



VICERECTORADO ACADÉMICO

ESCUELA POSGRADO

TESIS

**SÍNDROME DE BURNOUT Y SU RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA
EN TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE UNA UNIVERSIDAD
PÚBLICA, LIMA 2019.**

PRESENTADO POR:

BACH. REYNA ISABEL VALDEZ SENA

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN SALUD
OCUPACIONAL**

LIMA-PERÚ

2020



VICERECTORADO ACADÉMICO

ESCUELA DE POSGRADO

TÍTULO DE LA TESIS

**SÍNDROME DE BURNOUT Y SU RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA
EN TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE UNA UNIVERSIDAD
PÚBLICA, LIMA 2019.**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

SALUD, BIENESTAR, BIOTECNOLOGÍA Y BIOÈTICA

ASESOR

DRA. LUCIA EMPERATRIZ VALDEZ SENA

Dedicatoria:

Al universo entero, que me regalo el amor, ánimo y entusiasmo para decidir seguir siempre adelante.

A mis seres amados, a mi familia por tener hombros fuertes en los cuales me apoyo.

A mi esposo Ángel cuya humildad y grandeza son de constante inspiración.

A mis grandes maestros, quienes son guías en mi constante aprendizaje.

A mis alumnos, a mis compañeras, a mis amigas y amigos dado el valioso estímulo.

Agradecimiento:

Mi cariño especial hacia aquellas personas que hicieron posible este trabajo de investigación.

Funcionarios y personal de la FCC que con su inmensa paciencia, tiempo y dedicación contribuyeron para que se llevara a cabo.

Reconocimiento

A mi hermana Lucia, por su apoyo incondicional en la asesoría de la presente investigación.

CONTENIDO

CARÁTULA	
HOJA DE INFORMACION BASICA.....	II
DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO	IV
RECONOCIMIENTO	V
ÍNDICE.....	VI
ÍNDICE DE TABLAS	IX
ÍNDICE DE FIGURAS	XI
RESUMEN	XII
ABSTRACT.....	XIII
INTRODUCCIÒN	XIV
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	16
1.1 DESCRIPCIÒN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA	16
1.2 DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	19
1.2.1 DELIMITACIÓN ESPACIAL	19
1.2.2 DELIMITACIÓN SOCIAL	19
1.2.3 DELIMITACIÓN TEMPORAL	19
1.2.4 DELIMITACIÓN CONCEPTUAL	19
1.3 PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN	19
1.3.1 PROBLEMA GENERAL	19
1.3.2 PROBLEMAS ESPECÍFICOS	19
1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	20
1.4.1 OBJETIVO GENERAL	20
1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	20
1.5 JUSTIFICACION E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN.	20
1.5.1 JUSTIFICACIÓN	20
1.5.2 IMPORTANCIA	21
1.6 FACTIBILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	23
1.7 LIMITACIONES DEL ESTUDIO	24
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.	25

2.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	25
2.2 BASES TEÓRICAS O CIENTÍFICAS	30
2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS	39
CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES	41
3.1 HIPÓTESIS GENERAL	41
3.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	41
3.3 DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL DE LAS VARIABLES ...	42
3.4 CUADRO DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	42
CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	44
4.1 ENFOQUE TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN	44
4.1.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	44
4.1.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	44
4.1.3 NIVEL DE INVESTIGACIÓN	45
4.2 MÉTODOS Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.	45
4.2.1 MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN	45
4.2.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	45
4.3 POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN	46
4.3.1 POBLACIÓN	46
4.3.2 MUESTRA	46
4.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	47
4.4.1 TÉCNICAS	47
4.4.2 INSTRUMENTOS	47
4.4.3 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD	49
4.4.4 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.	51
4.4.5 ÉTICA EN LA INVESTIGACIÓN	52
CAPÍTULO V: RESULTADOS	53
5.1 ANÁLISIS DESCRIPTIVO	53
5.2 ANÁLISIS INFERENCIAL.	60
CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN DE RESULTADOS	64
CONCLUSIONES	68
RECOMENDACIONES	69
REFERENCIAS.....	70

ANEXOS

- 1) MATRIZ DE CONSISTENCIA.
- 2) INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS ORGANIZADO EN VARIABLES, DIMENSIONES E INDICADORES.
- 3) VALIDACIÓN DE JUICIO POR EXPERTO
- 4) TABLA DE LA PRUEBA DE VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO IPAQ
- 5) CONSENTIMIENTO INFORMADO
- 6) AUTORIZACIÓN DE LA ENTIDAD DONDE SE REALIZÓ EL TRABAJO DE CAMPO.
- 7) DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL PLAN DE TESIS.
- 8) INVENTARIO MASLACH BURNOUT – MBI - GS
- 9) CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA IPAQ

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1:	Coeficiente de Alfa de Cronbach para el Cuestionario MBI-GS50
TABLA 2:	Confiabilidad del cuestionario IPAQ de Actividad Física51
TABLA 3:	Características sociodemográficas de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM53
TABLA 4:	Síndrome de Burnout en los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM54
TABLA 5:	Frecuencias y porcentajes por niveles según dimensión agotamiento emocional en los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMMSM54
TABLA 6:	Frecuencias y porcentajes por niveles según dimensión indiferencia (cinismo) en los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMMSM.55
TABLA 7:	Frecuencias y porcentajes por niveles según dimensión eficacia profesional en trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMMSM56
TABLA 8:	Frecuencias y porcentajes por niveles según Actividad Física en trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM57
TABLA 9:	Frecuencias entre los niveles de Actividad Física y Síndrome de Burnout en trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM58
TABLA 10:	Prueba de ajuste a la normalidad para los datos de Síndrome de Burnout y Actividad Física en trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM60
TABLA 11:	Correlación entre la dimensión agotamiento emocional y la de Actividad Física en trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM61
TABLA 12:	Correlación entre la dimensión indiferencia (cinismo) y la Actividad Física en trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM62

TABLA 13: Correlación entre la dimensión Eficacia profesional y la Actividad Física en trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM63

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1.	Distribución porcentual por niveles según agotamiento emocional en los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM.55
FIGURA 2:	Distribución porcentual por niveles según indiferencia (cinismo) en los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM56
FIGURA 3:	Distribución porcentual por niveles según dimensión eficacia profesional en trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMMSM57
FIGURA 4:	Distribución porcentual por niveles según la Actividad Física en trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMMSM58

RESUMEN

Se busca determinar la relación entre el Síndrome de Burnout (SB) y la Actividad Física (AF) para una población de trabajadores administrativos que laboran en una Universidad Pública limeña, en el año 2019. La muestra está conformada por 56 trabajadores administrativos. El trabajo de investigación se desarrolló bajo una metodología con enfoque cuantitativo de alcance descriptivo, de tipo sustantiva y básica, descriptivo-correlacional. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario MBI-GS para evaluar el Síndrome de Burnout cuyas dimensiones lo conforman el agotamiento emocional, indiferencia (cinismo) y eficacia profesional. En tanto el instrumento IPAQ que mide Actividad Física cuenta con dimensiones: laboral, doméstico, transporte y tiempo libre. Los resultados indican la significancia que vincula la dimensión agotamiento emocional y Actividad Física, relación significativa entre cinismo y Actividad Física y relación significativa entre eficacia profesional y Actividad Física. No se determinó una relación estadística entre el Síndrome de Burnout y la Actividad Física, por tratarse de solo un colaborador con Síndrome de Burnout y baja Actividad Física.

Palabras claves: Síndrome de Burnout, Actividad Física, trabajadores administrativos.

ABSTRACT

The aim is to determine the relationship between Burnout Syndrome (BS) and Physical Activity (FA) for a population of administrative workers who work at a Lima Public University, in 2019. The sample is made up of 56 administrative workers. The research work was developed under a methodology with a quantitative approach of descriptive scope, of a substantive and basic type, descriptive-correlational. The instruments used were the MBI-GS Inventory to assess Burnout Syndrome, the dimensions of which are emotional exhaustion, indifference (cynicism) and professional efficacy. While the IPAQ instrument that measures Physical Activity has dimensions: work, home, transportation and free time. The results indicate the significance that links the emotional exhaustion dimension and Physical Activity, significant relationship between cynicism and Physical Activity and significant relationship between professional efficacy and Physical Activity. A statistical relationship between Burnout Syndrome and Physical Activity was not determined, since it was a single worker with Burnout Syndrome and low Physical Activity.

Key words: Burnout Syndrome, Physical Activity, administrative workers.

INTRODUCCIÓN

Desde inicios del Siglo XXI aumentaron las exigencias por parte de las universidades hacia los trabajadores, altas exigencias laborales para las cuales el personal muchas veces no está preparado: enfrentar los nuevos retos que van desde la especialización, manejo de habilidades sociales para interrelacionarse con las personas, empatía, capacidad para trabajar en equipo, brindar soluciones asertivas a los posibles problemas que se puedan presentar, tolerancia al trabajo bajo presión, aceptar trabajo extra más allá de los horarios establecidos, llevar trabajo a casa o simplemente estar disponible cuando la organización lo requiera.

El personal Administrativo interactúa todo el tiempo con seres humanos (estudiantes, colegas, personal docente, etc.) con diferentes cargas emocionales que de ser negativas impactarán desfavorablemente en su desempeño laboral y consecuentemente se producirá un bajo nivel de productividad, afectando la calidad de los servicios prestados. Es importante analizar la forma en que estos profesionales afrontan las situaciones estresantes. El hecho de realizar su labor permaneciendo sentados largas horas frente al computador, sin realizar movilizaciones como pararse o caminar cada cierto tiempo, además de estar pendiente atendiendo su labor; podría contribuir a generar el Síndrome de Burnout, conocido también desgaste emocional, o Síndrome de Quemarse por el Trabajo(SQT)¹.

Los cambios en el ritmo de vida moderna (mas sedentarios) con alto nivel de trabajo emocional y mental y menos trabajo físico están contribuyendo a elevar el nivel de inactividad física en los trabajadores, tal como Márquez y Garatachea (2010)² señalan con respecto a las nuevas tecnologías donde el movimiento es considerado como sinónimo de ineficacia. Por lo tanto a menor tiempo en movimiento mayor incremento de la productividad. Este modelo desafortunadamente se viene transmitiendo a los países en desarrollo.

Los altos costos que el absentismo y otros representan para las organizaciones, hace indispensable aportar algo más para estudiar este Síndrome. A fin de entender esta problemática y brindar un aporte importante tanto para las autoridades que dirigen este

tipo de organizaciones como para el personal administrativo de nuestro medio, se plantea la presente investigación que permite describir y analizar la relación entre Burnout y la Actividad Física con trabajadores administrativos que laboran para una Universidad pública.

Para cumplir ese fin, la estructura de la presente investigación se ha dividido en seis capítulos.

El Capítulo I se plantea el problema y se describe la realidad problemática, así como también delimitación de estudio, problemas, objetivos, justificación, importancia, factibilidad y limitaciones.

El Capítulo II está referido al marco teórico que contiene los conceptos más importantes para la comprensión del problema, también se presentan los antecedentes nacionales e internacionales vinculados al tema, las variables que son motivo de estudio, bases teóricas y definición de los términos básicos.

El Capítulo III abarca las hipótesis, definición conceptual, variables y su operacionalización.

El Capítulo IV hace referencia a la metodología de la investigación que contiene tipo, nivel, método, diseño, población, muestra, técnicas e instrumentos, validez y confiabilidad, plan de análisis de datos, así como la ética en la investigación que garantiza la conducta responsable para la realización del estudio.

El Capítulo V referido a los resultados de la investigación, el análisis descriptivo e inferencia sobre dicho análisis.

El Capítulo VI comprende la discusión y debate de resultados, las conclusiones, recomendaciones y fuentes de información.

Finalmente se adjuntan los anexos que comprenden la matriz de consistencia, los instrumentos para recolección de los datos organizado en variables, tabla de la prueba de validación, consentimiento informado, autorización de la entidad donde se realizó el trabajo de campo, así como la declaratoria de autenticidad del informe de tesis.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

La tendencia mundial en las organizaciones, es el desarrollo de algunas actividades por parte del trabajador administrativo debido a la incorporación de nuevas tecnologías a generando nuevas exigencias especialmente en las organizaciones como las universidades públicas. Entonces se producen grandes cambios en el ambiente laboral, generando en los trabajadores la aparición de altos niveles de tensión, estrés, provocando agotamiento emocional cuyos efectos alteran la salud de los trabajadores, lo cual podría afectar directamente su desempeño laboral en el intento de adaptación a estos nuevos cambios. García en Madero (2005)³ señala que las condiciones laborales inadecuadas son causa de una gran problemática que afecta física y mentalmente al trabajador conllevando a especialistas en el tema realizar estudios relacionados con los efectos perjudiciales surgidos del mismo proceso productivo.

En el ambiente laboral es importante tomar en cuenta lo descrito por la Norma Internacional para la gestión SST-ISO 45001(2018)⁴ donde establece que una organización debe proporcionar condiciones de trabajo seguras y saludables con la finalidad de prevenir daños y deterioro de la salud fomentando su desempeño en forma proactiva ante eventos adversos que pongan en riesgo la salud del trabajador.

Actualmente en todo el mundo al SB se le considera como riesgo psicosocial dentro del ambiente laboral.

El Centro de Prevención de Riesgo de Trabajo (CEPRIT-ESSALUD)⁵ menciona que investigaciones europeas han determinado que alrededor de 20% de los trabajadores presentan SB mientras el 22% manifiesta tener estrés laboral.

Por otra parte un estudio efectuado por Gallup⁶ (2018) en 7.500 trabajadores estadounidenses, señala que el Burnout se debe a un trato injusto en el lugar donde se labora, a una excesiva carga de trabajo y a una falta de claridad en el rol que desempeña el trabajador.

Dada la importancia del desarrollo sostenible como modelo que articula los aspectos sociales, económicos y ambientales para impulsar la mejor calidad de vida tanto de las presentes como futuras generaciones, desde el 2015; plantea 17 objetivos a alcanzar al año 2030. Dentro de estos objetivos se ubica el ODS 3 vinculado a la salud y al bienestar y ésta al ejercicio físico⁷.

La falta de AF trae como consecuencia muertes en el mundo, en tal sentido, una práctica adecuada de ésta contribuye proporcionando en gran medida al bienestar y salud en las personas, contrintribuyendo con la prevención de las enfermedades no trasmisibles (ENT)⁸. Estudios efectuados señalan que sólo un adulto de cada cuatro en el mundo, realiza adecuada AF lo que pone en riesgo la salud del trabajador⁹. La OMS¹⁰ manifiesta que en el mundo se dan 1.9 millones de muertes las que son atribuidas a la Inactividad física. La falta de AF en el mundo representa el cuarto factor de riesgo causante del 6% de muertes sobrepasada por el 13 % de hipertensión, el 9% por consumo de tabaco, diabetes 6%, mientras que el exceso de peso y obesidad simbolizan un 5% de mortalidad mundial¹⁰.

El bienestar mental, físico y social son componentes fundamentales de la definición de salud¹¹. Por lo tanto una buena salud mental permite que las personas desarrollen sus capacidades, afronten positivamente el estrés de la vida diaria, realicen su trabajo de manera productiva generando beneficios a su comunidad¹².

Según Maslach el SB es “un factor de riesgo laboral por su capacidad para afectar la calidad de vida, la salud mental e incluso hasta poner en riesgo la vida”¹³. Queda demostrado que la AF que se practica con regularidad minimiza los riesgos de sufrir arterioesclerosis, ACV, diabetes tipo 2, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama así como depresión¹⁰.

Durante los últimos años en América Latina ha surgido un mayor interés por parte de las autoridades encargadas en temas de la Seguridad, Salud Ocupacional incrementándose un mayor número de investigaciones permitiendo obtener mayores datos acerca de los factores de riesgos de exposición para los trabajadores administrativos. Algunos estudios llevados a cabo en Colombia señalaron que los factores de riesgo psicosocial (cuando son disfuncionales) pueden originar alteraciones en la calidad de vida de la persona debido al ambiente laboral, las exigencias y características del trabajo y de la organización¹⁴.

Actualmente los trabajadores y las organizaciones se ven afectados por los riesgos psicosociales provocando alteraciones en la salud del trabajador, de tal manera que ello incrementa el absentismo laboral, la falta de motivación, la insatisfacción, propensión a los accidentes como resultado una baja productividad generando para la empresa el incremento en sus costes⁵.

En el Perú se cuenta con el Plan Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo en el cual establece “promover un marco normativo armónico, coherente e integral sobre seguridad y salud en el trabajo, adaptado a las necesidades de protección de todas las trabajadoras y trabajadores”¹⁵.

En nuestro país la protección al trabajador tomó mayor importancia a partir de promulgación de la Ley 29783 de SST¹⁶ en la que se menciona el Plan de SST¹⁵ donde se señala valores máximos permisibles correspondientes a los riesgos biológicos, químicos, físicos, ergonómicos así como los psicosociales a los que está expuesto el trabajador o trabajadora.

La inexistencia de una interacción adecuada con el tipo de trabajo, el entorno organizativo y directivo, competencias del personal, ventajas y facilidades para realizar sus labores podría generar alteración en la salud mental del colaborador. En tal sentido, el SB y la escasa AF son considerados riesgos ocupacionales que pueden relacionarse en un ambiente laboral y las implicancias que ambos podrían tener en el desempeño de los trabajadores administrativos en una universidad pública.

1.2 DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1 DELIMITACIÓN ESPACIAL

El desarrollo del presente estudio se llevó a cabo en la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en la ciudad de Lima.

1.2.2 DELIMITACIÓN SOCIAL

La investigación se efectuó con la participación de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en la ciudad de Lima.

1.2.3 DELIMITACIÓN TEMPORAL

El trabajo se realizó desde Agosto del 2018 – Agosto 2019.

1.2.4 DELIMITACIÓN CONCEPTUAL

El presente trabajo toma como estudio la relación de las variables Síndrome de Burnout y Actividad Física.

1.3 PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN

1.3.1 PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es la relación entre el Síndrome de Burnout y la Actividad Física en los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos?

1.3.2 PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Cuál es la relación entre el agotamiento emocional y la Actividad Física de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos?
- ¿Cuál es la relación entre indiferencia (cinismo) y la Actividad Física de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos?

- ¿Cuál es la relación entre la eficacia profesional y la Actividad Física de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos?

1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1 GENERAL

Determinar la relación entre el Síndrome de Burnout y la Actividad Física en los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

1.4.2 ESPECÍFICOS

- Identificar la relación entre el agotamiento emocional y la Actividad Física de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Establecer la relación entre indiferencia (cinismo) y la Actividad Física de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Demostrar la relación entre la eficacia profesional y la Actividad Física de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

1.5 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1 JUSTIFICACIÓN

- **JUSTIFICACIÓN TEÓRICA**

Esta investigación se realiza con el propósito de generar conocimiento y reflexión acerca de los problemas relacionados con el Síndrome de Burnout y la Actividad Física que vivencian los trabajadores administrativos en su día a día. Se considera que con los resultados obtenidos logren se proponga alternativas de mejora en el desempeño de sus labores ya que el Burnout y la

falta de Actividad Física son considerados como grandes peligros que afectan hoy en día el bienestar psicológico y físico del trabajador que lo padece.

- **JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA**

Tiene una justificación práctica en la medida que ayuda tanto a la organización como al trabajador a prevenir y proteger la salud física y mental, tomando en cuenta factores de riesgo psicosocial a los que el trabajador administrativo está expuesto dentro de su entorno laboral.

- **JUSTIFICACIÓN ECONÓMICA**

Es importante para la organización al permitir minimizar el nivel de absentismo, presentismo e intenciones de abandono del puesto de trabajo, así como gastos médicos que pudieran generarse al verse afectada la salud del trabajador administrativo, manteniendo un adecuado seguimiento y control sobre su personal. Incrementando la productividad, compromiso y satisfacción laboral del mismo.

Para el trabajador, es de gran importancia contar con estrategias de tal manera que le permitan afrontar en forma asertiva situaciones estresantes que se pudiesen presentar dentro del desempeño de sus labores. Numerosos estudios señalan que un trabajador satisfecho y motivado mantiene una mejor relación con su entorno tanto personal, familiar como laboral lo que redundará en la obtención o logro de un mayor nivel de productividad.

- **JUSTIFICACIÓN SOCIAL**

Está dada en razón a que se investiga en personas vinculadas a factores de riesgo psicosocial constante dado las condiciones de trabajo a los que está expuesto.

- **JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA**

La aplicación de dos instrumentos: Para medir el Síndrome de Burnout se aplicó el MBI-GS y para evaluar la Actividad Física se utilizó el IPAQ forma corta, ambos instrumentos permiten indagar a través de métodos científicos situaciones que se presentan y pudiendo ser investigadas con mayor

profundidad a fin de brindar los resultados a la comunidad científica para su disposición.

Otro punto a considerar es la justificación legal en donde se menciona que los factores psicosociales afectan negativamente al desarrollo del trabajo y la salud física, psíquica y social del trabajador, generando riesgos psicosociales como el Síndrome de Burnout, así como una Actividad Física ineficiente como característica del propio puesto de trabajo administrativo los que potencialmente causan daño psicológico, fisiológico y/o social en las personas.

Por lo tanto, en cumplimiento del reglamento de la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo, la presente investigación aportará datos importantes a tomar en cuenta para detectar oportunamente el Síndrome de Burnout y los niveles de Actividad Física en el personal administrativo con la finalidad de tomar medidas asertivas para su prevención y manejo.

Se agrega una justificación investigativa pues los resultados darán pie a nuevos estudios en este campo. Por ello nuestro interés en analizar cómo se desarrolla este proceso en los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

1.5.2 IMPORTANCIA

El presente estudio teóricamente va a incrementar el conocimiento científico referida a la relación que existe entre el SB y la Actividad Física.

- **IMPORTANCIA PRÁCTICA**

Los resultados de esta investigación podrán ser de utilidad para las autoridades de diversas organizaciones así como para los trabajadores con la finalidad que puedan prevenir el síndrome de Burnout y fomentar la práctica de la Actividad Física dentro del lugar de trabajo a través de propuestas de cambio que pudieran plantearse.

- **IMPORTANCIA METODOLÓGICA**

A través de este trabajo se pueden plantear programas en salud ocupacional que abarquen temas relacionados con la promoción y prevención del Síndrome de Burnout y Actividad Física especialmente diseñados para la población que lo requiera.

- **IMPORTANCIA SOCIAL**

La investigación contribuye a la obtención de un diagnóstico con una población determinada, con estos es posible brindar propuestas de mejora continua y cambios en beneficio de nuestro invaluable recurso humano.

1.6 FACTIBILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio representa un conjunto de acciones, en el marco de:

a) Recursos humanos

- Revisor metodológico
- Revisor temático
- Profesional estadístico
- Asesor externo
- Personal de apoyo (asistente)

b) Recursos financieros

Los medios económicos para cubrir los costos, implican la previsión de recursos propios, personal destinado a la ejecución de la investigación.

c) Recursos materiales:

El material de oficina los servicios de fotocopiado, la impresión de los instrumentos de evaluación, así como movilidad e imprevistos; han sido considerados en su momento con la finalidad de concretar la realización de la tesis.

1.7 LIMITACIONES DEL ESTUDIO

La investigación se realizó con los trabajadores administrativos que laboran en oficina en la facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El estudio cuenta con una muestra de 56 trabajadores existiendo limitaciones al pretender generalizar los resultados, restringiéndose tanto solo a poblaciones con similares características. Por otro lado, existen pocos estudios de investigación a nivel nacional e internacional con las variables Síndrome de Burnout y Actividad Física.

CAPÍTULO II:

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

ANTECEDENTES NACIONALES

Echevarría (2015) investigó acerca de, *Factores asociados a la Actividad Física y al sedentarismo en estudiantes pre-universitarios de la Universidad san Martín de Porres* en la ciudad de Lima, determinó los niveles de AF y sedentarismo en estudiantes. Estudio observacional-corte transversal, con diseño no experimental. Este trabajo se llevó a cabo con 342 alumnos. Aplicando el (GPAQ) para medición de la AF. Se halló una edad media de 19,1 en las mujeres con un índice de masa corporal (IMC) promedio de 23,51% presentando sobrepeso y obesidad; el desplazamiento fue el dominio con el más elevado nivel de actividad física en los estudiantes logrando un 64% ; con relación a las actividades físicas de recreación se consumieron 856,56 MET, en el dominio sedentarismo se obtuvo un promedio de 457,84 minutos, el porcentaje de alumnos que cumplieron con lo recomienda OMS se da en un 65,2%. Se halló que existe asociación significativa entre el sedentarismo y perímetro abdominal incrementado ($p=0,035$) así mismo se encontró una asociación significativa ($p=0,001$) entre sedentarismo y perímetro abdominal. Finalmente, se concluye que las personas son sedentarias cuando presentan una Actividad Física de nivel bajo¹⁷.

Sanabria, Tarqui, Portugal, et al (2013) llevaron a cabo un estudio acerca del *Nivel de Actividad Física en los trabajadores de una Dirección Regional de Salud en Lima, Perú*, el estudio busca determinar la prevalencia de la AF en los colaboradores describiendo su estado nutricional y los antecedentes de enfermedades no transmisibles. La población estuvo conformada por 172 trabajadores. Se aplicó el IPAQ para la actividad física. La evaluación del estado de nutrición se realizó a través de la medición del Índice de Masa Corporal (IMC). Obteniéndose un 88% de colaboradores con baja AF mientras que el 64,0 % tuvo sobrepeso. A su vez, se encontró que el 4,7 % son diabéticos, el 15,6 % hipertensos, 32,6 % tienen dislipidemia y 15,0 % fumaba. Se concluye que los trabajadores en estudio presentan alta prevalencia de la inactividad física y sobrepeso¹⁸.

Murillo, Rojas, et al (2014) trabajaron para identificar si hay asociación entre el riesgo de depresión mayor y la Actividad Física en trabajadores que realizan sus estudios de pregrado en una universidad privada de Lima. Estudio de corte transversal analítico en donde 1,111 personas formaron parte del estudio. Los instrumentos aplicados fueron el IDM y el IPAQ. Sus resultados indican que en el 4,2% se presenta prevalencia de riesgo de depresión mayor. Se concluye que hay asociación entre el Riesgo de Depresión Mayor (RDM) y AF en la población investigada, la cual no depende de factores sociodemográficos y académicos¹⁹.

Arias y Núñez (2015) realizaron un estudio concerniente al *Síndrome de Burnout en supervisores de seguridad industrial de Arequipa*, en donde se analizan las tres dimensiones del SB en supervisores cuya labor es de seguridad industrial. Se trata de un estudio descriptivo-correlacional donde participaron 58 supervisores de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 22 a 58 años. Se aplicó el cuestionario MBI. Entre los principales resultados se muestra que el 87% de los supervisores tienen nivel moderado de SB, la dimensión realización personal presenta el más bajo nivel entre las dimensiones estudiadas. Con respecto al tiempo de servicio muestra relación con dimensión despersonalización y dimensión agotamiento emocional, así mismo hay una relación entre edad y realización personal baja. El 58.6% de los supervisores tienen un bajo nivel de agotamiento emocional, el 19% presenta un moderado nivel, mientras 22.4% un alto nivel. El 51.7% presenta bajo nivel de despersonalización, moderado nivel 24.1% y otro 24.1% alto nivel. El

46.6% muestra un nivel bajo realización personal, 22.4% presenta moderado nivel y el 31% alto nivel. Se concluye que el 5.2% muestra nivel bajo de Burnout, nivel moderado en el 87.9% , 6.9% un nivel alto. Se reveló que el sexo femenino manifiesta estar más afectadas por el Burnout, aunque las diferencias con el sexo masculino son poco significativas²⁰.

Vásquez, Maruy y Verne (2014) presentan el trabajo de investigación *Frecuencia del Síndrome de Burnout y los niveles de sus dimensiones en personal del Servicio de Emergencia Pediátrica del Hospital Nacional Cayetano Heredia, en la ciudad de Lima*, donde participaron 54 trabajadores de salud. Se trata de una investigación descriptiva, donde se aplicó el Inventario Maslach Burnout Inventory-HS traducido validado al español. Los resultados mostraron que la frecuencia de Síndrome de Burnout fue de 3,76. En la dimensión cansancio emocional el 12,97% de los evaluados presentaron un nivel alto, en tanto la despersonalización mostro que el 11,12% tiene alto nivel de despersonalización, en lo referente a realización personal el 14,81% presentó un bajo nivel. Se concluye que hay relación estadísticamente significativa entre despersonalización y la ausencia de trabajo del cónyuge así como el tiempo que lleva laborando. De la misma manera el grado de realización personal con la condición laboral (permanente o contratado) y el sexo de los participantes²¹.

López, García y Pando. (2014), realizan un trabajo de investigación con el objetivo de conocer la *Prevalencia del Burnout y su relación con la presencia de factores de riesgo psicosocial laborales, percibidos como negativos en trabajadores de la Población Económicamente Activa (PEA) de Lima, Perú*. Participaron 339 trabajadores (obreros, oficinistas, etc.).Se aplicó el cuestionario de datos personales, el inventario MBI-GS y la escala de Factores Psicosociales en el Trabajo. Los resultados mostraron en la dimensión agotamiento emocional que un 6,22% presenta alta prevalencia de Burnout cuando se le asocia con factores de riesgo psicosocial. Las exigencias laborales representan el factor de riesgo de nivel muy alto. La dimensión cinismo donde los trabajadores manifiestan actitudes cínicas como un mecanismo para defenderse. Los resultados indican que la prevalencia del Burnout se relaciona de manera significativa con los factores de riesgos psicosociales²².

Antecedentes Internacionales.

Colmenares, Johao y Herrera (2018) llevaron a cabo el estudio *Prevalencia de Actividad Física y beneficios y barreras en trabajadores de Villavicencio, en Colombia*. Se busca determinar la prevalencia de la práctica de AF, sus beneficios así como los impedimentos de salud y psicológicos de los trabajadores de una empresa dedicada a la seguridad social y de recreación. La investigación es observacional, de corte transversal. Se aplicaron 3 instrumentos el de Actividad Física IPAQ (versión corta), el cuestionario PAR-Q (actividad física) y la escala de percepción de beneficios y barreras para la práctica de la actividad física. Se halló prevalencia de la actividad física en niveles moderada y vigorosa (33,7%). Entre las principales barreras de salud se encuentran los problemas osteoarticulares, los mareos y el dolor precordial al practicar el ejercicio. El 92,8% de los evaluados tiene una alta percepción de los beneficios que recibe tras la practica relacionándolos con mejoría de la salud física, beneficioso para el corazón, la imagen física. Entre las barreras encontradas están: el cansancio, la fatiga, y escasez de tiempo. Se encontró que la inactividad en mujeres fue el doble que la de los varones. Se concluye que en la población femenina de estudio existe baja prevalencia en la práctica de actividad física²³.

Obando, Calero, et al (2017) investigaron el *Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. Se busca minimizar el estrés en el trabajo que realiza del personal administrativo de la Universidad de las Fuerzas Armadas en el Ecuador*. Siendo su muestra 47 trabajadores administrativos a los cuales se les aplicó el Pretest a fin de determinar la existencia de síntomas de estrés y post test después de la implementación del programa de AF por un determinado periodo de tiempo. El cuestionario se basó en 10 items. Durante el estudio también se aplicó una encuesta con variables sociodemográficas, IPAQ y MBI. Los resultados evidencian la existencia de problemas de salud en los trabajadores relacionándolos al intenso trabajo que realizan en su centro laboral. Con lo cual se infiere una ruptura de la homeostasis generada por diversos factores. Asimismo posterior a la aplicación del programa de actividades físicas se determina a través de los resultados del pos test una considerable disminución del estrés en el personal administrativo²⁴.

Ramón, Zapata y Cardona-Arias (2013) realizaron un estudio acerca del *Estrés laboral y la Actividad Física, en donde se busca la correlación entre la Actividad Física y el estrés laboral en trabajadores universitarios de Colombia*. Se trabajó con 120 empleados a quienes se les aplicó el IPAQ (AF) y el MBI para el estrés. Presentaron alto nivel de sedentarismo (71 %), alto nivel de agotamiento emocional (29 %), despersonalización (38 %) y (91 %) presenta nivel de realización personal bajos. Se obtuvo una correlación inversa entre AF y agotamiento emocional, correlación directa con despersonalización y realización personal. Se concluyó que la inactividad Física y el estrés laboral presentaron niveles elevado prevalencias. El acto de practicar AF brinda efectos protectores sobre el estrés²⁵.

Bautista, Tombé, Victoria (2015) desarrollaron la investigación de *Prevalencia del Síndrome de Burnout y las condiciones de salud mental en un grupo de trabajadores de seguridad privada*. Se trata de una investigación correlacional- transversal. En la muestra participaron un total de 32 colaboradores de seguridad. Se utilizó para la evaluación el cuestionario MBI y el Cuestionario de Salud de Goldberg. Los resultados que obtenidos arrojaron que en su gran mayoría los trabajadores presentaron niveles bajos de Burnout. Con relación a la salud mental la mayoría mostro cambios negativos en el sueño y la conducta. Existe asociación de la dimensión agotamiento emocional con las alteraciones del sueño. Se concluye que a pesar que los sujetos presentan niveles bajos de Burnout estos impactan en la salud mental de los evaluados logrando alterar su sueño²⁶.

Pinos, Quimba y Márquez (2018) llevaron a cabo el estudio *Síndrome de Burnout y su impacto en el rendimiento laboral del personal de líneas energizadas en la Empresa Eléctrica Quito localizada en la ciudad de Quito*, se trabajó 37 personas (toda población). Se trata de un estudio de nivel descriptivo-correlacional, no experimental. Se aplicó el MBI para evaluar Síndrome de Burnout y para determinar el Rendimiento Laboral el Cuestionario de Alfredo Paredes & Asociados. Los resultados que se obtuvieron evidenciaron la existencia de Burnout en un nivel bajo de 43%, el rendimiento laboral presentó un nivel muy bueno de 54%. Se concluye que no existe relación directa entre el Síndrome de Burnout de y el rendimiento laboral. Se considera fundamental el conocer y controlar los riesgos propios del

puesto de trabajo, evitando así un impacto negativo en la producción (desempeño) y la salud la salud del personal operativo²⁷.

2.2. BASES TEÓRICAS

- **Actividad Física**

Según la Organización Mundial de La Salud (OMS) la Actividad Física es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que exigen consumo de energía”²⁸.

Lopategui ²⁹ define que la Actividad Física es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto energético”.

Otras definiciones relacionadas con la Actividad Física

Se considera importante desarrollar definiciones de algunos términos ligados a la AF a fin de evitar confusiones.

Ejercicio físico: The World Health Organization³⁰ lo define como un tipo de actividad física debidamente planificada, organizada, repetitiva y llevada a cabo bajo el objetivo de mejorar o mantener componentes de la aptitud física”.

El deporte es una “actividad física especializada que tiene un componente competitivo y de espectáculo e implica un entrenamiento físico”³¹.

Principios del Modelo de Actividad Física³²

Lopategui³² señala que los individuos con vida sedentaria podrían lograr mejoría y bienestar en la salud por medio de la práctica de actividades físicas moderadas e intensas en su vida diaria.

Las actividades físicas realizadas de manera regular reducen riesgos de salud relacionados con las causas iniciales de enfermedad³².

El incremento de la Actividad Física otorga mayores beneficios de salud³².

La práctica de comportamientos saludables permite que la salud se mantenga en un alto nivel a los que se le conoce como estilos apropiados³²

Beneficios de la Actividad Física y riesgos de un nivel insuficiente de Actividad Física

La actividad física que se realiza en forma regular aporta grandes beneficios a la salud siendo considerado como un factor de protección, contribuyendo a evitar enfermedades consideradas no transmisibles⁸ (ENT) tales como: los accidentes cerebrovasculares, las cardiopatías, la diabetes, cáncer de mama y de colon, ayudando a prevenir la hipertensión, el sobrepeso, obesidad⁸, lo que puede mejorar la salud mental, calidad de vida y bienestar de las personas.

La OMS²⁸ recomienda realizar de manera regular la Actividad Física para todas las edades pudiendo llevarse a cabo de diferentes maneras: practica de caminatas, práctica de deportes, manejar bicicleta así como la realización de actividades recreativas (yoga bailes, taichí, etc).

La actividad física puede ser incluida como parte de la faena diaria (levantando o cargando objetos o con otras tareas activas) y de los trabajos domésticos remunerados o no (tareas de limpieza, carga y cuidado)²⁸.

Es importante tener en cuenta que los adultos deben tener menos hábitos sedentarios y promover una mayor actividad física en el lugar de trabajo.

Naczenski³³ refiere que la actividad física representa un medio efectivo para la disminuir el agotamiento emocional.

Márquez y Garatachea³⁴, manifiestan que una práctica regular de actividad física conlleva a incrementar la autoconfianza, la sensación de bienestar y mejora del funcionamiento cognitivo impactando directamente en la salud psicológica, la calidad de vida, la mejora de los estados emocionales y el autoconcepto del individuo reflejando una disminución de niveles de ansiedad, la depresión y el estrés.

De esta manera la actividad física en sus diversas formas, proporciona a las personas la oportunidad de tener una vida saludable si ésta se practica de forma continua teniendo en cuenta el tiempo de duración y la intensidad³⁴.

Por otro lado, Tremblay³⁵ menciona a los hábitos sedentarios como: cualquier acto en estado de vigilia el cual se caracteriza por un gasto energético $\leq 1,5$ las cuales

equivalen a procesos metabólicos, como permanecer sentado, recostado o tumbado.

Actualmente la falta de actividad física es considerada como uno de los componentes riesgosos de muerte con alta significación en el mundo incrementándose de manera alarmante en muchos países²⁸, de esta manera se permite el desarrollo de enfermedades no transmisibles (ENT) afectando la salud de la población en el mundo entero. Estudios a nivel mundial¹⁰ mencionan que de cada tres adultos solo uno realiza un adecuado nivel de actividad física. La OMS²⁸ considera que quienes no practican actividades físicas presentan un 20 % a 30 % de riesgo de mortalidad frente a aquellas que si son lo suficientemente activas.

Otras investigaciones indican una asociación entre el acción de sentarse y el riesgo de adquirir enfermedades, debido a que con solo permanecer más de once horas al día sentado es probable en un 40 % morir por cualquier causa en absoluto, incluso si se asiste al gimnasio o se a camina, el acto de permanecer sentado por mucho tiempo podría oponerse a los efectos que brinda para la salud dicho entrenamiento³⁶.

El 56% de estados miembros de la OMS han acordado en reducir la inactividad física, en un 10% para el año 2025¹⁰.

Así tenemos que en el Plan de acción Mundial sobre actividad física y los Objetivos de Desarrollo Sostenible para el 2030⁸ se señala que:

“Invertir en políticas para promover el caminar, el montar en bicicleta, el deporte, la recreación activa y el juego puede contribuir directamente a lograr muchos de los Objetivos de Desarrollo Sostenible para el 2030. Las medidas normativas sobre la Actividad Física reportan beneficios sanitarios, sociales y económicos multiplicadores, y contribuirán directamente al logro del ODS 3 (buena salud y bienestar)⁸...”

El hecho de permanecer constantemente en movimiento durante el día y menos tiempo sentados representa salud y por ende bienestar para cada uno de los trabajadores.

Cantidad de actividad física recomendada por la Organización Mundial de la Salud acorde a la edad de las personas²⁸

Para adultos de 18 a 64 años de edad:

- Practicar mínimo 150 minutos a la semana de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa²⁸.
- Para lograr mayores beneficios para la salud los adultos deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente²⁸.
- Es conveniente realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares²⁸.

Para adultos de 65 o más años de edad:

- Se debe realizar 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o combinar ambas²⁸.
- Para obtener un mejor beneficio las personas deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente²⁸.
- Personas que presenten problemas de movilidad deberán realizar actividad física por lo menos durante la semana 3 días a fin de buscar mejora en su equilibrio y de ésta manera prevenir las caídas²⁸.
- Es conveniente practicar dos días o más, actividades que fortalezcan los músculos.

La intensidad y frecuencia con que las personas tienden a realizar las diferentes formas de actividad física van a variar según sus hábitos y estilos de vida. Para que se logre beneficios cardiorrespiratorios, toda actividad debe realizarse en periodos no menores a los 10 minutos de duración.

- **Síndrome de Burnout**

Definiciones

El SB también llamado “síndrome de quemarse por el trabajo (SQT)” o “desgaste profesional”³⁷ fue declarado en el año 2000 por la OMS como un factor de riesgo laboral ya que pone en riesgo la calidad de vida y la salud mental del trabajador³⁸.

Desde sus inicios hasta la actualidad el SB ha sido investigado por varios estudiosos permitiendo conocer las diversas definiciones acerca del término. Se señala a Bradley³⁹ como el personaje quien mencionó por primera vez el término Burnout en el año 1969 en su artículo *Programa Comunitario de tratamiento para delincuentes jóvenes adultos*, el cual fue propalado en “Crimen y delincuencia” revista de la época, definiendo al Burnout como un tipo de estrés es decir, un fenómeno psicológico que ocurría en las profesiones que otorgaban su servicio de manera humanitaria a otros.

Asimismo, existe un acuerdo general en señalar que 1974 fue el año en que se dio inicio a los estudios acerca del Burnout y se menciona a Herbert Freudenberger como el iniciador de dichos estudios siguiendo el enfoque desde su evolución histórica en el contexto laboral hasta el contexto deportivo.

Freudenberger⁴⁰ describe al Burnout como una “sensación de fracaso y una existencia agotada o cansada que resulta de una sobrecarga por exigencias de energía, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador” poniéndose de manifiesto en un contexto laboral.

Cristina Maslach y Jackson⁴¹ (1981-1986) definieron al Burnout como manifestación del estrés laboral crónico que se caracteriza por presentar tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal, marcando un importante aporte en el mundo laboral.

El agotamiento emocional se presenta cuando los recursos emocionales y físicos se van esfumando, en tanto el cinismo se da cuando el individuo muestra actitud, sentimientos y puntos de vista negativos frente al personal con quien labora o atiende, la tercera dimensión relacionada con la realización personal que implica que el individuo tenga un pobre sentido de logro, sentimiento de incompetencia, baja productividad e infelicidad consigo mismo y con la tarea que desempeña⁴².

En una entrevista realizada a la Dra. Maslach⁴¹ considera al Burnout como:

“Un síndrome psicológico de ciertas experiencias: primero es el agotamiento, como una respuesta al estrés. Pero además en segundo lugar, es también un cambio, un cambio negativo sobre cómo se siente uno en el trabajo y con las demás

personas, cuando hablamos de ellas con indiferencia y tercero; cuando las personas empiezan a sentirse negativas sobre sí mismas, sobre su competencia, su capacidad, sus deseos y su motivación para trabajar”⁴³.

El instrumento creado por Maslach y Jackson (MBI) viene siendo el instrumento más usado por los diferentes investigadores hasta hoy en día es decir, hay un consenso en aceptar la conceptualización de Burnout planteada por las autoras antes mencionadas.

Pines y Aronson⁴⁴ (1988) refieren que el Burnout es “un estado de Agotamiento mental, físico y emocional producido por el involucramiento crónico en el trabajo en situaciones emocionalmente demandantes”.

Maslach señala que no solo se da en los profesionales que brindan ayuda, sino que podría darse también en otro tipo de profesionales no asistenciales⁴⁵.

Gil-Monte⁴⁶ define al Burnout como una respuesta psicológica al estrés laboral crónico de carácter interpersonal y emocional caracterizada por desgaste cognitivo, ausencia de la ilusión hacia el trabajo, pobre realización en el trabajo, deterioro de la parte afectiva, caracterizado por el agotamiento o cansancio emocional y también físico; se presentan actitudes y conductas frías o agresivas nada asertivas hacia los clientes y su organización, se muestran indiferentes, fríos, distantes y, a veces lesivos.

Este fenómeno no surge recientemente en el área laboral, sino que ha permanecido sin ser reconocido por mucho tiempo dentro de las organizaciones⁴⁷ es así, que la OMS⁴⁸ ha definido al síndrome de Burnout como resultante de un estrés crónico en el trabajo que no fue gestionado con éxito.

Dimensiones del Síndrome de Burnout

Oramas⁴⁹, señala tres escalas para evaluar el Síndrome de Burnout:

- 1) **Agotamiento emocional:** Sensación de cansancio, de estar acabado al final de la jornada, fatiga, tensión emocional manifestándose en escasa energía para realizar su labor de trabajo.
- 2) **Indiferencia (cinismo):** Actitud de indiferencia, estancamiento ante el trabajo; así como la devaluación del significado del mismo. Muestra una

actitud defensiva frente a situaciones que le provoquen agotamiento en la actividad laboral, desinterés y falta de entusiasmo por su actividad laboral.

- 3) **Eficacia Profesional:** Relacionada a las expectativas que tienen el trabajador vinculadas a su profesión, dándolas a conocer por medio de sus creencias sobre su capacidades, habilidades y contribución eficaz dentro de su entorno laboral valorando así su aporte de tal manera que favorezca su realización como profesional.

Modelos explicativos del Burnout

Modelo teórico del Síndrome de Burnout

El origen del Burnout ha generado muchas discrepancias entre los diversos grupos de investigadores al pretender definirlo, dependerá a que característica se le otorgue más valor, pudiendo ser al síntoma que se presenta en un inicio o a la secuencia del proceso. Existen múltiples modelos que exponen el desarrollo del SB.

A continuación se exponen los modelos más representativos que la investigación amerita:

a) Modelos desde la teoría Socio cognitiva del yo

Este modelo está basado en planteamientos de Alberto Bandura, citado por Puchuri⁵⁰ quien señala que las cogniciones de las personas influyen en lo que perciben y realizan viéndose afectadas por sus actos y por la acumulación de las consecuencias que han sido vistas por los demás. Intenta explicar este síndrome desde variables del self (autoeficacia, autoestima, autoconcepto, etc). Pudiendo mencionar el modelo de Harrison de competencias sociales (1983), Modelo de Cherniss (1993), Autocontrol de Cooper, Page y Thompson (1993) y Pines (1993)⁵⁰.

b) Modelos que se basan en Teorías del Intercambio Social

Sus principios se sustentan en la Teoría de la Conservación de Recursos donde se señala que el sujeto desde que desarrolla vínculos sociales percibe expectativas de equidad o de ganancia en relación con los demás; pudiendo llegar a percibir que ellos están brindando más esfuerzo de lo que reciben a cambio y el no poder dar solución adecuada presentara Burnout⁵¹.

c) Modelos etiológicos basados en la Teoría Organizacional⁵¹

En donde se plantea que la presencia y desarrollo del Burnout se debe a los estresores que se dan dentro del ámbito organizacional tales como: conflictos y ambigüedades de rol, carencia de salud organizacional, falencias en la estructura de la organización, escaso o nulo apoyo percibido inadecuado clima y cultura de la organización según el Modelo (Modelo de Golembieswski, Munzenrider y Carter (1983)⁵¹.

d) Modelo tridimensional del Burnout de Maslach & Jackson.

Modelo con mayor aceptación por la comunidad científica internacional que reúne múltiples investigaciones realizadas en los 20 últimos años por Maslach, & Jackson.

Las autoras determinan que el Burnout es una respuesta al estrés crónico laboral en donde el individuo expresa sentimientos y actitudes de manera negativa dirigida a las personas con las cuales trabaja y hacia su propio rol profesional⁵². Maslach agrega que el SB es una respuesta que se da frente a estresores interpersonales crónicos, caracterizándose por alto agotamiento emocional, alto cinismo, ineficacia con baja realización personal⁴⁵.

Causas del Síndrome de Burnout

Existen múltiples explicaciones acerca de las causas que han permitido que se desarrolle el Síndrome de Burnout. Estudiosos en el tema coinciden en resaltar que las más preocupantes están en relación persona-organización, entorno laboral y las condiciones laborales que ofrecen las organizaciones a sus trabajadores en el desempeño de las tareas.

Fuentes de estresores laborales:

Ambiente físico y contenido de puesto

Referida a las condiciones físicas del lugar de trabajo como luz, ruido, temperatura, espacio físico, la toxicidad, horarios, turnos nocturnos, entre otros riesgos⁵⁴.

En cuanto al contenido del puesto están la falta de oportunidades para el desempeño de sus competencias y habilidades, bajos nivel de desafío, escasa autonomía, falta de control y retroalimentación sobre los resultados de su desempeño.

Estrés que se presenta de acuerdo al desempeño de roles, las relaciones entre las personas y desarrollo de la carrera laboral⁵⁴

Cuando hay ambigüedades de rol y conflicto en la labor que desempeña, baja calidad en las relaciones interpersonales con los colegas y jefes, percepción del trabajador acerca del valor y consideración del esfuerzo que realiza en el desempeño de su actividad laboral si no es reconocido experimenta una gran pérdida que podría conllevar a través del tiempo a desencadenar en Síndrome de Burnout.

Estresores relacionados con la tecnología y otros aspectos organizacionales

En el proceso de cambio a nuevas tecnologías, si bien es cierto que ha facilitado el trabajo en muchos casos en otros también genera dificultades para el desempeño de sus tareas en su afán de una rápida adecuación generando situaciones frustrantes pudiendo ser considerarse como una variable que desencadene Burnout, claro está dependiendo del grado en que el trabajador se adapte.

- **Síntomas**

Los síntomas se parecen mucho a los asociados con el estrés laboral, pero en el caso del Burnout se dan con mayor intensidad.

Pueden ser de naturalezas distintas⁵⁵:

- a) Síntomas físicos: Presenta alto nivel de cansancio físico y alta fatiga, incremento de molestias en el cuerpo con dolores musculares, aparición de alteraciones cardiorrespiratorias, digestivas, nerviosas, etc.
- b) Conductuales: Se desarrollan conductas excesivas, en donde destacan el incremento de consumo de sedantes y estimulantes, alta ingesta de café, alcohol y tabaco. Pueden aparecer conductas hiperactivas y agresivas.
- c) Problemas emocionales: Presencia de agotamiento emocional, paranoia, depresión, temor a perder la razón, entre otros.
- d) Alteración de las relaciones interpersonales: Comprende apartamiento del individuo, evita comunicación con su entorno, debido a la aparición de conflictos interpersonales, indiferencia y frialdad con los que labora.
- e) Síntomas actitudinales y cambios en los valores y en las creencias del individuo: Tendencia a ser una persona indiferente frente a los demás (clientes, pacientes, etc) sentimiento de fracaso, impotencia, frustración.

Consecuencias del Burnout

El SB es un proceso en donde diversos síntomas se incrementan progresivamente en el caso que no se adoptan las adecuadas medidas que lo eviten.

Según Marrau⁵⁶ menciona que el Burnout (estrés laboral crónico) desarrolla consecuencias en tres niveles:

- a) **Para el trabajador:** El desgaste laboral va en evolución afectando sus ideales y planes a futuro negativamente. Conforme el daño vaya avanzando, el trabajador podría presentar dificultades para solucionar problemas así como la realización de tareas que antes le eran fáciles de resolver⁵⁶.
El trabajador se siente frustrado de manera continua, con agotamiento emocional pudiendo agravarse; en algunos casos, los trabajadores pueden llegar al consumo excesivo de alcohol, psicofármacos, y drogas⁵⁶.
Algunas personas manifiestan síntomas de depresión, de psicosis e incluso presentar ideas suicidas⁵⁶.
- b) **En las relaciones interpersonales:** Las personas presentan actitudes y conductas negativas tales como: agresividad, agotamiento emocional, cinismo, depresión, aislamiento, suspicacia, manifestando comportamientos inadecuados que logran deteriorar las relaciones laborales, su vida familiar y con su círculo de amistades.
- c) **En la organización:** El trabajador afectado con el Síndrome de Burnout expresa insatisfacción y malestar laboral, absentismo, rotación, sabotaje, mayor número accidentes laborales, deterioro en la calidad del servicio, incremento de situaciones conflictivas con compañeros o autoridades, inadecuada toma de decisiones, finalmente abandono del puesto de trabajo lo que traería como consecuencia bajo nivel de productividad y bajo desempeño laboral.

2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

- Síndrome de Burnout: Es la respuesta de forma prolongada a los estresores emocionales e interpersonales crónicos en el trabajo⁵².

- Agotamiento emocional (AE): Escasa energía, cansancio acompañada de sensación de que los recursos emocionales están agotados⁵⁷.
- Indiferencia (cinismo) (IN): Describe las actitudes negativas y la falta de sensibilidad hacia las personas que atiende, asiste o con colegas de trabajo⁵⁷.
- Eficacia personal (EP): Dimensión que describe la tendencia a autoevaluarse de manera negativa, disminuyendo el sentimiento de competir de manera positiva en el lugar de trabajo⁵⁷.
- Actividad Física: Movimiento corporal que se da a través de los músculos esqueléticos que requieren consumo de energía¹⁰.
- Trabajador administrativo/servidor público: La Ley N^o 27815 establece que es toda autoridad público o trabajador público de las entidades de la Administración Publica, en cualquiera de los niveles jerárquicos sea este nombrado o contratado, designado, de confianza o electo que desempeñe actividades en nombre o al servicio a la nación.⁵⁸.
- IPAQ: Cuestionario Internacional de evalúa la Actividad Física el cual proporciona datos cuando se realiza caminatas, actividades vigorosas así como moderadas incluyendo las sedentarias⁵⁹.
- Sedentarismo: Cuando el sujeto no participa al menos media hora de actividad física de intensidad moderada por lo menos 3 días de la semana durante al menos 3 meses¹⁰.
- Actividad Física baja: Esfuerzo físico mínimo para realizar actividades diarias debido a la inacción¹⁰.
- Actividad Física moderada: Esfuerzo que se realiza de manera moderada y que acelera el ritmo cardiaco¹⁰.
- Actividad Física vigorosa: Demanda una gran cantidad de esfuerzo provocando respiración rápida y el aumento sustancial de la frecuencia cardiaca⁴¹.
- MET: Es la unidad de medida que describe el gasto energético de una actividad física⁶⁰.

CAPÍTULO III:

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. HIPÓTESIS GENERAL

Existe una relación significativa entre el Síndrome de Burnout y la Actividad Física en los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

3.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

- El agotamiento emocional estaría relacionado significativamente con la actividad física de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- La indiferencia (cinismo) estaría relacionada significativamente con la actividad física de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- La eficacia profesional estaría relacionada significativamente con la actividad física de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

3.3. DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL DE LAS VARIABLES

3.3.1 VARIABLE X: SÍNDROME DE BURNOUT

Definición conceptual: Respuesta al estrés laboral crónico que se manifiesta a través del agotamiento emocional (AE), Indiferencia (Cinismo) y eficacia profesional (EP)⁴¹.

Definición operacional: Puntaje del Inventario MBI-GS.

3.3.2 VARIABLE Y: ACTIVIDAD FÍSICA

Definición conceptual: Cualquier movimiento corporal que es producido por los músculos esqueléticos y que exige gasto de energía¹⁰.

Definición operacional: Puntaje del cuestionario de Actividad Física IPAQ (versión corta)

3.4. CUADRO DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Medición
VX Síndrome de Burnout	Respuesta al estrés laboral crónico, que se manifiesta a través del agotamiento emocional, indiferencia (cinismo) y eficacia profesional (Maslach C, 1996) ⁴¹	Agotamiento emocional	Estado de ánimo	Agotamiento emocional: 16+ : alto nivel 8-15 : intermedio 0-7 : nivel de Burnout bajo o muy bajo
			Autopercepción	
		Indiferencia (Cinismo)	Interés	
			Indiferencia	
		Eficacia profesional	Solución de conflictos	Eficacia Profesional: 30+ : alta sensación de logro 24-29 : intermedia 0-23: baja realización
			Actitud	
Seguridad				
VY Actividad Física	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos	Laboral	Levanta peso (días, horas, minutos)	Baja : Logra menos de 600 MET-min/semana ⁵⁹ . Moderada: Logra reporte de actividad combinada s
			Ejercicio (días, horas, minutos)	

esqueléticos que exija gastos de energía (OMS, 2018) ¹⁰	Doméstico	Tiempo(días, horas, Minutos)	al menos 600 MET-min/semana.
	De transporte	Caminata (días, horas, minutos	Alta: Logra actividad alcanzando al menos
	Del tiempo libre	Sedentarismo (días, horas, minutos	1500 MET-min/semana o Hasta 3000 MET-min/semana ⁵⁹ .

CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. TIPO Y NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN

Para el tipo, enfoque y nivel de investigación se ha considerado lo señalado por Hernández R., Fernández C. y Baptista P.⁶¹ en *Metodología de la Investigación* tal como a continuación se detalla.

4.1.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

Tiene orientación cuantitativa ya que se recolecta información para poner a prueba las hipótesis, basándose en medir la numeración y diseminación estadística, estableciendo esquemas de cómo se comportan y de esa manera comprobar teorías⁶¹ (p.46).

4.1.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo es de tipo sustantiva ya que busca responder los problemas teóricos a través de leyes y principios que permitan organizar una teoría científica y básica porque busca formular conocimientos novedosos así como nuevas teorías⁶¹(p.5). La investigación permitirá alcanzar la información primaria sobre el Síndrome de Burnout y la Actividad Física para proponer planes de intervención dentro de la organización.

4.1.3 NIVEL DE INVESTIGACIÓN

El nivel es descriptivo-correlacional debido a que busca determinar relación entre las variables Síndrome de Burnout y Actividad Física en los trabajadores administrativos de la FCC de la UNMSM, para luego a través de prueba de hipótesis correlacionales y la estadística estimar la correlación, contribuyendo a identificar las posibles causas del fenómeno⁶¹ (p.80-81).

4.2. MÉTODO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

4.2.1 MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN.

El Método de la presente investigación es hipotético- deductivo⁴² debido a que parte del total de población para inferir si existe relación entre el Síndrome de Burnout y Actividad Física en los trabajadores de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM. Constituye una investigación de carácter descriptivo⁴² porque permite hacer el detalle de los rasgos de una circunstancia específica, midiendo los conceptos y variables relacionadas con el problema de investigación. Se utilizó como método la encuesta⁴² siendo un recurso para la obtención de información. Se aplicaron (02) dos cuestionarios a un grupo determinado de trabajadores administrativos en donde no se manipularán las variables de estudio. Se recurrirá a una relación lineal entre variables sin que se atribuya una relación causal, de lo que se trata es de realizar una aproximación correlacional donde se determine si es que las variables investigadas presentan factores en común⁴² (p.92).

4.2.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.

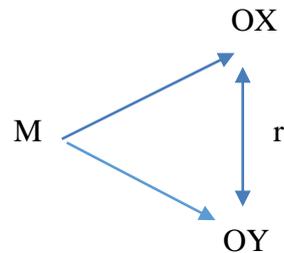
En lo referente al método y diseño de investigación se ha considerado lo indicado por Hernández⁶¹, et al. *Metodología de la Investigación* tal como a continuación se detalla.

Diseño no experimental teniendo en cuenta la no manipulación deliberada de variables, observando y analizando.⁶¹ (p.149).

La investigación es descriptiva porque busca especificar propiedades, características y rasgos importantes del fenómeno analizado las tendencias de una población⁶¹ (p.80).

Correlacional ya que establece el grado en que se asocian o relacionan las dos variables en estudio⁶¹ (81), el Síndrome de Burnout y Actividad Física.

Asimismo, se le considera de corte transversal debido a que los dos instrumentos utilizados se han aplicado en un solo momento⁶¹ (pag.151).



Dónde:

M: 56 trabajadores administrativos

OX: Observaciones de la primera variable (Síndrome de Burnout)

OY: Observaciones de la segunda variable (Actividad Física)

r: Representa la relación entre el Síndrome de Burnout y Actividad Física.

4.3 POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN

4.3.1 POBLACIÓN

Hernández R., et al⁶¹ (p.65) señala que “la población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones” La población de estudio está conformada por todos los trabajadores administrativos de oficina (56 colaboradores) de la FCC de la UNMSM.

4.3.2 MUESTRA

La muestra es no probabilística, a ello se le denomina muestra censal según Hayes⁶².

La muestra estuvo constituida por la totalidad de trabajadores administrativos de oficina (56), que desempeñan su labor sentado frente a un computador, en turnos de no menos de 8 horas de trabajo, que tenga la condición de nombrado o contratado con un mínimo un año laborando en la FCC la UNMSM.

Se tomó en cuenta la clasificación de la edad por rangos como lo señala Papalia⁶³:

18-29 (adultez emergente), 30-60 (adultez media), 61 a + (adultez tardía).

4.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

4.4.1 TÉCNICAS

La encuesta⁶⁴ (p.36). fue la técnica empleada en la actual investigación. Los participantes completaron dos (02) cuestionarios los cuales fueron llenados con la orientación del investigador. Cada participante fue identificado con un código. La información se almacenó en una base de datos.

Después de 3 semanas de intervalo se les aplicó nuevamente el cuestionario IPAQ de actividad física (retest) para evaluar la fiabilidad del test-retest.

4.4.2 INSTRUMENTOS

Se utilizaron los siguientes cuestionarios para la recolección de datos.

- 1) Cuestionario Maslach Burnout Inventory – General Survey (MBI-GS)
- 2) Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ⁶⁵.

4.4.2.1 MASLASH BURNOUT INVENTORY – GENERAL SURVEY (MBI-GS)⁵³

Datos generales:

Título: Cuestionario para medir Síndrome de Burnout (MBI-GS)

Autor: Maslach, Jackson, Leiter, Schaufeli, Schuab (1996)⁴⁴

Procedencia: California, Estados Unidos

Administración: Individual

Duración: 20 Minutos

Estructura: Instrumento constituido por 16 ítems que se agrupan en tres dimensiones: agotamiento emocional, indiferencia (cinismo) y eficacia profesional. La dimensión Agotamiento emocional constituido por 5 preguntas (1, 2, 3, 4, y 6), La Indiferencia (Cinismo) contiene 5 preguntas (8, 9, 13, 14 y 15) y Eficacia Profesional conformada por 6 preguntas (5, 7, 10, 11, 12 y 16). A fin de obtener el puntaje de las escalas se procede a sumar cada

una de las puntuaciones directas que se hayan obtenido en cada ítem tanto del Agotamiento Emocional (AE), Indiferencia (IN-Cinismo) como de Eficacia Profesional (EP).

Para identificar si se presenta el SB se calcula a través de: alta puntuación en agotamiento emocional, alta puntuación en indiferencia (cinismo) acompañadas de una baja puntuación de la eficacia profesional.

4.4.2.2 CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA⁶⁵ (IPAQ)

Datos generales:

Título: IPAQ -Cuestionario de Actividad Física

Autor: OMS-Universidad Sydney-CDC (1998)

Procedencia: Ginebra

Administración: Individual

Duración: 5 Minutos

El cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) brinda información acerca del gasto energético durante toda la semana, en las distintas actividades diarias; puede ser aplicada a grandes muestras de los diferentes niveles socioeconómicos ya que su calificación es bastante práctica.

El instrumento está conformado por 7 ítems distribuidos en:

- Actividad física vigorosa (conformada por 2 preguntas).
- Actividad física moderada (conformada por 2 preguntas).
- Actividad de caminar (conformada por 2 preguntas).
- Tiempo que paso sentado (conformada por 1 pregunta).

Establece tres (03) niveles de actividad física: baja, moderado y alta. A fin de realizar la medición de la Actividad Física el cuestionario IPAQ aplica una unidad de medición, el MET (unidades metabólicas equivalentes), que es calculada por medio de la ecuación: $(3,3 \times \text{minutos totales por semana})$

de caminata) + (4 × minutos totales por semana de actividad moderada) + (8 × minutos totales por semana de actividad intensa)⁶⁵.

Asimismo, según los datos que se hayan obtenido conjuntamente con el cálculo general del MET, se clasifica el nivel de AF del individuo como se muestra:

1. Baja: Cuando reporta menos de 3 días de actividades vigorosas menores a 20 minutos diarios o reporta menos de 5 días de actividad moderada y/o camina menos de 30 minutos diarios o menos de 5 días combinando caminatas, actividades moderadas o vigorosas obteniendo menos 600 MET-min/semana⁶⁵.
2. Moderada: Cuando reporta 3 o más días de actividades vigorosas por al menos 20 minutos diarios o realiza 5 ó más días de actividades moderadas y/o caminatas de 30 minutos diarias como mínimo; ó 5 ó más días combinando caminata con actividades moderadas o vigorosas logrando al menos 600 MET-min/semana⁶⁵.
3. Alta: Cuando reporta 7 días a la semana cualquier combinación entre caminatas o actividades de moderada o alta intensidad logrando obtener un mínimo de 3000 MET-min/semana; o el reporte de actividad vigorosa al menos 3 días por semana alcanzando 1500 MET-min/semana⁶⁵.

4.4.3 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

En relación al instrumento MBI-GS (Síndrome de Burnout) de 16 ítems, Fernández y Merino⁶⁶ realizaron un estudio en Lima-Perú acerca de la medición y estructura del MBI-GS reportándose validez y confiabilidad adecuadas, con consistencia interna favorable para las tres escalas del Burnout mayor a .75⁶⁶. Los ítems que se relacionan con el agotamiento emocional lograron niveles de confiabilidad entre .790 y .845, los ítems que pertenecientes a la dimensión Indiferencia (cinismo) estuvieron entre .740 y

.796⁶⁶. Con relación a la dimensión eficacia profesional, todos los ítems lograron una confiabilidad aceptable entre .717 y .762⁶⁶.

Para la presente investigación se analizó la fiabilidad del instrumento MBI-GS con un estudio donde la muestra fue de 56 trabajadores administrativos donde se confirma la fiabilidad de la prueba.

Tabla 1: Coeficiente de Alfa de Cronbach para el Cuestionario MBI-GS

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,698	16

Fuente: Elaboración propia

La confiabilidad del instrumento MBI-GS para el Síndrome de Burnout reportó un coeficiente de Alfa de Cronbach aceptable de .698.

La creación del Cuestionario IPAQ para la Actividad Física nace en la ciudad de Ginebra en el año 1998, siendo evaluado a través de un elaborado proceso de confiabilidad y validez llevado a cabo en 12 países. Los resultados que se obtuvieron presentan mediciones aceptables para ser usadas en diversos países e idiomas, siendo adecuadas para poder ser utilizadas en diversos estudios a nivel nacional en diferentes poblaciones donde se necesite identificar la prevalencia de la actividad física⁶⁷.

Para la presente investigación la validez del cuestionario IPAQ de Actividad Física se obtuvo mediante la técnica juicio de experto⁶¹ (p.204) en la materia (ver anexos), técnica que fue validada con la V de Aiken obteniendo resultados cuyo valor superior es de 0,7 de igual modo sus límites inferiores de intervalo de confianza superan el valor de 0,5. Se concluye que el instrumento posee una validez de contenido aceptable.

El análisis para la fiabilidad del cuestionario IPAQ de Actividad Física se realizó a través del test- retest⁶¹ (p.303), el cual consiste en la aplicación del mismo cuestionario a una misma muestra de sujetos (trabajadores administrativos) en dos ocasiones bajo similares condiciones, se recomienda llevarse a cabo entre 2-4 semanas para que no difieran los resultados. Obtenidos los resultados estos se comparan y esta comparación se expresa a través del coeficiente de correlación Spearman.

El Retest se aplicó a los trabajadores después de 3 semanas de haber aplicado el primer cuestionario de Actividad Física IPAQ.

Tabla 2: Confiabilidad del cuestionario IPAQ de Actividad Física

		TEST 1	RETEST
Rho de Spearman	TEST 1	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,912**
		N	56
Spearman	RETEST	Coefficiente de correlación	,912**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	56

Fuente: Elaboración propia

La fiabilidad para el cuestionario IPAQ de Actividad Física logro un coeficiente de Rho de Spearman de ,912 lo que refiere ser altamente positiva.

4.4.4 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

- Se solicitó el permiso correspondiente del Decano de la FCC de la UNMSM ubicada en la ciudad de Lima.
- Se contactó con el Jefe de personal a fin de solicitarle el consentimiento informado de los trabajadores administrativos. Así mismo se le dio a conocer los objetivos del presente estudio garantizándole que la información obtenida seria de uso confidencial y accesible tan solo para el investigador.
- Para desarrollar el cuestionario de Síndrome de Burnout MBI-GS, se utilizó entre 15 y 20 minutos. En tanto el cuestionario de Actividad Física utilizo 5 minutos. Los instrumentos fueron aplicados durante la primera

semana del mes de Abril 2019, en las instalaciones de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM.

- Toda información obtenida fue registrada y procesada de manera ordenada a través del paquete estadístico SPSS versión 22.
- Se aplicó la Prueba R Sperman para realizar la validez de las hipótesis

A cada trabajador se les suministró dos cuestionarios: MBI-GS (Burnout), IPAQ (Actividad Física), los mismos que fueron debidamente explicados para su correspondiente llenado. La entrega de los instrumentos se realizó en un sobre cerrado a cada uno de los 56 trabajadores en sus oficinas correspondientes. La gran mayoría los respondieron de forma inmediata y a otros se les dejó para que los llenaran con el compromiso de entregarlo al día siguiente. La información obtenida en el trabajo de campo fue sistematizada con el Paquete Estadístico SPSS Versión 22 Statistics (Software de análisis de estadísticos) con el cual se realizó el procesamiento de los datos y análisis respectivo.

4.4.5 ÉTICA EN LA INVESTIGACIÓN

La autorización para la participación de los trabajadores administrativos en el presente estudio fue a través del consentimiento informado, dándose a conocer el objetivo de la investigación. La entrega de los cuestionarios se realizó de manera personal y en sobre cerrado.

La información obtenida de los participantes será anónima y confidencial bajo cumplimiento de los lineamientos éticos de beneficencia, equidad y justicia y no de maleficencia.

**CAPITULO V:
RESULTADOS DE LA INVESTIGACION**

5.1 ANÁLISIS DESCRIPTIVO

Tabla 3: Características sociodemográficas de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM

Variable	Categoría	Porcentaje
Edad	18 a 30	27 (48,2%)
	31 a 50	15 (26,8%)
	51 a más	14 (25%)
	Media	36.036
	IC 95%	(32,45-39,62)
Sexo	Hombre	19 (33,9%)
	Mujer	37 (66,1%)
Condición Laboral	Nombrado	11 (19,6%)
	Contratado	45 (80,4%)

Fuente: Encuesta realizada a trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM

Interpretación: Del total de encuestados el grupo dominante es de un 48,2% para una edad comprendida entre los 18 a 30 años, mientras que un 26,8% presenta una edad entre los 31 y 50 años en tanto un 25% de 51 años a más (hasta 65 años). El 33,9% son hombres y el 66,1% mujeres. Entre ellos el 19,6% son nombrados y 80,4% contratados.

Tabla 4: Síndrome de Burnout en los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM

Síndrome de Burnout	n	%
No tiene Síndrome de Burnout	55	98.22
Si tiene Síndrome de Burnout	01	1.78
Total	56	100.00

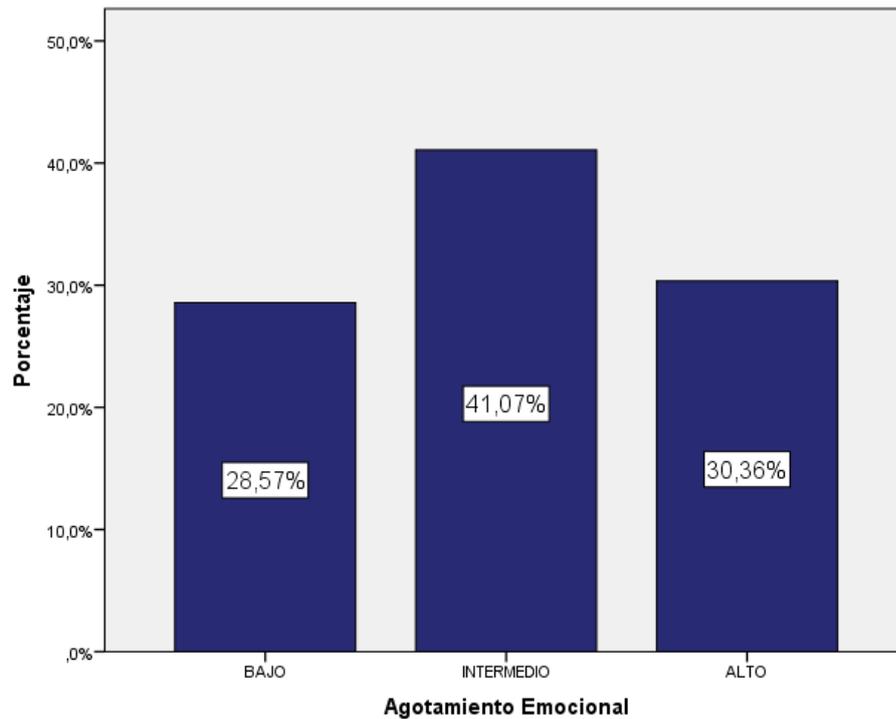
Fuente: Encuesta realizada a trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM

Interpretación: Del total de los encuestados el 98.22% no tienen indicadores del Síndrome de Burnout, en tanto el 1.78% tiene Síndrome de Burnout.

Tabla 5: Frecuencias y porcentajes por niveles según dimensión agotamiento emocional en los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMMSM

	Número de Encuestados	Porcentaje
Bajo	16	28,57
Intermedio	23	41,07
Alto	17	30,36
Total	56	100,00

Fuente: Encuesta realizada a trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM



Fuente: Tabla 5

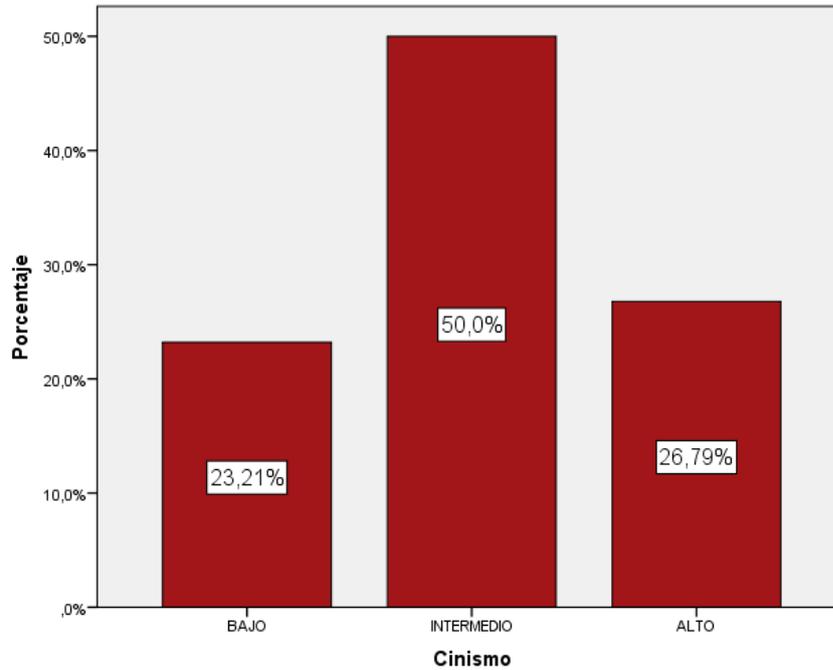
Figura 1. Distribución porcentual por niveles según agotamiento emocional en los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM.

Interpretación: Del total de encuestados predominó el nivel intermedio con el 41.07%, seguido del nivel alto con 30.36% y finalmente el nivel bajo con 28.6%. Los resultados indican que más del 70% se encuentran cansados o con tensión emocional.

Tabla 6: Frecuencias y porcentajes por niveles según dimensión indiferencia (cinismo) en los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMMSM.

Niveles	Número de Encuestados	Porcentaje
Baja	13	23,21
Moderada	28	50,0
Alta	15	26.79
Total	56	100,00

Fuente: Encuesta realizada a trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM



Fuente: Tabla 6

Figura 2: Distribución porcentual por niveles según indiferencia (cinismo) en los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM

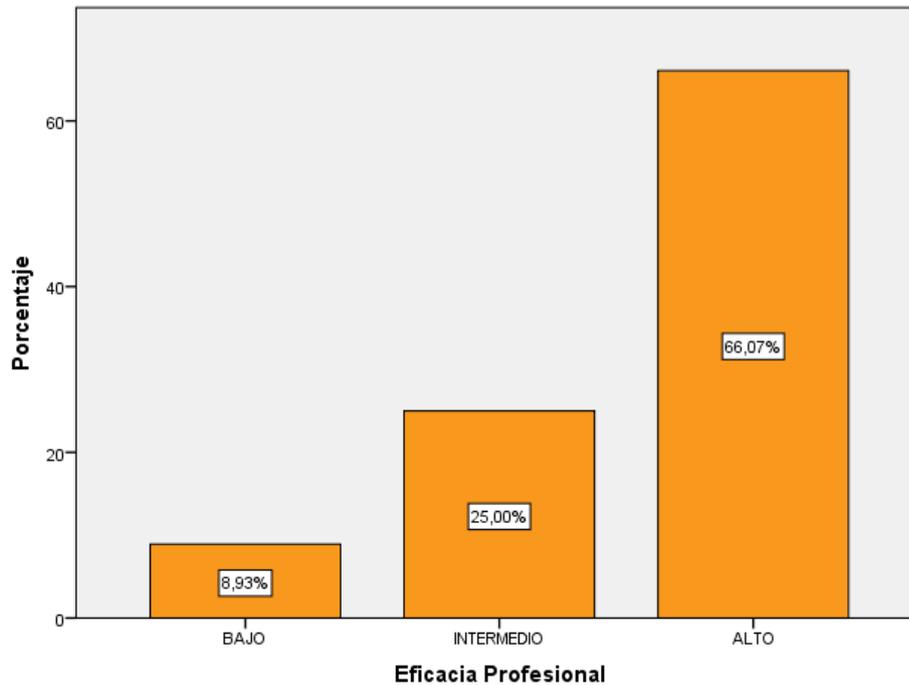
Interpretación: Del total de encuestados predominó el nivel intermedio con un 50% seguido del nivel alto con 26.79% y finalmente un nivel bajo de 23,21 %.

Estos resultados indican que más del 76.7% de los participantes tienden a mostrar una actitud, sentimientos y puntos de vista negativo frente a la actividad laboral que realiza, a las personas con las que trabaja o que atienden

Tabla 7: Frecuencias y porcentajes por niveles según dimensión eficacia profesional en trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMMSM

	Número de Encuestados	Porcentaje
Baja	5	8,93
Moderada	14	25,0
Alta	37	66,07
Total	56	100,00

Fuente: Encuesta realizada a trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM



Fuente: Tabla 7

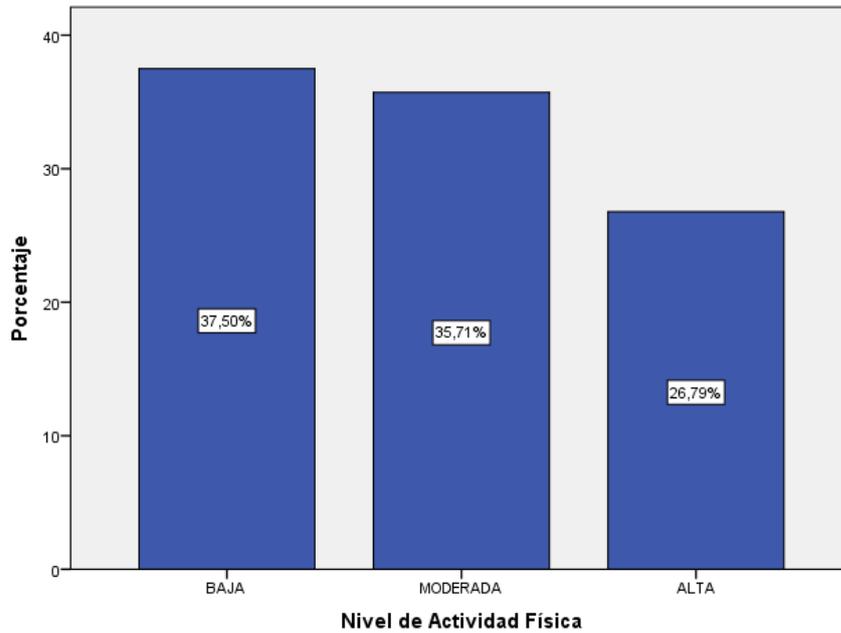
Figura 3: Distribución porcentual por niveles según dimensión eficacia profesional en trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMMSM

Interpretación: Del total de encuestados un 66,07% muestra un nivel alto en tanto un 25% nivel intermedio y finalmente un 8.93 % nivel bajo. Los resultados indican que más del 90% tienden a sentirse realizados y experimentar sensación de logro dentro de sus actividades laborales.

Tabla 8: Frecuencias y porcentajes por niveles según Actividad Física en trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM

Niveles	Número de encuestados	Porcentaje
Baja	21	37,50
Moderada	20	35,71
Alta	15	26,79
Total	56	100,00

Fuente: Encuesta realizada a trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM



Fuente: Tabla 8

Figura 4: Distribución porcentual por niveles según la Actividad Física en trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMMSM

Interpretación: Del total de encuestados predominó el nivel bajo con un 37,5%, seguido de un 35,71 % con nivel moderado, en tanto un 26,79% presenta un nivel alto.

Tabla 9: Frecuencias entre los niveles de Actividad Física y Síndrome de Burnout en trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMMSM

Síndrome de Burnout	Nivel de Actividad Física			Total	%
	Baja	Moderada	Alta		
No tiene Síndrome de Burnout	20	20	15	55	98.2
Si tiene Síndrome de Burnout	1	0	0	1	1.8
TOTAL	21	20	15	56	100

Fuente: Encuesta realizada a trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMMSM

Interpretación: Del total de encuestados el 1.8% tiene Síndrome de Burnout acompañado de un nivel de Actividad Física bajo. En tanto del 98.2% de los

encuestados que no tienen Síndrome de Burnout muestra un 35.71% de bajo nivel de Actividad Física así como un 35.71% de actividad moderada y finalmente el 26.78% presenta nivel alto.

Se concluye que el encuestado que tiene Síndrome de Burnout presenta un nivel de Actividad Física baja.

5.2 ANÁLISIS INFERENCIAL

Tabla 10: Prueba de ajuste a la normalidad para los datos de Síndrome de Burnout y Actividad Física en trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM

	Pruebas de normalidad		
	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Actividad Física	,169	56	,000
Agotamiento emocional	,089	56	,200*
Cinismo	,160	56	,001
Eficacia profesional	,190	56	,000

Fuente: Elaboración propia

Con la finalidad de determinar si los datos presentan distribución normal o no, se utilizó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov (tabla 10) por tener más de 50 individuos. Los valores obtenidos en la tabla 1, muestran significancias inferiores a 0.05, demostrando que los datos no presentan distribución normal, Actividad Física ($p < 0.05$), cinismo ($p < 0.05$), eficacia profesional ($p < 0.05$), con excepción de la dimensión agotamiento emocional ($p > 0.05$), por lo que se seleccionó estadísticos no paramétricos para las correlaciones del presente estudio.

Las hipótesis que se contrastan en la prueba de normalidad son:

H0: La distribución de los datos tiene distribución normal.

H1: La distribución de los datos no tiene distribución normal.

A un nivel de significancia de 0.05, hay evidencia altamente significativa para rechazar Ho. No se puede afirmar que los datos tienen distribución normal.

Contrastación de Hipótesis

Hipótesis específica 1

H0 El agotamiento emocional no estaría relacionado significativamente con la actividad física de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

H1 El agotamiento emocional estaría relacionado significativamente con la actividad física de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Tabla 11: Correlación entre la dimensión agotamiento emocional y la Actividad Física en trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM

		Agotamiento emocional	Actividad Física
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	1,000	-,479**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	56	56
Actividad Física	Coeficiente de correlación	-,479**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	56	56

Fuente: Encuesta realizada a trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM

En la tabla 11 se presenta la correlación entre el agotamiento emocional y la Actividad Física. El coeficiente de correlación es $r = -,479$ evidenciando que la relación es negativa, inversa y moderada, su nivel de significancia es $p = ,000$ (al 0.05%) lo cual permite confirmar que: el agotamiento emocional estaría relacionado significativamente con la actividad física de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Hipótesis específica 2

H0 La indiferencia (cinismo) no estaría relacionada significativamente con la actividad física de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

H1 La indiferencia (cinismo) estaría relacionada significativamente con la actividad física de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Tabla 12: Correlación entre la dimensión indiferencia (cinismo) y la Actividad Física en trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM

			Cinismo	Actividad Física
Rho de Spearman	Indiferencia(Cinismo)	Coefficiente de correlación	1,000	-,295*
		Sig. (bilateral)	.	,027
		N	56	56
	Actividad Física	Coefficiente de correlación	-,295*	1,000
		Sig. (bilateral)	,027	0.
		N	56	56

Fuente: Encuesta realizada a trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM

En la tabla 12 se presenta la correlación entre la indiferencia (cinismo) y la Actividad Física. El coeficiente de correlación es $r = -,295$ evidenciando que la relación es negativa, inversa y baja, siendo su nivel de significancia $p = ,027 < 0.05$ lo cual permite confirmar que: la indiferencia (cinismo) estaría relacionada significativamente con la actividad física de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Hipótesis específica 3

H0 La eficacia profesional no estaría relacionada significativamente con la actividad física de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

H1 La eficacia profesional estaría relacionada significativamente con la actividad física de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Tabla 13: Correlación entre la dimensión Eficacia profesional y la Actividad Física en trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM

			Eficacia profesional	Actividad Física
Rho de Spearman	Eficacia profesional	Coeficiente de correlación	1,000	,290*
		Sig. (bilateral)	.	,030
		N	56	56
	Actividad Física	Coeficiente de correlación	,290*	1,000
		Sig. (bilateral)	,030	.
		N	56	56

Fuente: Encuesta realizada a trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM

La tabla 13 muestra la correlación entre eficacia profesional y la nivel de Actividad Física. El coeficiente de correlación es $r = ,290$ evidenciando que la relación es directa, positiva y baja, siendo su nivel de significancia $p = ,030 < 0.05$ lo cual permite confirmar que: la eficacia profesional estaría relacionada significativamente con la actividad física de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Hipótesis General

H1 Existe una relación significativa entre el Síndrome de Burnout y la Actividad Física en los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

H0 No existe una relación significativa entre el Síndrome de Burnout y la Actividad Física en los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

La prueba de hipótesis General no se logró realizar como era de esperar dado que el resultado solo fue un trabajador que presente Síndrome de Burnout y baja Actividad Física lo cual no permite desarrollar el proceso estadístico de contrastación.

CAPITULO VI:

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los trabajadores administrativos de las universidades públicas o privadas son elementos relevantes que realizan actividades o labores de manera eficiente que son coordinadas debidamente con los jefes o autoridades respectivas de las facultades o áreas vinculadas al quehacer académico y científico necesario para el cumplimiento de la finalidad de la universidad.

En el centro de estas actividades, el personal administrativo tiene que afrontar situaciones estresantes generadoras de cargas emocionales que muchas veces sobrepasan sus capacidades y recursos; sin oportunidad de manejo o afrontamiento adecuado, provocando agotamiento emocional acompañado de interacciones personales inadecuadas (indiferencia-Cinismo) que afectan su eficacia profesional y que aunadas a una vida sedentaria, con permanencia de largas horas en un sitio fijo y sin una adecuada actividad física, las convierten en potenciales víctimas de Síndrome de Burnout.

En tanto, tener conocimiento de que la institución superior como lugar de trabajo, debe orientar a su personal y prevenir los riesgos, salvaguardar y brindar seguridad y salud en el trabajo mediante el control de los factores de riesgo laborales incluyendo los riesgos psicosociales, resguardando la salud mental así como física de sus trabajadores; estar comprometida para promover la participación y desarrollo de saberes, buscando prevenir los diversos riesgos laborales, accidentes, incidentes, enfermedades ocupacionales, además del cumplimiento de la legislación vigente según Ley N° 20973 de Seguridad y

Salud en el Trabajo, teniendo en cuenta la mejora continua de gestión de la materia en mención.

En tal sentido, el propósito principal del presente trabajo fue determinar la relación entre el Burnout y la Actividad Física en los trabajadores de la Facultad de Contabilidad de una universidad pública. La prueba de hipótesis general no se logró realizar como era de esperar, dado que el tamaño de la muestra es pequeño, sólo un sujeto presentó Síndrome de Burnout reportando, además, una actividad física baja.

Vásquez, Maruy y Verne²¹ (2014) al trabajar sobre la frecuencia del Síndrome de Burnout y niveles de sus dimensiones en una muestra de trabajadores de un hospital limeño, demostraron que la frecuencia del Burnout fue de 3.76 % cuyo resultado es muy próximo al de nuestra investigación, es decir a 1, 78%.

Pinos, Quimba y Márquez²⁷ (2018) investigaron acerca del SB y su impacto sobre el rendimiento laboral de los colaboradores de una empresa eléctrica, evidenciando un bajo nivel de dicho síndrome, coincidiendo con los resultados de la presente investigación y el estudio realizado por Vásquez, Maruy y Verne²¹.

Al analizar en el presente estudio los niveles alcanzados por cada dimensión del Síndrome de Burnout, se encontró un nivel intermedio de agotamiento emocional de 41.9%, evidenciando una tendencia a la sensación de cansancio emocional y baja energía acompañado de sentimientos de tensión en el trabajo. Asimismo, para la dimensión indiferencia (cinismo) predominó un nivel intermedio que alcanzó al 50% de la muestra y está vinculada a la tendencia de presentar actitudes y conductas nocivas hacia los usuarios y colegas en el centro de labores. La eficacia profesional alcanzó un nivel alto de 66.7% de la muestra, evidenciando sentimientos de autoeficacia, calificaciones positivas de su desempeño y realización personal en torno a los objetivos laborales, resultados que difieren con el estudio realizado por López, García y Pando²² (2014) quienes encontraron un nivel alto de agotamiento emocional y cinismo en trabajadores limeños relacionándolo directamente con las exigencias laborales. Los mismos autores señalan que la dimensión cinismo está relacionada con manifestaciones de actitudes negativas en sus relaciones interpersonales, utilizadas como un mecanismo de defensa para enfrentar situaciones estresantes. Otro estudio llevado a cabo por Arias y Nuñez²⁰ (2015) obtuvieron diferentes resultados un bajo nivel de agotamiento emocional, así como un bajo nivel de despersonalización y una baja realización personal señala como razones

predominantes el tipo de cultura organizacional, la sobrecarga laboral y órdenes personales del individuo.

Al analizar la variable Actividad Física, evidenciada por movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos generando gasto de energía, se encontró que el nivel bajo de AF predominó en un 37.5% de la muestra, seguido del nivel moderado, reflejando menos de 03 días de actividad vigorosa menores a 20 minutos por día o reporte menor de 05 días de actividad moderada y/o caminatas menores a 30 minutos diarios de AF⁵⁹. Estos resultados se contrastan con lo hallado en investigaciones similares tanto a nivel nacional como internacional, como lo expresado por Echevarría (2015) sobre factores asociados a la actividad física y al sedentarismo en una muestra de estudiantes universitarios¹⁷, donde se concluyó que la actividad física de desplazamiento era la de mayor dominio, en tanto un 79,24% presentaron niveles moderado y alto de sedentarismo; Estos resultados son contrastados con resultados logrados en la presente investigación donde la actividad física va de nivel bajo a moderado.

En tanto Sanabria, Tarqui et al (2014) al investigar sobre los niveles de actividad física en un grupo de trabajadores de salud, encontraron que 88,0 % de ellos presentaron nivel bajo de actividad física vinculada a la presencia de peso excesivo. Murillo, Rojas, et al¹⁹ (2014) hallaron baja actividad física y depresión. Los estudios citados coinciden en la relación de niveles de actividad física bajos y condiciones no saludables con los de la presente investigación donde dichos niveles están asociados al agotamiento emocional, interacciones personales y eficacia profesional no adecuados.

De este modo, se observa que la actividad física realizada en forma regular cómo manejar bicicleta, realizar caminatas o hacer deporte, otorga grandes beneficios para la salud, aportando mejoraría muscular y cardiorrespiratoria, salud ósea, reduciendo cierto tipo de enfermedades incluyendo la depresión. Sin embargo, por razones que pueden ser motivo para iniciar un nuevo estudio, las personas no lo asumen como tal. Se observa que el bajo nivel de actividad física presentado es una constante asociada a diversas muestras de población pero que no se ha podido verificar si va relacionada a la prevalencia del SB. Aun así, en base a los resultados es pertinente la propuesta de investigaciones de tipo experimental a fin de tener un mejor control de variables que pudieran estar interfiriendo y conocer con mayor precisión acerca de la relación existente entre la Actividad Física y el Síndrome de Burnout, como también podría identificarse qué otras variables estarían

interviniendo como factores importantes lo cual permitiría la predicción de las mismas y su consecuente tratamiento en busca de propiciar el bienestar de las personas afectadas.

Del mismo modo, al correlacionar las tres dimensiones del Síndrome de Burnout de manera individual con la AF, se obtuvo que el agotamiento emocional tiene una correlación significativa con la actividad física, lo cual expresa que a mayor agotamiento emocional menor actividad física. Para la dimensión indiferencia (cinismo) se obtuvo una relación significativa con la actividad física indicando que a mayor indiferencia (cinismo) menor actividad física. La dimensión eficacia profesional está relacionada con la actividad física señalando que la relación es significativa, es decir a mayor eficacia profesional habría mayor actividad física.

CONCLUSIONES

- La dimensión agotamiento emocional está relacionada significativamente con la Actividad Física en los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de UNMSM ($r = -,479$; $p = ,000 < 0.05$). Esto quiere decir que a mayor agotamiento emocional menor Actividad Física.
- La dimensión indiferencia (cinismo) está relacionada significativamente con la Actividad Física en los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de UNMSM ($r = -,295$; $p = ,027 < 0.05$), significa que a mayor indiferencia (cinismo) menor Actividad Física.
- La eficacia profesional está relacionada significativamente con la actividad física en los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de UNMSM ($r = ,261$; $p = ,052 > 0.05$), lo cual indica que la relación es significativa, es decir a mayor eficacia profesional habría mayor Actividad Física.
- No se logró hallar una relación entre el Síndrome de Burnout y la Actividad Física pues se obtuvo como resultado solo un trabajador con Síndrome de Burnout quien presenta a su vez un bajo nivel de Actividad Física, lo cual no permite el desarrollo del proceso estadístico de contrastación.

RECOMENDACIONES

- Implementar dentro de la jornada laboral intervenciones dirigidas a minimizar el grado de estrés que existe en el centro de labores, basadas en un programa de salud mental en donde el personal pueda conocer, aprender y practicar diversas técnicas de relajación como el mindfulness, Thai-Chi y la meditación.
- Desarrollar programas de capacitación que estén orientados al empoderamiento del trabajador administrativo fomentando confianza, autonomía y comunicación con los colaboradores, dirigidas a fortalecer sus habilidades sociales y optimizar sus relaciones interpersonales con su entorno laboral.
- Planificar periódicamente la rotación de los trabajadores administrativos a los diferentes departamentos de servicio a fin de evitar la labor rutinaria e integrarlos a las diferentes actividades que se desarrollan en la organización.
- Implementar un programa de gimnasia laboral virtual como un protector de la salud mental y física que faciliten el incremento de movimientos corporales para disminuir la vida sedentaria en el lugar de trabajo minimizando los riesgos laborales.

REFERENCIAS

1. Gil-Monte P. El síndrome de quemarse por el trabajo (síndrome de burnout) en profesionales de enfermería. Universidad de Valencia Departamento de Psicobiología y Psicología Social. Revista Eletrônica InterAção Psy–Ano 1, nº 1-Ago 2003 – p. 19
https://www.researchgate.net/publication/263161122_El_sindrome_de_quemarse_por_el_trabajo_sindrome_de_burnout_en_profesionales_de_enfermeria
2. Sara Márquez S., Garatachea N. Fundación Universitaria Iberoamericana (FURNIBER). Actividad Física y Salud. Ediciones Díaz de Santos. 2010 p.4
3. Madero JE, Ulibarri HA, Pereyra AM, Paredes FE, Briceño MA. Burnout en personal Administrativo de una Institución de educación Superior Técnica de Yucatán México. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. [Internet]. 2013 Sep. Cited 2018 Dic 11 (Vol.16, (3): 746.
Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repj/search>
4. Norma Internacional ISO 45001: 2018. Sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo. Requisitos con orientación para su uso. Ginebra. Suiza. p 4.2018-03.
5. Boletín EsSALUD. CEPRIT (Centro de prevención de riesgos de trabajo) Factores de riesgo psicosocial de riesgo de trabajo.
http://www.essalud.gob.pe/downloads/ceprit/Junio_2015.htm
6. Síndrome Burnout: cómo saber si el trabajo está a punto de dejarte "fundido". Diario el comercio: 2019 Junio 12; Sección Ciencias: p. 1-16
7. Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo. Agenda 2030 y los Objetivos del Desarrollo Sostenible. Una Oportunidad para América Latina y El Caribe. Salud y Bienestar. Santiago. 2018. p.24
8. Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030 de Actividad Física. Más personas activas para un mundo más sano. OPS, OMS. 2018.p 7,18
9. Servicio de información y noticias científicas (SINC). Biomedicina y Salud. Salud Pública.
<https://www.agenciasinc.es/Noticias/Uno-de-cada-cuatro-adultos-en-el-mundo-no-realiza-suficiente-actividad-fisica>
10. Organización Mundial de la Salud. Actividad Física. [Internet]. Suiza; 2018 [Citado el 24 de Marzo 2019].
Disponible:<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
11. Organización Mundial de la salud. Salud Mental. [Internet]. Suiza; 2018 [Citado 22 Octubre 2018].
Disponible en: https://www.who.int/topics/mental_health/es/

12. Organización Mundial de la Salud. Plan de Acción sobre Salud mental. [Internet]. Suiza; 2018 [Citado 22 Octubre 2018]. Disponible en : https://www.who.int/mental_health/action_plan_2013/es/
13. Maslach C. Comprendiendo el Burnout. 2016; 9(5). p.16
14. Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo. Consejo Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo de Lima metropolitana. Informe técnico de los factores de riesgo psicosocial de los trabajadores de Lima. 2014. p.6
15. Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo. Política y Plan Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo 2017 - 2021. Lima. 2018.p13
16. Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo. Publicado en el diario oficial el Peruano. Ley N° 29783. (Lima 20 de agosto del 2011).
17. Echevarría P. Factores asociados a la Actividad Física y al sedentarismo en estudiantes universitarios Universidad San Martín de Porres, 2015 [Internet]. Lima; 2015. Disponible en: http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2078/1/echevarria_pv.pdf
18. Sanabria-Rojas H, Tarqui-Mamani C, Portugal-Benavides W, Pereyra-Zaldívar H, Mamani-Castillo L. Nivel de Actividad Física en los trabajadores de una Dirección Regional de Salud de Lima, Perú. Revista de Salud Pública ISSN 0124-0064 [Internet]. 2014 [citado 27 Noviembre 2018]; (16):53-62. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/38672/61974>
19. Murillo-Pérez L, Rojas-Adrianzén C, Ramos-Torres G, Cárdenas-Vicente B, Hernández-Fernández W, Larco-Castilla P. et al. Asociación entre el riesgo de depresión mayor y el bajo nivel de Actividad Física en trabajadores peruanos que cursan estudios universitarios. Rev. Perú. med. exp. Salud pública [Internet]. 2014 Jul [citado 23 Sep 2018]; 31(3): 520-524. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342014000300017&lng=es
20. Arias W, Núñez A. Síndrome de Burnout en supervisores de seguridad industrial de Arequipa. Cienc Trab. [Internet]. 2015 [Citado 26 Sep 2018]; 17(52) 77-82. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492015000100013&lng=es.
21. Vásquez-Manrique J, Maruy-Saito A, Verne-Martin E. Frecuencia del síndrome de Burnout y niveles de sus dimensiones en el personal de salud del servicio de emergencia de pediatría del Hospital Nacional Cayetano Heredia en el año 2014. Lima, Perú. Revista de Neuro-Psiquiatría [en línea] 2014; 77 [Citado 23 de diciembre 2018]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372033987005ISSN0034-8597>

22. López M, García S, Pando M. Factores de Riesgo Psicosocial y Burnout en Población Económicamente Activa de Lima, Perú. *Ciencia & trabajo*. 2014; 16(51), 164-169 Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492014000300007>
23. Colmenares J, Herrera R. Prevalencia de Actividad Física y beneficios y barreras en trabajadores de Villavicencio, Colombia. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud [en línea]* 2018, 50 (Enero-Marzo). [Citado 23 Sep 2018] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=343854990005> ISSN 0121-0807
24. Obando I, Calero S, Carpio P, Fernández A. Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Revista Cubana de Medicina General Integral [revista en Internet]*. 2017 [citado 23 Dic 2018]; 33(3). Disponible en: <http://www.revmgj.sld.cu/index.php/mgi/article/view/382>
25. Ramón G, Zapata S, Cardona-Arias J. Estrés laboral y Actividad Física en empleados. *Divers.: Perspect. Psicol., Bogotá*. Jan. 2014. [Citado 22 Sep. 2018]; 10(1) p. 131-141, Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982014000100010&lng=en&nrm=iso
26. Bautista O, Tombe P, Victoria M. Síndrome de Burnout y su relación con el Estado de Salud Mental en un Grupo de Trabajadores de Seguridad Privada. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional, [S.l.]*, v. 3, n. 4, p. 20-24, Jun. 2015. ISSN 2322-634X. [Citado el: 23 dic. 2018] Disponible en: <http://revistasoj.s.unilibrecali.edu.co/index.php/rcso/article/view/100>
27. Pinos L, Quimba M, Márquez J. El síndrome de Burnout y su impacto y su impacto en el rendimiento laboral del personal de líneas energizadas. *Revista de Ciencias de Seguridad y Defensa [Internet]*. 2018 [citado 25 Octubre 2018]; IV(1):152-170. Disponible en: <http://geol.espe.edu.ec/wp-content/uploads/2018/08/7.pdf>
28. Organización Mundial de la Salud. Actividad Física [Internet] [Citado el: 11 dic. 2018]; Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
29. Lopategui E. Prescripción de ejercicio - delineamientos más recientes: American College of Sports Medicine (ACSM) - 2014. *Saludmed.com: Ciencias del Movimiento Humano y de la Salud*. [Citado el: 11 dic. 2018]; Disponible en: <http://www.saludmed.com/rxejercicio/rxejercicio.html>
30. World Health Organization. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health 2003. Geneve: WHO. [Internet]. 2018 [citado 20 Octubre 2018]. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
31. Boraita A. Exercise as the Cornerstone of Cardiovascular Prevention (*Rev Esp Cardiol*. 2008;61(5):514-28)
32. Lopategui E. Actividad Física: Evolución y delineamientos más recientes. *Salud med.com: Ciencias del movimiento Humano y de la Salud*. [Internet]. 2018 [citado 17 Agosto 2018]. Recuperado de <http://www.saludmed.com/actividadfisica.html>

33. Naczenski M. Systematic review of the association between physical activity and burnout.” *Journal of occupational health* vol. 59,6 (2017): 477-494. doi:10.1539/joh.17-0050-RA
34. Márquez S., Garatea N. *Actividad Física y salud*. Editora Díaz de Santos: Fundación Universitaria Iberoamericana (FUNIBER).España.2010
35. Tremblay M, Aubert S, Barnes JD, Saunders TJ, Carson V, Latimer-Cheung AE, et al. Sedentary Behaviour Research Network (SBRN)-terminology consensus project process and outcome. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2017;14:75.
36. Hodelin Y. Riesgo sobre el tiempo prolongado frente al ordenador. *Rev. Inf. Cient.*2016; 95(1): 175-190. Universidad de Ciencias Médicas. Guantanabo. Cuba.
37. Gil-Monte PR. Burnout syndrome: ¿síndrome de quemarse por el trabajo, desgaste profesional, estrés laboral o enfermedad de Tomás?. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*. 2003;19(2):181-97.
38. Saborío Morales L, Hidalgo Murillo L. Síndrome de Burnout. *Med. leg. Costa Rica* [Internet]. 2015 Mar [cited 2019 Dec 22] ; 32(1): 119-124. Disponible en: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014&lng=en.
39. Bradley H. Community-based treatment for Young adult offenders. *Crime and Delinquency*. 1969. 15, 359-370.
40. Freudenberger, H. J. Staff Burnout. *J Soc Issues*. 1974;30(1):150.
41. Maslach C. & Jackson E. *Manual del Inventario del Burnout de Maslach*. Madrid: TEA Ediciones. 1997.
42. Millan de Lange A., D'Aubeterre M. Propiedades psicométricas del Maslach Burnout Inventory GS en una muestra multiocupacional venezolana. *Revista de Psicología*. 2012. 30 (1) p. 103-128.
43. Juárez A. Entrevista con Cristina Maslach: Reflexiones sobre el Síndrome de Burnout. *Liberabit*. 2014; Lima 20(2): 199-208.
44. Pines A., Aronson E. & Kafry D. Burnout: From tedium to personal growth. In: Cherniss, C. Editor. *Staff burnout: Job stress in the human services*. Nueva York: The Free Press; 1981.
45. Maslach, C., Jackson, S. E. & Leiter, M. P. *Maslach Burnout Inventory Manual*. 3ª ed. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press; 1996.
46. Gil-Monte, P. *CESQT Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo*. Madrid: TEA EDICIONES. 2011.

47. Gil-Monte, P. R. El síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar. Humanes de Madrid (Madrid): Pirámide. 2005.
48. Diario el Comercio Perú. ¿Qué es el Síndrome de Burnout o desgaste profesional?[citado el 20 Agosto 2019]. Disponible en <https://elcomercio.pe/eldominical/burnout-noticia-642721>
49. Oramas A., Gonzales A. & Vergara A. El desgaste Profesional. Evaluación y Factorización del MBI-GS. Revista Cubana de Salud y Trabajo. 2007. 8(1).p38
50. Puchuri J. Factores de riesgo psicosocial y Síndrome de Burnout en personal de superficie de una empresa minera. Tesis. Lima. 2018. p.38-43.
51. García B., Maldonado S. y Ramírez M. Estudio descriptivo correlacional del desgaste profesional y el estrés laboral de los profesionales de la salud de un hospital del Seguro Social en Tecate, B.C. México. Retos de las ciencias administrativas desde las economías emergentes: evolución de las sociedades, Academia de Ciencias Administrativas A.C. 2012.
52. Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo. Madrid. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales; 2001.p. 34.73
53. Maslach C, Jackson S, Leiter M. Maslach Burnout Inventory. 3rd ed. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press; 1996.
54. Gil- Monte P., & Peiro J. Desgaste Psíquico en el trabajo: el Síndrome de quemarse. Madrid: Sintesis.1997.
55. Basurto A. Tesis Desempeño Laboral y su relación con el Síndrome de Burnout en el personal de salud de la Clínica San Marcos S.A de Diciembre de 2017 a Marzo 2018.Lima-Peru. 2019 p.28
56. Marrau M. El Síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout), en el marco contextualizador del estrés laboral. Fundamentos en Humanidades. Argentina, 2009; X(19):170-171.
57. Olivares V. Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. Cienc Trab. [Internet]. 2017 Abr [citado 2020 Ene 21]; 19(58): 59-63. Fuente: Encuesta realizada a trabajadores administrativos Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492017000100059&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-4492017000100059>.
58. Congreso de La Republica Del Perú. Dación de la Ley N° 27815. Ley del Código de Ética de la Función Pública. Lima. Diario Oficial El Peruano. Publicado 12 Agosto 2002. Modificado D.S. 033-2005 el 16/4/2005: Art.4.
59. International Physical Activity Questionnaire. [Internet].IPAQ. [Citado 24 de Marzo 2019]. disponible en: <https://sites.google.com/site/theipaq/>

60. Arbos T. Tesis Doctoral. Actividad Física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutogénica. 2017 p.54
61. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología De La Investigación. 5ta Edición. México: McGraw-Hill; 2010 (p.25, 46, 65, 80-81, 92,145, 149,151, 155,204,303)
62. Hayes B. Como medir la satisfacción del cliente: desarrollo y utilización de cuestionarios. 2da. ed. España: Gestión. 1999. (p.56)
63. Papalia D., Feldman R. & Martorell G. Desarrollo Humano. 12ed.2012.Mac Graw Hill. México (p. 418,478,539)
64. Hernández R., Fernández, C. y Baptista. *Metodología de la investigación*. México: 2006. Mc Graw Hill. Población de la Investigación. p.36.
65. The IPAQ Group Guidelines for Data Process Of The International Physical Activity Questionary IPAQ. 2004 [Internet]. [Consultado el 20 Diciembre 2018]. Disponible en: <http://www.ipaq.ki.se>
66. Fernández M., Juárez A., & Merino C. Invarianza de medición y estructura del MBI-GS en una muestra multi-ocupacional peruana. *Liberabit*: (2015); 21, 9-20.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia

Síndrome de Burnout y Actividad Física en trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la UNMSM

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables y dimensiones	Método, Tipo y Diseño	Población y Muestra	Instrumentos
<p>General</p> <p>¿Cuál es la relación entre el Síndrome de Burnout y la Actividad Física en los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos?</p> <p>Específicos</p> <p>1) ¿Cuál es la relación entre el agotamiento emocional y la Actividad Física de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos?</p> <p>2) ¿Cuál es la relación entre indiferencia(cinismo) y la Actividad Física de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos?</p> <p>3) ¿Cuál es la relación entre la eficacia profesional y la Actividad Física de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos?</p>	<p>General</p> <p>Determinar la relación entre el Síndrome de Burnout y la Actividad Física en los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.</p> <p>Específicos</p> <p>1) Identificar la relación entre el agotamiento emocional y la Actividad Física de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.</p> <p>2) Identificar la relación entre el cinismo y la Actividad Física de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.</p> <p>3) Identificar la relación entre la eficacia profesional y la Actividad Física de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.</p>	<p>General</p> <p>Existe una relación significativa entre el Síndrome de Burnout y la Actividad Física en los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.</p> <p>Específicas</p> <p>1) El agotamiento emocional está relacionado significativamente con la Actividad Física de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.</p> <p>2) La indiferencia (cinismo) está relacionada significativamente con la Actividad Física de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.</p> <p>3) La eficacia profesional está relacionada significativamente con la Actividad Física de los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.</p>	<p>Variable X Síndrome de Burnout</p> <p>Dimensiones</p> <p>Agotamiento emocional</p> <p>Cinismo</p> <p>Eficacia profesional</p> <p>Variable Y Actividad Física</p> <p>Dimensiones</p> <p>Laboral</p> <p>Doméstico</p> <p>De transporte</p> <p>Del tiempo libre</p>	<p>Método</p> <p>Deductivo</p> <p>Tipo de Investigación</p> <p>Estudio descriptivo correlacional</p> <p>Diseño</p> <p>No experimental de corte Transversal</p>	<p>Población:</p> <p>Todos los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos</p> <p>Muestra:</p> <p>56 trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos</p>	<p>Cuestionario:</p> <p>•Inventario Burnout de Malash MBI-GS</p> <p>•Cuestionario de Actividad Física IPAQ (versión corta)</p>

Anexo 2 .Instrumentos de recolección de datos

Título de la investigación					
Síndrome de Burnout y su relación con la Actividad Física en trabajadores administrativos de una Universidad Pública, Lima 2019.					
Objetivo general		Determinar la relación entre el Síndrome de Burnout y la Actividad Física en los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.			
Variable		Síndrome de Burnout			
Definición conceptual		Respuesta al estrés laboral crónico que se manifiesta a través del agotamiento emocional (AE), Indiferencia (Cinismo) y eficacia profesional (EP) ⁴¹ .			
Definición operacional		Puntaje del Inventario de MBI-GS Burnout de Mallasch			
Variables	Dimensiones	Indicadores	N° Item	Redaccion de Items	Escala
VX Síndrome de Burnout	Agotamiento emocional	Estado de ánimo	1	Me siento agotado emocionalmente por mi trabajo	Nominal
			2	Me siento desgastado al final de la jornada laboral.	
			3	Me siento cansado cuando me levanto en la mañana y debo enfrentar otro día de trabajo.	
			4	Trabajar todo el día representa una verdadera tensión para mí.	
		6	Me siento acabado por mi trabajo.		
	Cinismo	Interés	8	Ha disminuido mi interés por el trabajo desde que comencé en este empleo.	Nominal
			9	Ha disminuido mi entusiasmo por mi trabajo.	
		Indiferencia	13	Sólo quiero hacer mi trabajo sin ser molestado.	
			14	Dudo de la relevancia que tiene mi trabajo.	
			15	Me he vuelto más incrédulo con respecto a si mi trabajo contribuye en algo.	
	Eficacia profesional	Solución de conflictos	5	Puedo resolver eficazmente los problemas que surgen en mi trabajo.	Nominal
			7	Siento que estoy haciendo una contribución efectiva a lo que esta organización hace.	
		Actitud	10	En mi opinión, soy bueno en mi trabajo	
			11	Me siento entusiasmado cuando logro algo en mi trabajo.	
			12	He logrado muchas cosas que valen la pena en este trabajo.	
	Seguridad	16	En mi trabajo, me siento seguro de que soy eficaz para hacer las cosas.		

Título de la investigación	
Síndrome de Burnout y su relación con la Actividad Física en trabajadores administrativos de una Universidad Pública, Lima 2019.	
Objetivo general	Determinar la relación entre el Síndrome de Burnout y la Actividad Física en los trabajadores administrativos de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
Variable	Actividad Física
Definición conceptual	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gastos de energía (OMS, 2018)
Definición operacional	Puntaje del Cuestionario IPAQ(versión corta) de Actividad Física

Variables	Dimensiones	Indicadores	Nº Item	Redaccion de Items	Escala
VY Actividad Física (Versión corta)	Laboral	Levanta peso	1	¿En cuántos días realizó actividades físicas vigorosas tales como levantar objetos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	Nominal
		Ejercicio	2	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una Actividad Física intensa en uno de esos días?	
			3	¿En cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar objetos livianos, pedalear en bicicleta a velocidad regular, jugar tenis realizar las tareas del hogar (lavar, planchar, barrer, jardinería, etc.)?	
	Doméstico	Tiempo	4	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una Actividad Física moderada en uno de esos días?	Nominal
	De transporte	Caminata	5	¿En cuántos días caminó por lo menos 10 minutos continuos?	
			6	Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total gasto usted en uno de esos días caminando?	
	Del tiempo libre	Sedentaris mo	7	Cuanto tiempo permaneció sentado (a) en un día en la semana? (en el trabajo, casa, estudiando, tiempo libre, visitando amigos, leyendo, acostado o mirando televisión.)	

Anexo 3: Validación de juicio por expertos Cuestionario IPAQ (versión corta)



VICERRECTORADO ACADEMICO
ESCUELA DE POSGRADO

FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del experto: JORGE LUIS MUSTWALCKER MORAN
 1.2 Grado académico: MEDICO CIRUJANO, ESPECIALISTA EN MEDICINA OCUPACIONAL
 1.3 Cargo e institución donde labora: DIRECTOR MEDICO - RUMCO Y MEDIO AMBIENTE
 1.4 Título de la Investigación: SINDROME DE BURNOUT Y ACTIVIDAD FISICA EN TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA LIMA 2019
 1.5 Autor del instrumento: Reyna Valdez
 1.6 Maestría/ Doctorado/ Mención: ESPECIALISTA EN MEDICINA OCUPACIONAL Y MEDIO AMBIENTE
 1.7 Nombre del instrumento: IPAQ - VERSION CORTA

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.				X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.				X	
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.				X	
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.				X	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.				X	
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.				X	
SUB TOTAL						
TOTAL					80%	

VALORACION CUANTITATIVA (Total x 0.20) : 16

VALORACION CUALITATIVA : Muy Bueno

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Procede

Lugar y fecha: LIMA 24/10/19

Firma y Posfirma del experto
DNI: 02632332

VICERRECTORADO ACADEMICO
ESCUELA DE POSGRADO
FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del experto: Vigo Ayesta Elsa Regina
 1.2 Grado académico: Doctorado en Salud Pública
 1.3 Cargo e institución donde labora: Docente Universitario - Con. Anál. Grup.
 1.4 Título de la Investigación: Síndrome de Burnout y Actividad Física en trabajadores administrativos de una Universidad Pública - Lima 2018
 1.5 Autor del instrumento: Raymundo Isabel Valdez Sosa
 1.6 Maestría/ Doctorado/ Mención: en Salud Pública - Oculoplastia
 1.7 Nombre del instrumento: SPAQ en su versión corta

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.				X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.				X	
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.				X	
8. COHERENCIA	Entre los Índices, indicadores, dimensiones y variables.				X	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.				X	
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.				X	
SUB TOTAL						
TOTAL					80	

VALORACION CUANTITATIVA (Total x 0.20): 16

VALORACION CUALITATIVA: Muy Buena

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Practicable

Lugar y fecha: 7.12.2019


Firma y Posfirma del experto
DNI: 16792903

VICERRECTORADO ACADEMICO
ESCUELA DE POSGRADO
FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del experto: Huamani Alhway Edward Filomono
 1.2 Grado académico: Doctor en Estadística
 1.3 Cargo e institución donde labora: Docente de UNIV. Arzobispo Loayza
 1.4 Título de la Investigación: SINOPSIS DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACION
FISICA EN TRABAJOS ADMINISTRATIVOS DE UN
UNIVERSIDAD. 2019
 1.5 Autor del instrumento: REYNA ISABEL VALDES SANCHEZ
 1.6 Maestría/ Doctorado/ Mención: SECTOR OCUPACIONAL
 1.7 Nombre del instrumento: 5 PAG. EN SU NUESTRO CARGO

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				✓	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				✓	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.				✓	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				✓	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.				✓	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.				✓	
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.				✓	
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.				✓	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.				✓	
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.				✓	
SUB TOTAL						
TOTAL					80	

VALORACION CUANTITATIVA (Total x 0.20) : 16
 VALORACION CUALITATIVA : MUY BUENO
 OPINIÓN DE APLICABILIDAD: PROCEER

Lugar y fecha: 07/01/19


 Firma y Posfirma del experto
 DNI: 09032149

VICERRECTORADO ACADÉMICO
ESCUELA DE POSGRADO
FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del experto: Jannasone Silva Eleana Pilar
 1.2 Grado académico: Magister
 1.3 Cargo e institución donde labora: Medico Facultad Derecho y C. Políticas UNV
 1.4 Título de la Investigación: Encargada de Salud Ocupacional
Síndrome de Burnout y Actividad Física en Trabajadores
de una Universidad pública - Lima 2019
 1.5 Autor del instrumento: Reyna Valdez
 1.6 Maestría/ Doctorado/ Mención: Medico ocupacional
 1.7 Nombre del instrumento: IDAQ versión corta

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.				X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.				X	
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos- Científicos y del tema de estudio.				X	
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.				X	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.				X	
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.				X	
SUB TOTAL						
TOTAL					80%	

VALORACION CUANTITATIVA (Total x 0.20) : 16
 VALORACION CUALITATIVA : Muy bueno
 OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Procede

Lugar y fecha:

Jannasone
 Firma y Posfirma del experto
 DNI: 06712885

VICERRECTORADO ACADEMICO
ESCUELA DE POSGRADO
FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del experto: Mayra Paulet Yoon Neltans
- 1.2 Grado académico: Maestría en Salud Ocupacional
- 1.3 Cargo e institución donde labora: Médico Ocupacional
- 1.4 Título de la Investigación: SINDROME DE BURNOUT Y ACTIVIDAD FISICA EN TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE UNA UNIVERSIDAD PUBLICA, LIMA 2019
- 1.5 Autor del instrumento: Renata Valde
- 1.6 Maestría/ Doctorado/ Mención: Salud Ocupacional
- 1.7 Nombre del instrumento: TPAQ VERSION CORTA

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.			X		
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.			X		
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.			X		
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.			X		
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.			X		
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.			X		
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.			X		
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.			X		
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.			X		
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.			X		
SUB TOTAL						
TOTAL				80%		

VALORACION CUANTITATIVA (Total x 0.20) : 16

VALORACION CUALITATIVA : Buena

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Procede

Lugar y fecha: Lima 14-11-19


Firma y Posfirma del experto
DNI: 21334481

**4. Tabla de la prueba de validación del Cuestionario de Actividad Física IPAQ
(versión corta)
Prueba V de Aiken**

Criterio	V de Aiken	IC 95%	
		Inf.	Sup.
Claridad	0.708	0.507	0.85
Objetividad	0.708	0.507	0.85
actualidad	0.708	0.507	0.85
Organización	0.708	0.507	0.85
Suficiencia	0.708	0.507	0.85
Intencionalidad	0.708	0.507	0.85
consistencia	0.708	0.507	0.85
metodologia	0.708	0.507	0.85
Conveniencia	0.708	0.507	0.85

Los resultados muestran que el cuestionario de Actividad Física IPAQ (versión corta) posee validez de contenido aceptable respaldado por valores: superior al 0,7 inferior al 0.5.

5. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL ESTUDIO

Por medio de la presente autorizo el consentimiento para participar en el proceso de la investigación titulada: **“SÌNDROME DE BURNOUT Y SU RELACIÒN CON LA ACTIVIDAD FÌSICA EN TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE UNA UNIVERSIDAD PÙBLICA, LIMA 2019”**.

He sido informado (a) acerca del estudio, explicándome que mi participación consistirá en resolver dos cuestionarios: El MBI que evalúa Burnout y el Cuestionario de Actividad Física IPAQ, el tiempo estimado para resolverlos será aproximadamente 25 minutos.

El investigador responsable se ha comprometido a responder cualquier pregunta y aclarar cualquier duda que le pudiera plantear acerca de los procedimientos que se lleven a cabo. Entiendo que conservo el derecho de retirarme en cualquier momento que lo considere conveniente. Es de mi conocimiento que esta información es confidencial y los resultados serán tratados de manera colectiva y nos serán usados para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

Firma del Participante

Firma del investigador

6. Autorización de la entidad donde se realizó el trabajo de campo



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
(Universidad del Perú, DECANA DE AMÉRICA)

FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES

DIRECCIÓN ADMINISTRATIVA

UNIDAD DE PERSONAL

OFICIO N° 004/UP-FCC/2019

Lima, 24 de mayo de 2019

Señora.
Lic. Reyna Isabel Valdez Sena
Docente
Facultad de Ciencias Contables-UNMSM

Asunto: Autorización para la Aplicación de los instrumentos MBI-GS (Maslach & Jackson) y el cuestionario internacional de Actividad Física (IPAQ).

Tengo a bien dirigirme a usted para saludarle cordialmente y a la vez, informarle queda autorizado el permiso respectivo para la aplicación de los instrumentos arriba señalados al Personal Administrativo que labora en la Facultad de Ciencias Contables.

Sin otro en particular a que hacer referencia, aprovecho la oportunidad para reiterar mis saludos.

Atentamente,



BACH. TOMÁS H. ROJAS DIAZ
JEFE (E) DE LA UNIDAD DE PERSONAL

/s/d.

7. Declaratoria de autenticidad de la tesis

Yo, Reyna Isabel Valdez Sena, identificad con DNI N° 09347723, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Alas Peruanas, Escuela de Posgrado, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaño es veraz y auténtica.

Asimismo, declaro también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta son auténticos.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad Alas Peruanas.

Reyna Isabel Valdez Sena

DNI: 09347723

Lima, Enero 2020