

Universidad Abierta Interamericana

Facultad de Motricidad Humana y Deportes

Licenciatura en Educación Física y Deportes

EL SEDENTARISMO Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES DE NIVEL MEDIO

Coronel, Nicolás Ariel

Título a obtener: Licenciado en Educación Física y Deportes

Fecha: Agosto, 2025

AGRADECIMIENTOS

Al Lic. Enrique Piastrellini, por su invaluable guía y acompañamiento en este trabajo final, tanto desde lo profesional como desde lo humano.

A mi madre, por su apoyo incondicional. A mi padre, Antonio, por ser mi mayor inspiración.

A mi esposa, por ser mi compañera de vida y mi mayor apoyo.

A Alejandro por apoyarme siempre.

ÍNDICE

Abstract 4
Introducción 5
Pregunta de investigación y objetivos 7
Marco teórico 8
1.- Sedentarismo y sus consecuencias. 8
2.- Actividad física 8
3.- Sedentarismo en el ámbito laboral 10
4.- Sedentarismo en la docencia 12
5.- Estrés 12
6.- Estrés laboral 13
7.- Burnout 14
Metodología 15
Resultados 19
Discusión 21
Conclusiones 24
Bibliografía 26
Anexos 29

ABSTRACT

Este estudio investiga la relación que existe entre sedentarismo y estrés laboral en el cuerpo docente de una escuela de nivel secundario ubicada en CABA durante el año 2025.

El sedentarismo es un problema de salud pública global que consiste en realizar actividades de bajo gasto de energía mientras se está despierto, como sentarse, reclinarse o tumbarse, como, por ejemplo, viendo televisión o trabajando en un escritorio. El estrés es un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos.

Para analizar este fenómeno se utiliza una metodología cuantitativa transversal que tiene por objetivo demostrar si existe una relación significativa entre las variables estudiadas. Para la recolección de datos se utilizaron dos cuestionarios el de IPAQ Y el test de Maslach y Jackson (Burnout), el cuestionario IPAQ es un instrumento de salud general que evalúa los niveles de actividad física e inactividad.

El test de Maslach y Jackson está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los alumnos y su función es medir el desgaste profesional. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad del Burnout, mide tres variables el agotamiento emocional, la despersonalización y realización personal.

Los resultados mostraron que a medida que el rango etario subía aumentaba la frecuencia de actividad física más específicamente en el rango entre 31 y 60 años. En cuanto a la despersonalización se observó que con el aumento de actividad física la despersonalización disminuye y se observó asociación estadística entre el género y el agotamiento emocional, revela que el agotamiento emocional es más alto en el género femenino.

Palabras claves: sedentarismo, estrés laboral, actividad física, docente, nivel secundario.

INTRODUCCIÓN

La salud del personal docente constituye una de las principales preocupaciones dentro de la literatura académica debido a la demanda propia del trabajo realizado. De esta forma, el sedentarismo y el estrés laboral emergen como dos factores centrales a tener en cuenta ya que afectan la salud mental y física de los docentes, lo cual se ve reflejado en el rendimiento de los mismos dentro de su jornada laboral.

De esta manera, las largas jornadas laborales, junto a otros factores como el uso extendido de la tecnología propician un estilo de vida sedentario. Por otro lado, las presiones propias del trabajo docente, sumado al contacto con estudiantes y sus familiares, la burocracia administrativa, bajos sueldos, entre otras, suele generar niveles elevados de estrés. Ante esto, la actividad física puede ser una herramienta paliativa frente a las consecuencias negativas del estrés y el sedentarismo.

Por lo tanto, la presente investigación busca responder a la siguiente pregunta: ¿Qué relación existe entre el sedentarismo y el estrés laboral en el cuerpo docente de una escuela de nivel secundario ubicada en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) durante el año 2025?

Para poder responder a dicha pregunta se establece una marco teórico y metodológico riguroso orientado por el objetivo general del trabajo que es analizar la relación que existe entre sedentarismo y estrés laboral en el cuerpo docente, de una escuela de nivel secundario ubicada en CABA durante el año 2025. Este objetivo general se desglosa en objetivos específicos que permiten mediante el análisis cuantitativo y transversal, a través de encuestas determinar la relación que pueda llegar a existir entre el estrés laboral y el sedentarismo.

Esta investigación resulta relevante por su potencial para generar conocimiento empírico sobre una población vulnerable al estrés y al sedentarismo y sus consecuencias. Los hallazgos de este trabajo no solo resultan útiles y sumarán al campo teórico que estudia este tema, sino que también, por su aspecto cuantitativo, permitirá diseñar programas para paliar los efectos de estos dos factores analizados en este trabajo. Así, estas iniciativas podrían contribuir a mejorar la salud de los docentes y, en consecuencia, contribuir a la mejora del sistema educativo.

En lo referente a la estructura, este trabajo primero se presentará un marco teórico donde se definen los aspectos centrales necesarios para la cabal comprensión de la investigación. En segundo lugar, se detalla el marco metodológico, incluyendo el diseño del estudio, la población, la selección de la muestra, los instrumentos de recolección de datos y las herramientas de análisis. En tercer lugar, se analizarán los resultados obtenidos durante la investigación y, finalmente, se llevarán adelante las discusiones de los hallazgos obtenidos a lo largo de la investigación.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN Y OBJETIVOS

La pregunta de investigación que guiará el presente trabajo es la siguiente: ¿Cuál es la relación entre los niveles de sedentarismo y la prevalencia de estrés laboral en docentes, de nivel secundario, en una escuela ubicada en CABA durante el año 2025?

Para poder responder a dicha pregunta, se elaboraron los siguiente objetivos

Objetivo General:

Establecer la relación que existe entre sedentarismo y estrés laboral en el cuerpo docente de una escuela de nivel secundario ubicada en CABA durante el año 2025.

Objetivos Específicos:

- Analizar la relación entre estrés laboral y sedentarismo.
- Evaluar los niveles de sedentarismo de los docentes del colegio propuesto
- Determinar los niveles de estrés laboral en el colegio.

MARCO TEÓRICO

1.- Sedentarismo y sus consecuencias.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), el sedentarismo es un problema de salud pública global que consiste en realizar actividades de bajo gasto de energía mientras se está despierto, como sentarse, reclinarse o tumbarse, como, por ejemplo, viendo televisión o trabajando en un escritorio. Los modos de vida de las personas son cada vez más sedentarios debido al transporte motorizado y al uso creciente de pantallas para el trabajo, la educación y el ocio (OMS, 2024)

Estos modos de vida cada vez más sedentarios ocasionan la falta de actividad física. Según la OMS (2024) la falta de actividad física suficiente, donde la persona realiza menos de 150 minutos de actividad física moderada a la semana, o su equivalente en actividad vigorosa, demuestra la inactividad física en las personas.

Según, The Lancet Global Health (2024), casi 1800 millones de adultos (el 31%) no practican actividad física, o más concretamente, no cumplen las recomendaciones mundiales de realizar una actividad física moderada durante al menos 150 minutos a la semana

Como mencionamos anteriormente la OMS considera al sedentarismo como uno de los principales factores de riesgo de mortalidad y enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

Las consecuencias propias del estilo de vida sedentario poseen graves implicaciones para la salud (OMS, 2024). Entre ellas podemos destacar, el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles, como las cardiovasculares, diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer (como el de mama y de colon), obesidad, entre otras. De igual manera, el sedentarismo se asocia con una mayor mortalidad por todas las causas, su impacto en la salud cardiometabólica se ve afectada negativamente y a su vez la salud del corazón y el metabolismo, aumentando el riesgo de enfermedades metabólicas. También está relacionado con los problemas de salud mental: la falta de actividad física puede incrementar el riesgo de depresión y ansiedad. (OMS, 2024)

2.- Actividad física

En este trabajo de investigación la actividad física es uno de los protagonistas ya que, como ya vimos, la falta de práctica de la misma es la que genera el sedentarismo en

la población, en la vida diaria de las personas y en sus lugares de trabajo así que desarrollaremos más sobre ella, la importancia que tiene practicarla y volverla un hábito para llevar una vida más saludable.

Para comenzar propondremos una definición de actividad física

La OMS (2024) define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. En la práctica, consiste en cualquier movimiento, realizado incluso durante el tiempo de ocio, que se efectúa para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, para trabajar o para llevar a cabo las actividades domésticas. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar: caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas.

De acuerdo al Ministerio de Sanidad de España (2025), existen diferentes maneras de practicarla, por ejemplo:

- Actividad física: Cualquier movimiento corporal que requiere energía.
- Ejercicio físico: Actividad física planificada, estructurada y repetitiva, con el objetivo de mejorar o mantener la condición física.
- Deporte: Actividad física organizada, competitiva o no, con reglas establecidas.

Si la actividad física es beneficiosa para la salud y el bienestar, cuando no se practica aumenta el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT) y otros problemas de salud. Conjuntamente, la inactividad física y los hábitos sedentarios contribuyen a aumentar las ENT y suponen una carga para los sistemas de salud.

Luego de ver las consecuencias negativas que causa el sedentarismo en la salud y la importancia de la actividad física, las recomendaciones de la OMS para combatir el sedentarismo son que todos los adultos deben realizar actividades físicas con regularidad.

Estos deben realizar más de 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada a la semana o bien más de 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa a la semana o una combinación equivalente con el fin de obtener beneficios notables para la salud. (OMS, 2020). El objetivo es lograr beneficios adicionales para la salud: al menos 2 días a la semana realizar actividades de fortalecimiento

muscular de intensidad moderada o más elevada, para trabajar todos los grandes grupos musculares.

Hacer algo de actividad física es mejor que permanecer totalmente inactivo, si los adultos no cumplen estas recomendaciones, hacer algo de actividad física resultará beneficioso para su salud.

Nuestro trabajo de investigación pone foco en el cuerpo docente de un colegio secundario de CABA, por lo tanto, haremos hincapié en las necesidades físicas de los adultos. De esta manera, los adultos deben comenzar con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad. Además, es importante que disminuyan el tiempo que dedican a actividades sedentarias. Sustituir el tiempo sedentario por una actividad física de cualquier intensidad (incluso leve) se traduce en beneficios para la salud.

En resumen, la OMS enfatiza la importancia de la actividad física regular para la salud y advierte sobre los riesgos asociados al sedentarismo, instando a la población a reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias y aumentar la actividad física.

3.- Sedentarismo en el ámbito laboral

Si bien el sedentarismo se encuentra dentro de la mayor parte de los ámbitos de la vida de las personas, en este trabajo de investigación, puntualizaremos respecto al sedentarismo dentro del ámbito laboral.

El sedentarismo en el ámbito laboral es la falta de actividad física durante la jornada de trabajo, lo que puede tener graves consecuencias para la salud.

A nivel global, el sedentarismo ha aumentado considerablemente en las últimas décadas debido al incremento en el uso de tecnología en todos los ámbitos de la vida que automatiza gran parte de las labores cotidianas, lo que incluye el entorno laboral en un número creciente de los sectores. (Pérez-Hernández et al., 2023)

Para la población económicamente activa, el cumplimiento del horario laboral puede requerir un elevado tiempo sentado, que se acumula como parte del trabajo o en relación con él, y que incluye tareas propias de la ocupación, descansos, traslados e, incluso, trabajo en casa- cuando este tiempo supera las siete horas diarias, provoca daños que no logran reducirse, aun cuando se realice actividad física moderada o vigorosa en el tiempo libre (Pérez-Hernández et al., 2023) .Lo anterior genera un incremento en el

riesgo de consecuencias negativas a corto plazo, tales como la disminución en la capacidad aeróbica, lesiones musculoesqueléticas y sobrepeso, y a mediano y largo plazo, la incidencia y desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles , hospitalizaciones, problemas de salud mental como depresión, ansiedad , incluso, mortalidad.

En el caso de la población trabajadora, los efectos nocivos para la salud derivados del sedentarismo laboral provocan también pérdidas económicas a las familias por ausentismo laboral e incremento en el uso de servicios médicos.

Recientemente, el sedentarismo fue identificado como un factor de riesgo laboral, sin que a la fecha se le haya reconocido formalmente como tal (Pérez-Hernández et al., 2023). A la vez diversos estudios muestran el creciente interés en distintos contextos para el estudio de la actividad física en el trabajo, lo que incluye al sedentarismo laboral.

En un mundo donde el trabajo, el estudio y el ocio nos mantienen sentados durante horas, un estudio científico revela que este hábito aparentemente inofensivo podría estar acortando nuestras vidas. Este trabajo, de 2025, liderado por el Dr. Christian García-Witulski del Centro de Desarrollo Humano Sostenible de la Universidad Católica Argentina (UCA), ha demostrado que reducir el tiempo que pasamos sentados y aumentar la actividad física podría prevenir hasta 12.800 muertes prematuras al año en Argentina.

La investigación, basada en datos de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (2018), utilizó modelos estadísticos avanzados para calcular el impacto del sedentarismo en la mortalidad, los años de vida ajustados por discapacidad y la esperanza de vida saludable. Los hallazgos son contundentes: si los argentinos pasaran menos de 4 horas al día sentados y realizarán al menos 65 minutos diarios de actividad física, se podrían evitar el 16.7% de las muertes por enfermedades cardiovasculares y el 12.3% de todas las muertes en general.

Al mismo tiempo, García-Witulski (2025) enfatiza que reducir el sedentarismo y aumentar la actividad física podrían sumar, en promedio, hasta 2,94 años de vida saludable. Así, “el sedentarismo no solo afecta la longevidad, sino también la calidad de vida” (s/p).

El estudio también destaca la importancia de políticas públicas que promuevan entornos urbanos más amigables para la movilidad activa, como la creación de ciclovías y espacios peatonales, así como campañas educativas que conciencien sobre los riesgos del sedentarismo. Este llamado a la acción cobra especial relevancia en el contexto actual, donde la pandemia de COVID-19 ha exacerbado el sedentarismo debido al trabajo remoto

y las restricciones de movilidad. Los investigadores subrayan la necesidad de priorizar políticas de salud pública dirigidas a poblaciones vulnerables, como adultos mayores y personas con bajos niveles de actividad física.

En definitiva, este trabajo científico pone en evidencia que el sedentarismo es un problema de salud pública urgente que requiere atención inmediata.

Luego de profundizar en el sedentarismo en el ámbito laboral, trataremos de analizar si es un factor de riesgo laboral, principalmente en el mundo laboral docente.

4.- Sedentarismo en la docencia

La docencia se define como un conjunto de guías basadas en una finalidad formativa específica y mediante la conexión subjetiva con los estudiantes, que constituye un conjunto de conductas que establecen el trabajo diario de un docente. (Barrón, 2015) La docencia es una actividad profesional muy necesaria para promover el progreso social, sin embargo, en esta práctica existen algunos factores que inciden en la salud, uno de ellos es un típico estilo de vida sedentario para las actividades docentes.

La mayoría de las personas que se dedican a esta actividad necesitan pasar mucho tiempo (entre 6 y 8 hs) sentadas todos los días, realizando actividades de investigación, planificación y evaluación (Cazau, 2011). Desde la década de 1980, las investigaciones han demostrado que existe una conexión biológica entre la docencia y diversas enfermedades de la salud (cardiovascular, respiratoria, lumbalgia, dolor cervical, preeclampsia o úlcera gástrica, etc.), así como psicológica (ansiedad, depresión, insatisfacción laboral, disminución de la productividad, absentismo, emociones negativas fuera del trabajo).

El sedentarismo en el ámbito docente es una preocupación creciente, ya que los profesores pasan largas horas sentados frente a computadoras o en reuniones, lo que puede llevar a problemas de salud física y mental. Esta situación se ve agravada por la naturaleza del trabajo docente, que a menudo implica largas jornadas laborales y un alto nivel de estrés. (Medina Paredes et al., 2021)

5.- Estrés

Se puede definir el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos.

El estrés afecta tanto a la mente como al cuerpo. Es positivo tener un poco, pues nos ayuda a realizar las actividades diarias, pero cuando el estrés pasa a ser excesivo tiene consecuencias físicas y psíquicas. (OMS, 2023)

Cuando tenemos estrés nos resulta difícil relajarnos y concentrarnos, y podemos sentirnos ansiosos o irritables. Además, el estrés puede causar dolor de cabeza o de otras partes del cuerpo, malestar gástrico, dificultades para dormir o alteraciones del apetito (comer más o menos de la cuenta). Cuando el estrés se cronifica, puede agravar problemas de salud y dar lugar a un aumento del consumo de tabaco, bebidas alcohólicas y otras sustancias.

Las situaciones estresantes pueden causar o exacerbar problemas de salud mental, frecuentemente ansiedad o depresión, que requieren atención médica. (OMS, 2023)

6.- Estrés laboral

Cooper et al. (1988, citado por Patlán Pérez, 2019) señalan que el estrés laboral es una fuerza que conduce a que un factor psicológico o físico vaya más allá de sus límites de estabilidad y produzca tensión en el individuo. En esta misma línea, Lazarus y Folkman (1984) sustentan que el estrés en el trabajo es el resultado de la interacción entre el individuo y su entorno laboral, evaluado por el trabajador como abrumador, de modo que excede sus propios recursos y daña su bienestar y su salud (Patlán Pérez, 2019).

De esta manera, el estrés laboral puede definirse como la respuesta física, emocional y dañina que se produce cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador. Una exposición prolongada al estrés en el trabajo se ha relacionado con un mayor riesgo de trastornos musculoesqueléticos, depresión y agotamiento en el trabajo, y puede contribuir a una variedad de enfermedades debilitantes que van desde enfermedades cardiovasculares hasta el cáncer.

En resumen, podemos decir que el estrés laboral es un estado psicológico, caracterizado por reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento. También, es considerado una reacción o respuesta física, emocional y psicológica ante situaciones laborales demandantes que exceden los recursos laborales y personales, y sobre las cuales no se tiene control para hacerles frente, lo cual genera consecuencias en la salud de los trabajadores.

7.- Burnout

El burnout surgió en Estados Unidos a mediados de la década de 1970 para describir las reacciones adversas en el trabajo de servicios sociales. Fue la psicóloga social Maslach (1996) quien empezó a reflexionar sobre este fenómeno, utilizando el término "burnout" para describir un síndrome clínico de agotamiento observado en profesionales de la salud mental.

Maslach (1996) destacó la importancia de los aspectos emocionales en el burnout, argumentando que la tensión laboral es una variable significativa en el estrés y el agotamiento psíquico. También señaló que las estrategias de afrontamiento adecuadas tienen implicaciones importantes para la identidad profesional y las conductas laborales de los individuos.

Aunque el burnout ha tenido múltiples definiciones, la más reconocida es la de Maslach y Jackson (1996), quienes lo definen como un síndrome caracterizado por:

- Agotamiento emocional: Sensación de estar agotado y sin energía.
- Despersonalización: Desarrollo de actitudes cínicas o impersonales hacia los receptores de servicios.
- Baja realización personal en el trabajo: Disminución de la sensación de logro y eficacia en el propio trabajo.

Este síndrome suele presentarse en individuos cuyas tareas diarias implican el servicio a personas, y se considera una respuesta a los estresores interpersonales en el ambiente laboral. El exceso de contacto con las personas que reciben los servicios puede generar cambios negativos en las actitudes y conductas hacia ellas.

Maslach posiciona el burnout como una problemática real, donde el individuo presenta respuestas disfuncionales en entornos laborales con altos niveles de presión y tensión. Se considera una consecuencia socio-laboral del estrés laboral crónico y una reacción nociva ante una tensión ocupacional progresiva e intensa.

METODOLOGÍA

El presente trabajo de investigación adoptará un enfoque de corte cuantitativo. A través del mismo se relevarán datos mediante instrumentos estandarizados como lo son las encuestas. Luego se realizará un análisis estadístico sobre los datos obtenidos con el objetivo de relacionar las variables y establecer posibles patrones de conducta.

Tipo y diseño de la investigación

Este trabajo de investigación se yergue sobre dos variables. La variable independiente será *niveles de sedentarismo*; la dependiente será la *prevalencia de estrés laboral* en el cuerpo docente. Por lo tanto, lo que se buscará, es la existencia de correlación entre las variables y la magnitud de las mismas. En lo referente al diseño, el mismo será no experimental y transversal, ya que los datos serán obtenidos en una única vez, a través de encuestas.

Población y muestra

La población del presente trabajo de investigación estará compuesta por la totalidad de los docentes que forman parte de una escuela de nivel secundario ubicada en CABA durante el año 2025.

En lo referente a la muestra, la misma será exhaustiva ya que la encuesta se realizará a todo el cuerpo docente de la escuela. De esta manera, confluyen población y muestra.

Finalmente, el tamaño de la muestra estará compuesto por 50 docentes.

Variables

Variables sociodemográficas

- Edad
- Género
- Antigüedad
- Horas de trabajo semanales

Variable independiente: Sedentarismo.

La misma se medirá a través de una encuesta que indaga sobre el sedentarismo de los docentes y la frecuencia y duración de la actividad física realizada, en caso que realicen alguna. Para ello se utilizará el Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ.

El IPAQ es una herramienta diseñada para evaluar los niveles de actividad física de una persona. Para ello, formula las siguientes preguntas sobre los últimos siete días:

Actividad Vigorosa:

- ¿Cuántos días realizó actividades físicas vigorosas?
- ¿Cuánto tiempo en total le tomó usualmente realizar estas actividades en los días que las hizo?

Actividad Moderada:

- ¿Cuántos días realizó actividades físicas moderadas?
- ¿Cuánto tiempo en total le dedicó usualmente en uno de esos días?

Caminata:

- ¿Cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?
- ¿Cuánto tiempo en total pasó generalmente caminando en uno de esos días?

Tiempo Sentado:

- ¿Cuánto tiempo en total usualmente pasó sentado durante un día de la semana?

Basándose en las respuestas a estas preguntas, el IPAQ clasifica el grado de actividad física en tres categorías:

Alto:

- Se reporta una frecuencia semanal de actividad física igual a 7 días combinando caminata, o actividades de moderada o alta intensidad, alcanzando un mínimo de 3.000 MET-min/semana.
- También se considera alto si se reportó actividad vigorosa al menos 3 días a la semana, logrando al menos 1.500 MET-min/semana.

Moderado:

- Se reportan 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos diarios.
- Se reportan 5 o más días de actividad moderada y/o caminata de al menos 30 minutos diarios.

- Se reportan más de cinco días de cualquier combinación de caminata y actividades vigorosas o moderadas, logrando al menos 600 MET-min/semana.

Sedentario o Bajo:

- La frecuencia semanal de actividad física es menor o igual a un día, sin importar la intensidad ni la duración de la actividad.

Variable dependiente: Estrés laboral

Se medirá a través de la siguiente herramienta Maslach Burnout Inventory (MBI). EL mismo es una escala psicométrica validada para el estrés laboral. A través de una escala Likert permite medir el desgaste profesional.

El Test de Maslach y Jackson es un instrumento ampliamente reconocido para evaluar el síndrome de burnout. Consta de 22 preguntas distribuidas en tres dimensiones clave:

- Agotamiento Emocional (9 preguntas)**:** Mide la sensación de estar exhausto y sin recursos emocionales.
- Despersonalización (5 preguntas)**:** Evalúa actitudes distantes y cínicas hacia el trabajo y las personas.
- Realización Personal y/o Profesional (8 preguntas)**:** Analiza la percepción de logro y eficacia en el ámbito laboral.

Cada pregunta se responde utilizando una escala Likert de 7 niveles, donde cero indica "nunca" y seis "todos los días".

A partir de las respuestas, se calculan puntajes individuales para cada uno de los tres componentes. Estos puntajes se clasifican de la siguiente manera:

Para Agotamiento Emocional, se considera bajo un puntaje entre 0-18, medio 19-26 y alto, 27-54

En lo referente a Despersonalización, una puntuación de 0-5 indica un nivel bajo, 6-9, nivel medio y 10-30, nivel alto.

Finalmente, para Realización Personal, un puntaje de 0-33 se considera bajo, 34-39, medio y 40-56 alto.

Esta clasificación permite identificar el grado de afectación en cada una de las dimensiones del burnout, ofreciendo una visión clara del bienestar laboral del individuo.

Recolección de datos

Para la recolección de datos de este trabajo final se utilizará una encuesta autoadministrada. En la misma se harán preguntas relacionadas con la variable sociodemográfica a través de preguntas cerradas.

Luego se utilizará la herramienta IPAQ para cuantificar el tiempo dedicado a la actividad física y el nivel de sedentarismo.

Finalmente, se aplicará la escala psicométrica MBI para medir el nivel de estrés laboral.

Análisis de datos

En primer lugar, se realizará un análisis de carácter descriptivo ponderando las medidas de tendencia central y dispersión.

Para los datos no cuantitativos se utilizarán tablas de frecuencias y porcentajes.

En segundo lugar, para las variables cuantitativas se utilizará Chi Cuadrado.

Reparos éticos:

Se garantiza la confidencialidad y anonimato de los participantes. Los datos serán utilizados para los fines de la investigación y se almacenarán de forma segura. La confidencialidad de los datos personales de los encuestados se encuentra protegida por la Ley 25.326, artículo 8.

RESULTADOS

Este trabajo tuvo una muestra compuesta por 50 docentes que trabajan en una escuela secundaria ubicada en CABA. De la misma, el 22% (11) son de género masculino y el 78% (39), femeninos. El rango etario es de 20 a más de 60 años. Dentro del mismo tenemos un 12% (6) entre 20 y 30 años, un 28% (14) entre 31 a 40 años, un 30% (15) entre 41 a 50 años, un 26% (13) entre 51 a 60 años y por último un 4% (2) con más de 60 años.

En cuanto a su antigüedad laboral encontramos un 2% (1) con menos de un año, un 48% (24) entre 1 y 10 años, un 28% (14) entre 11 y 20 años, un 16 % (8) entre 21 y 30 años y un 6% (3) con más de 30 años. En las horas de trabajo por semana los datos obtenidos son un 6% (3) 3 horas, un 18% (9) entre 6 y 12 horas, un 10% (5) entre 12 y 18 horas, un 18% (9) entre 18 y 24 horas, un 48% (24) entre 24 y 36 hs.

En las variables vinculadas al estrés obtuvimos que respecto al agotamiento emocional un 14% (7) es bajo, un 24% (12) es medio y un 62% (31) es alto. En la despersonalización, un 68% (34) es bajo, un 20% (10) es medio y un 12% (6) es alto.

Por último, en la realización personal obtuvimos un 26% (13) bajo, un 22% (11) medio y un 52% (26) alto.

Para terminar los resultados respecto a la actividad física son un 2% (1) es bajo, un 30% (15) es medio y un 68% (34) es alto. (Tabla 1).

Tabla 1.

Descripción del grupo de estudio y distribución porcentual del estrés laboral y la actividad física.

		#	%
Género	Masculino	11	22%
	Femenino	39	78%
Rango Etario	20 a 30	6	12%
	31 a 40	14	28%
	41 a 50	15	30%
	51 a 60	13	26%
	Más de 60	2	4%
Antigüedad	Menos de un año	1	2%
	1 a 10 años	24	48%
	11 a 20 años	14	28%
	21 a 30 años	8	16%
	Más de 30 años	3	6%
Hs de trabajo sem.	3	3	6%
	6 a 12	9	18%
	12 a 18	5	10%
	18 a 24	9	18%
	24 a 36	24	48%
Agotamiento Emocional	Bajo	7	14%
	Medio	12	24%
	Alto	31	62%
Despersonalización	Bajo	34	68%
	Medio	10	20%
	Alto	6	12%
Realización Personal	Bajo	13	26%
	Medio	11	22%
	Alto	26	52%
Actividad Física	Bajo	1	2%
	Medio	15	30%
	Alto	34	68%

Nota. Elaboración propia

DISCUSIÓN

La frecuencia de actividad física no presentó asociación estadística con el género, la antigüedad, las horas semanales de trabajo, el agotamiento emocional y la realización personal, pero sí se observó asociación estadística entre la actividad física y el rango etario, como así también entre la actividad física y la despersonalización.

Se observó que a medida que el rango etario subía aumentaba la frecuencia de actividad física más específicamente en el rango entre 31 y 60 años. Esto se encuentra en consonancia con los resultados obtenidos por los estudios de Concha-Cisternas (2019), Vidarte Claros et al. (2012) y Castañeda Babarros (2022).

En cuanto a la despersonalización se observó que con el aumento de actividad física la despersonalización disminuye, como demuestra el artículo de Flores Paredes (2017).

Tabla 2.

Comparación de la actividad física según género, rango etario, antigüedad, horas semanales de trabajo y estrés laboral.

Actividad Física							
	Bajo		Medio		Alto		
Género	**#**	**%**	**#**	**%**	**#**	**%**	**Chi**
Masculino	1	2%	3	6%	7	14%	**0.076**
Femenino	0	0%	12	24%	27	54%	
Rango Etario							
18 a 30	0	0%	2	4%	4	8%	**0.041**
31 a 40	0	0%	6	12%	8	16%	
41 a 50	0	0%	4	8%	11	22%	
51 a 60	1	2%	2	4%	10	20%	
Más de 60	0	0%	1	2%	1	2%	
Antigüedad							
Menos de un año	0	0%	1	2%	0	0%	**0.558**
1 a 10 años	0	0%	7	14%	17	34%	
11 a 20 años	0	0%	3	6%	11	22%	
21 a 30 años	1	2%	2	4%	5	10%	
Más de 30 años	0	0%	1	2%	2	4%	
Hs semanales de trab.							
3 hs	0	0%	0	0%	3	6%	**0.372**
6 a 12 hs	0	0%	4	8%	5	10%	
12 a 18 hs	0	0%	2	4%	3	6%	
18 a 24 hs	0	0%	3	6%	6	12%	
24 a 36 hs	1	2%	6	12%	17	34%	
Agotamiento Emoc.							
Bajo	0	0%	3	6%	4	8%	

Medio	1	2%	2	4%	10	20%	
Alto	0	0%	10	20%	20	40%	**0.717**
Despersonalización							
Bajo	1	2%	9	18%	24	48%	
Medio	0	0%	4	8%	6	12%	**-0.049**
Alto	0	0%	2	4%	4	8%	
Realización Personal							
Bajo	0	0%	4	8%	9	18%	
Medio	1	2%	4	8%	7	14%	**0.090**
Alto	0	0%	7	14%	18	36%	

Nota. Elaboración propia

Respecto al estrés laboral no se presentaron asociaciones estadísticas entre el género y la despersonalización ni tampoco entre el género y la realización personal, pero sí se observó asociación estadística entre el género y el agotamiento emocional.

Este estudio revela que el agotamiento emocional es más alto en el género femenino, tal como se demuestra en otros artículos académicos (Abreu Dávila, 2011, Preciado Serrano et al. 2004 y Anderson Rodrigues et al. 2014). (Tabla 3)

Tabla 3.

Comparación del estrés laboral según género.

Estrés laboral	**Femenino**		**Masculino**		
Agotamiento Emoc.					**Chi**
Bajo	3	6%	4	8%	
Medio	8	16%	4	8%	**0.040**
Alto	28	56%	3	6%	
Despersonalización					
Bajo	5	2%	1	2%	
Medio	7	14%	3	6%	**0.937**
Alto	27	54%	7	14%	
Realización Personal					
Bajo	11	22%	2	4%	
Medio	10	20%	1	2%	**0.130**
Alto	18	36%	8	16%	

Nota. Elaboración propia

Al momento de tomar en cuenta la antigüedad laboral con el estrés no presentó asociación estadística ni con el agotamiento emocional, la despersonalización ni la realización personal.

Tabla 4

Comparación del estrés laboral según antigüedad.

Estrés laboral	<1 de año		1-10 años		11-20 años		21-30 años		>30 años		Chi
Agotamiento Emoc.	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	
Bajo	0	0%	5	10%	2	4%	0	0%	0	0%	
Medio	0	0%	6	12%	2	4%	3	6%	1	2%	**0.903**
Alto	1	2%	13	26%	10	20%	5	10%	2	4%	
Despersonalización											
Bajo	1	2%	15	30%	10	20%	1	2%	0	0%	
Medio	0	0%	5	10%	3	6%	3	6%	0	0%	**0.712**
Alto	0	0%	4	8%	1	2%	4	8%	3	6%	
Realización Personal											
Bajo	0	0%	6	12%	5	10%	1	2%	0	0%	
Medio	0	0%	5	10%	2	4%	1	2%	3	6%	**0.894**
Alto	1	2%	13	26%	7	14%	6	12%	0	0%	

Nota. Elaboración propia

Por último, al ver los datos entre el estrés laboral y el rango etario no presentó asociación estadística en ninguna de las tres variables, ni con el agotamiento emocional, la despersonalización ni la realización personal. (Tabla 5)

Tabla 5

Comparación del estrés laboral según rango etario.

Estrés laboral	20-30 años		31-40 años		41-50 años		51-60 años		>60 años		Chi
Agotamiento Emoc.	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	
Bajo	1	2%	2	4%	2	4%	2	4%	0	0%	
Medio	1	2%	2	4%	3	6%	4	8%	2	4%	**0.392**
Alto	4	4%	11	22%	10	20%	7	14%	0	0%	
Despersonalización											
Bajo	4	8%	8	16%	10	20%	10	20%	2	4%	
Medio	0	0%	4	8%	4	8%	3	6%	0	0%	**0.816**
Alto	2	4%	3	6%	1	2%	0	0%	0	0%	
Realización Personal											
Bajo	1	2%	7	14%	3	6%	4	8%	1	2%	
Medio	0	0%	4	8%	4	8%	3	6%	1	2%	**0.086**
Alto	5	10%	4	8%	8	16%	6	12%	0	0%	

Nota. Elaboración propia

CONCLUSIONES

La presente investigación tuvo como objetivo principal establecer la relación que existe entre sedentarismo y estrés laboral en el cuerpo docente de una escuela de nivel secundario ubicada en CABA durante el año 2025. Los hallazgos obtenidos proporcionan una comprensión más profunda de dicho fenómeno estudiado. Los resultados confirman que hay variaciones en la relación con el rango etario y la actividad física, la actividad física y la despersonalización y por último entre el agotamiento emocional y el género.

Se ha observado que a medida que subía el rango etario aumentaba la actividad física, específicamente entre los 31 y 60 años (**0.041**). Esto sugiere que a partir de los 30 años los docentes empiezan a darle mayor importancia al cuidado de la salud y a la práctica de actividad física para mejorar sus hábitos sedentarios.

Adicionalmente observamos que cuando la actividad física aumentaba disminuía la despersonalización (**-0.049)**, lo cual sugiere que el estrés generado por la jornada laboral produce que el docente se desconecte de sí mismo y de su entorno, haciendo que la relación con sus pares y alumnos se perjudique. Vemos reflejado uno de los beneficios de practicar actividad física lo cual hace que la despersonalización disminuya al bajar el estrés.

Finalmente observamos relación entre el agotamiento emocional y el género (**0.040)** los resultados obtenidos demuestran que el agotamiento emocional es mayor en las docentes del género femenino, lo cual podría indicar que sientan un mayor estrés por su labor o se sientan más agobiada por la carga laboral y los desafíos que se presentan día a día en el ámbito escolar.

Estos resultados remarcan la vulnerabilidad que el cuerpo docente tiene respecto al estrés laboral y el sedentarismo, lo cual se encuentra en consonancia con la literatura académica que versa sobre esta temática. Así, se evidencia que el sedentarismo no solo ocasiona estrés laboral, sino que también posee elementos que lo exacerban. Esto, impacta negativamente en la salud de los educadores.

Por lo tanto, entre trabajo realiza un aporte al campo teórico académico referido a la temática trabajada. Esto permitiría una mayor comprensión del fenómeno y la relación entre el estrés laboral y el sedentarismo en un contexto geográfico limitado, como es el de una escuela secundaria en CABA.

Por otro lado, este trabajo remarca la necesidad de políticas públicas diseñadas para evitar el estrés laboral y el sedentarismo y hacer frente a sus posibles consecuencias. Estas políticas no solo deberían enfocarse en la gestión del estrés sino también en promover la actividad física del cuerpo docente como una medida para disminuir el sedentarismo y el estrés.

Es importante reconocer que este estudio presenta ciertas limitaciones, como el diseño transversal y el tamaño de la muestra, lo cual puede influir en la generalización de los resultados.

A partir de estos hallazgos y limitaciones, las futuras líneas de investigación podrían proponer trabajos longitudinales para ampliar y profundizar los hallazgos de este trabajo. Por otro lado, la muestra podría abarcar mayor cantidad de docentes de diversas escuelas de CABA. Esto podría mejorar la comprensión del fenómeno aquí estudiado.

En síntesis, esta investigación contribuye significativamente a la comprensión de la relación que existe entre sedentarismo y estrés laboral en el cuerpo docente de una escuela de nivel secundario ubicada en CABA durante el año 2025, sentando las bases para futuras exploraciones y ofreciendo implicaciones valiosas para la práctica.

BIBLIOGRAFÍA

Abreu Dávila, F. J. (2011). Síndrome de agotamiento emocional en profesionales de la unidad de cuidados intensivos. *Multiciencias, 11*(4), pp.370-377. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=90421972006

Anderson Rodriguez, F. (2014). Impacto de un programa de actividad física sobre la ansiedad, la depresión, el estrés ocupacional y el síndrome del agotamiento en el trabajo de los profesionales de enfermería. Rev. Latino-Am. Enfermagem 22 (02), pp. 332-336.https://doi.org/10.1590/0104-1169.3307.2420

Castañeda-Babarro, A. (2022). Cambios en la cantidad e intensidad de la actividad física antes y después del confinamiento debido al covid-19. *Retos, 46*, pp. 545.551. https://doi.org/10.47197/retos.v46.94091

Concha-Cisternas, Y. (2019).Caracterización de los patrones de actividad física en distintos grupos etarios chilenos. *Nutrición Hospitalaria, 36*(1), pp. 149-158. https://dx.doi.org/10.20960/nh.1942

Fernández-Hernández, R., Flores-Hernández, S., Arredondo-López, A., Martínez-Silva, G. y Reyes-Morales, H. (2021). Sedentarismo laboral en distintos contextos ocupacionales en México: prevalencia y factores asociados. *Salud Pública de México 63*(5), 653-661. https://doi.org/10.21149/12541

Flores Paredes, A. (2017). EJERCICIOS FÍSICOS Y HABILIDADES Interpersonales en la disminución de estrés en directores de la educación básica regular. *International journal of Rural Development, Environment and Health Research, 1*(3), pp. 83-88. https://dx.doi.org/10.22161/ijreh.1.3.9

García-Witulski, C. (2025). Comparative risk assessment modeling of cardiovascular and all-cause burden attributable to sitting time and physical inactivity: Evidence from Argentina. *Journal of Public Health, 47*(1), pp. 28-37. Artículo original: https://academic.oup.com/jpubhealth/article-abstract/47/1/e28/7905762?redirectedFrom=fulltext&login=false

Lazurus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer Publishing Company. https://books.google.es/books?id=i-ySQQuUpr8C&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false

Medina Paredes, S., Flores Robalino, R., Villalba Garzón, G. y Barrera Cueva, J. (2021). Identification of health problems as an effect of sedentary lifestyle: A study of teachers during the Covid 19 pandemic. *Conciencia Digital 4*(12), pp. 457-469, https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v4i1.2.1612

Ministerio de Sanidad del Gobierno de España (26 de junio de 2025). *Estilos de vida saludable.* https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/queEs/home.htm

Olivares Faúndez, V. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. *Ciencia y Trabajo, 19*(58), pp. 59.63. http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492017000100059

Organización Mundial de la Salud (21 de febrero de 2023). *Estrés*. https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20estr%C3%A9s?,las%20amenazas%20y%20a%20otros%20est%C3%ADmulos.

Organización Mundial de la Salud (26 de junio de 2024). *Actividad física*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Organización Mundial de la Salud (26 de junio de 2024). *Actividad física*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Organización Mundial de la Salud (26 de junio de 2024). *Cerca de 1800 millones de adultos corren riesgo de enfermar por falta de actividad física*. https://www.who.int/es/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity#:~:text=El%20sedentarismo%20aumenta%20el%20riesgo,mama%20y%20el%20de%20colon

Organización Mundial de la Salud, (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios.* https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf#page=10.03

Preciado Serrano, M. (2004). Agotamiento emocional: escala Burnout adaptada para mujeres trabajadoras en la costura industrial. *Investigación en Salud, 6*(2), pp.91-96. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14260206

Ramón Suárez, G., Zapata, S y Cardona-Arias,J. (2014). Estrés laboral y actividad física en empleados. *Revista Diversitas - Perspectivas en Psicología, 10*(1), pp. 131-141. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-99982014000100010&script=sci_arttext

Vidarte-Claros, J.A. (2012). Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años. Manizales, Colombia. *Rev. salud pública. 14 (3), pp .417-428. https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rsap/v14n3/v14n3a05.pdf*

ANEXOS

Anexo I: Cuestionario internacional de actividad física

IPAQ: formato corto autoadministrado de los últimos 7 días, para ser utilizado con adultos (15- 69 años)

Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los últimos 7 días.

Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

1. Piense en todas las actividades intensas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

- _____ días por semana
- Ninguna actividad física intensa (Vaya a la pregunta 3)

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

- _____ horas por día
- _____ minutos por día
- No sabe/No está seguro

3. Piense en todas las actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar.

- _____ días por semana

- Ninguna actividad física moderada Vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

- _____ horas por día
- _____ minutos por día
- No sabe/No está seguro

5. Piense en el tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

- _____ días por semana
- Ninguna caminata Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

- _____ horas por día
- _____ minutos por día
- No sabe/No está seguro

7. La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted sentado durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

- _____ horas por día
- _____ minutos por día
- No sabe/No está seguro

Anexo II: Cuestionario Burnout

Este cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los alumnos y su función es medir el desgaste profesional. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

Mide los 3 aspectos del síndrome de Burnout:

1. Subescala de agotamiento o cansancio emocional. Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Consta de 9 preguntas (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14,16, 20.) Puntuación máxima 54.

2. Subescala de despersonalización. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes frialdad y distanciamiento Está formada por 5 ítems (5, 10, 11, 15, 22.) Puntuación máxima 30. 3. Subescala de realización personal. Evalúa los sentimientos de autoeficiencia y realización personal en el trabajo. Se compone de 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.) Puntuación máxima 48.

Rangos de medida de la escala

0 = Nunca.

1 = Pocas veces al año o menos.

2 = Una vez al mes o menos.

3 = Unas pocas veces al mes.

4 = Una vez a la semana.

5 = Unas pocas veces a la semana.

6 = Todos los días.

Cálculo de puntuaciones

Se suman las respuestas dadas a los ítems que se señalan:

Aspecto evaluado	Preguntas a evaluar	Valor total Obtenido	***Indicios de Burnout***

Cansancio emocional	1−2−3−6−8−13−14−16−20		***Más de 26***
Despersonalización	5−10−11−15−22		***Más de 9***
Realización personal	4−7−9−12−17−18−19−21		***Menos de 34***

Valoración de puntuaciones

Altas puntuaciones en las dos primeras subescalas y bajas en la tercera definen el síndrome de Burnout. Hay que analizar de manera detallada los distintos aspectos para determinar el Grado del Síndrome de Burnout, que puede ser más o menos severo dependiendo de si los indicios aparecen en uno, dos o tres ámbitos; y de la mayor o menor diferencia de los resultados con respecto a los valores de referencia que marcan los indicios del síndrome. Este análisis de aspectos e ítems puede orientar sobre los puntos fuertes y débiles de cada uno en su labor docente.

VALORES DE REFERENCIA

	BAJO	MEDIO	ALTO
CANSANCIO EMOCIONAL	0 – 18	19 – 26	**27 – 54**
DESPERSONALIZACIÓN	0 – 5	6 – 9	**10 – 30**
REALIZACIÓN PERSONAL	**0 – 33**	34 – 39	40 – 56

Cuestionario burnout

Señale el número que crea oportuno sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

0= NUNCA.

1= POCAS VECES AL AÑO.

2= UNA VEZ AL MES O MENOS.

3= UNAS POCAS VECES AL MES.

4= UNA VEZ A LA SEMANA.

5= UNAS POCAS VECES A LA SEMANA.

6= TODOS LOS DÍAS.

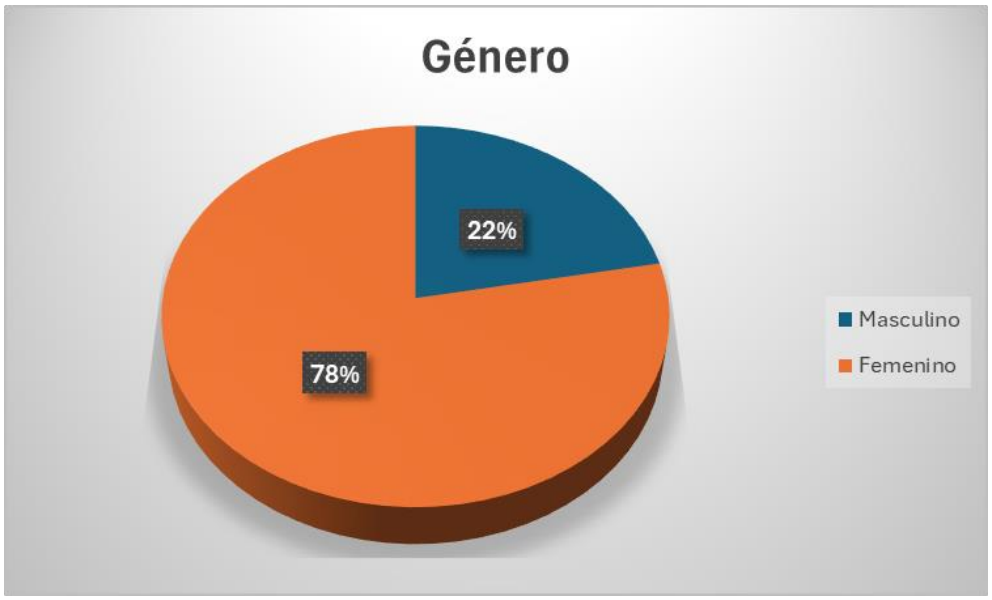
1	Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.	
2	Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.	
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.	
4	Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.	
5	Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.	
6	Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.	
7	Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.	
8	Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.	
9	Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.	
10	Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.	
11	Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.	
12	Me siento con mucha energía en mi trabajo.	
13	Me siento frustrado/a en mi trabajo.	
14	Creo que trabajo demasiado.	
15	No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.	
16	Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.	
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.	

18	Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.	
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.	
20	Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.	
21	En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.	
22	Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.	

Anexo III: Gráficos

Gráfico 1

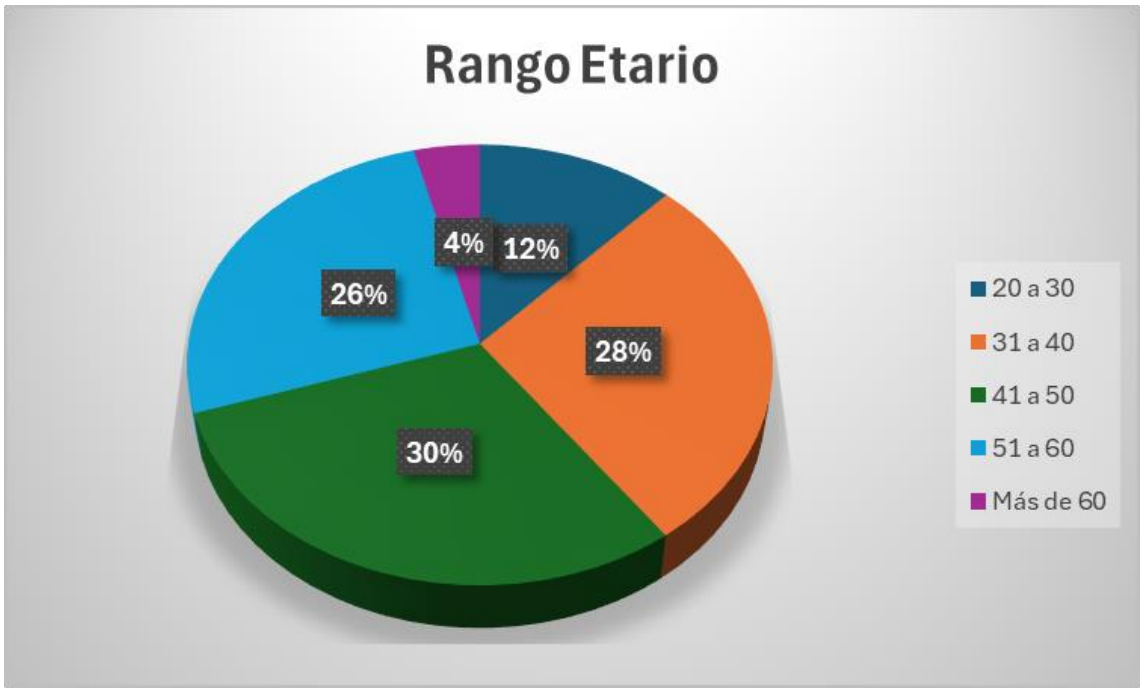
Porcentaje Género



Nota. Elaboración propia

Gráfico 2

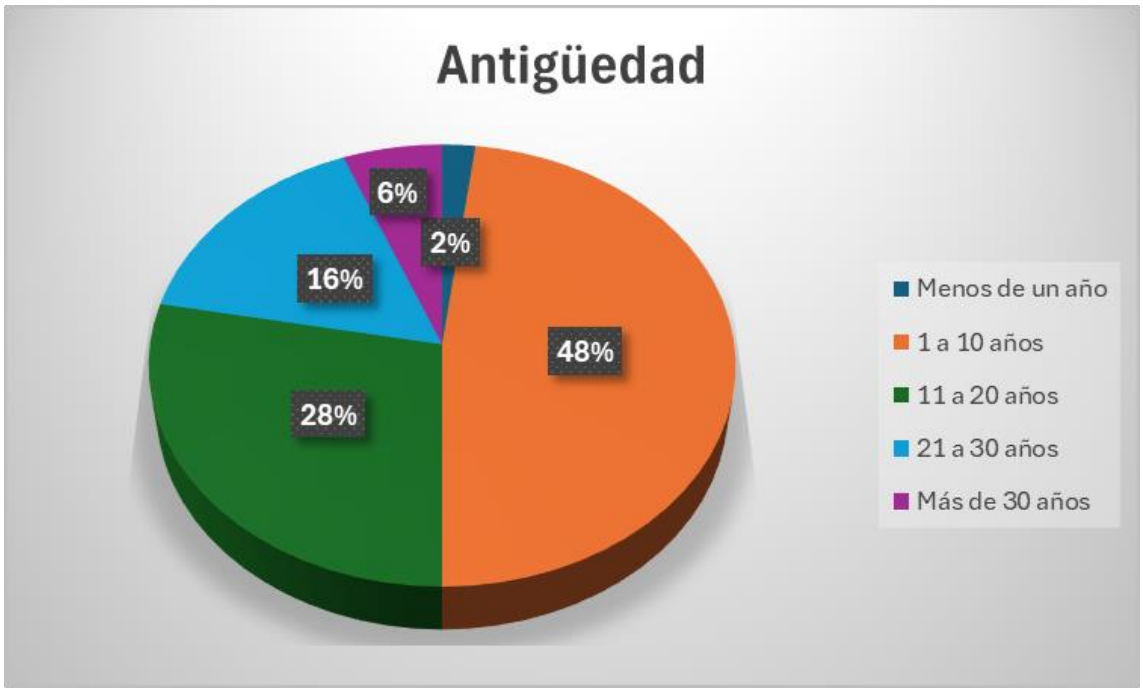
Porcentaje rango etario



Nota. Elaboración propia

Gráfico 3

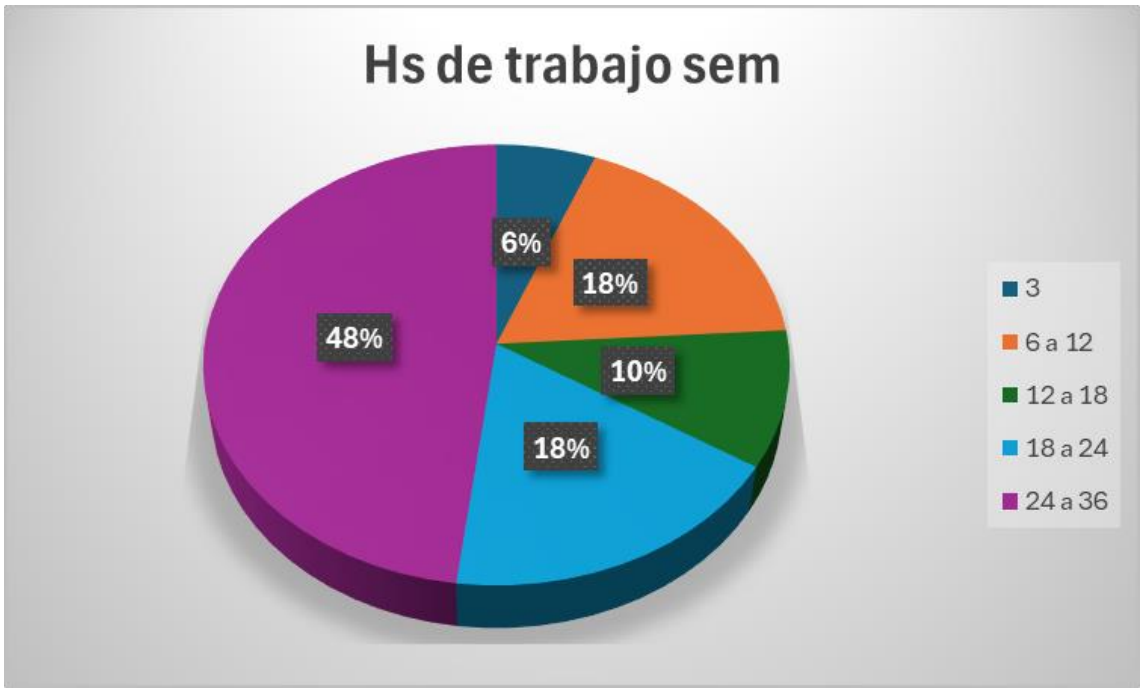
Porcentaje antigüedad



Nota. Elaboración propia

Gráfico 4

Porcentaje horas de trabajo semanales



Nota. Elaboración propia

Gráfico 5

Porcentaje agotamiento emocional



Nota. Elaboración propia

Gráfico 6

Porcentaje despersonalización



Nota. Elaboración propia

Gráfico 7

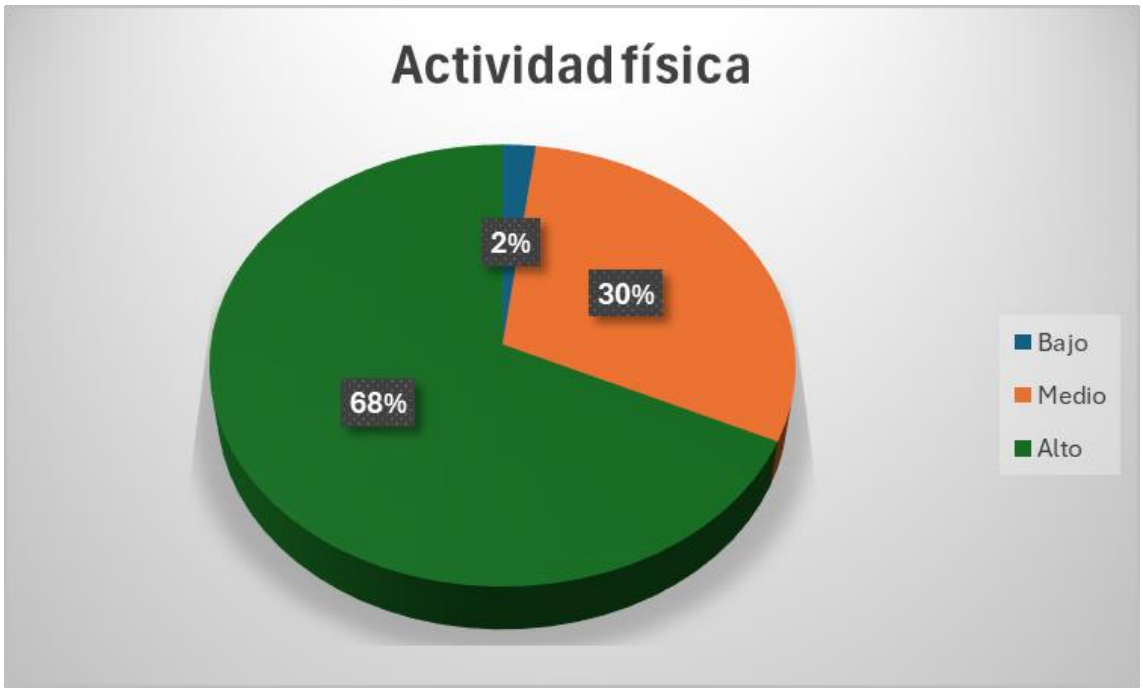
Porcentaje realización personal



Nota. Elaboración propia

Gráfico 8

Porcentaje Actividad Física



Nota. Elaboración propia