

UNIVERSIDAD NACIONAL
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO
MAESTRÍA EN SALUD INTEGRAL Y MOVIMIENTO HUMANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DEL DEPORTE

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO, BURNOUT
Y NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN
EDUCADORES FÍSICOS DE COSTA RICA**

Tesis sometida a la consideración del Tribunal de Tesis de Posgrado en Salud Integral y Movimiento Humano con mención en Salud, para optar por el título de
Magister Scientiae

Pedro Cambronero Orozco

Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica

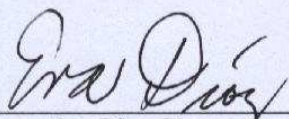
2011

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO, BURNOUT Y NIVELES DE ACTIVIDAD
FÍSICA EN EDUCADORES FÍSICOS DE COSTA RICA

PEDRO CAMBRONERO OROZCO

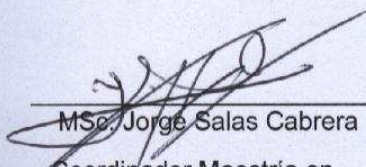
Tesis sometida a la consideración del Tribunal de Tesis de Posgrado en Salud Integral y Movimiento Humano con mención en Salud, para optar por el título de Magister Scientiae. Cumple con los requisitos establecidos por el Sistema de Posgrado de la Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica

Miembros del Tribunal

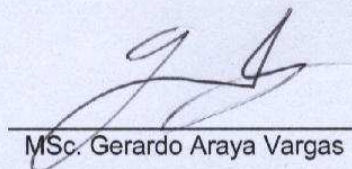


Doctora Evangelina Díaz Obando

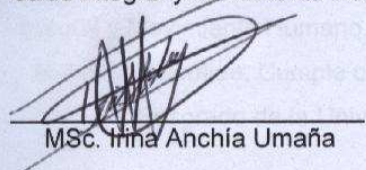
Representante Consejo Central de Posgrado



MSc. Jorge Salas Cabrera
Coordinador Maestría en
Salud Integral y Movimiento Humano



Tutor



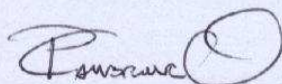
MSc. Irma Anchía Umaña

Lectora



MSc. Luis Solano Mora

Lector



Pedro Cambroner Orozco

Sustentante

Tesis sometida a la consideración del Tribunal de Tesis de Posgrado en Salud Integral y Movimiento Humano con mención en Salud, para optar por el título de Magister Scientiae. Cumple con los requisitos establecidos por el Sistema de Posgrado de la Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica

Tesis sometida a la consideración del Tribunal de Tesis de Posgrado en Salud Integral y Movimiento Humano con mención en Salud, para optar por el título de Magister Scientiae. Cumple con los requisitos establecidos por el Sistema de Posgrado de la Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica

Resumen

El propósito del estudio fue determinar la incidencia de Burnout en docentes propietarios de Educación Física que laboran en el sector público en escuela o colegios, aplicando el modelo de Burnout de Maslach. Además se analizó la posible influencia de distintas variables nominales como el sexo, el estado civil, ¿su pareja trabaja?, ¿tiene hijos?, ¿satisfecho(a) con su ingreso económico?, ¿requiere trabajos adicionales?, antigüedad en su trabajo, lugar donde trabaja, opinión sobre las condiciones de su trabajo, satisfacción con las condiciones en las que debe realizar su trabajo, ¿está satisfecho(a) con su trabajo? y nivel de actividad física sobre el nivel de riesgo de sufrir Burnout según las dimensiones del modelo teórico aplicado. Finalmente, se buscó establecer la capacidad predictiva de distintos métodos del estrés con respecto a las dimensiones de Burnout del Modelo de Maslach. **Metodología: sujetos:** En total se evaluó a 390 sujetos, de los 726 que en ese momento (curso lectivo 2009) se encontraban nombrados en propiedad en el Ministerio de Educación Pública (MEP). Por tanto, la muestra que participó en el estudio representó un 53,72% de la población total de docentes de Educación Física en propiedad. Las 390 personas participantes incluyeron 111 mujeres y 279 varones, quienes procedían de 22 Direcciones Regionales de la distribución administrativa del MEP. La muestra fue intencionada, tratando de abarcar a la mayor cantidad posible de docentes nombrados en propiedad en Educación Física, de cada una de las Direcciones Regionales. Así mismo se buscó tener representación de hombres y mujeres de cada Regional. Se decidió contar con esta muestra debido a que los y las docentes en propiedad presentan cierta estabilidad laboral, lo cual era un aspecto que se consideraba que podía crear ruido en los resultados sobre todo si se combinaba docentes interinos y propietarios en la muestra. En síntesis, esta muestra intencionada, permitió obtener información de más de la mitad del profesorado propietario de Educación Física y de todo el país (regionales del MEP) durante el curso lectivo del 2009. **Instrumentos:** Se les aplicó el cuestionario MBI creado por Maslach y Jackson en 1981 para medir la frecuencia e intensidad del Burnout, y mide las tres dimensiones que conforman el síndrome: Cansancio Emocional (CE), Despersonalización (DP) y Baja Realización Personal (BRP). Para la evaluación de los Estilos y Estrategias de Afrontamiento se utilizó el Inventario de Estilos y Estrategias de Afrontamiento publicado por Endler y Parker en 1990. Este instrumento evalúa el cómo las personas responden de diferentes formas a los acontecimientos difíciles o desagradables que se presentan día con día. Para el diagnóstico del nivel de actividad física se utilizó el Cuestionario IPAQ, el cual es un cuestionario internacional para ser utilizado con adultos jóvenes y de mediana edad (15-69 años). **Procedimientos:** convocatoria para los y las docentes de Educación Física en propiedad de 22 Direcciones Regionales de la organización administrativa del MEP. Se organizó un ensayo previo en la Supervisión de Goicoechea, una aplicación tipo plan piloto que permitió calcular tiempos de aplicación, explicación y algunas posibles situaciones que podrían surgir en el muestreo a nivel nacional. En cada reunión, se explicó el tipo de instrumentos que se aplicarían, el objetivo de la investigación y se pidió consentimiento a los interesados para formar parte de la misma. **Resultados:** se encontró que el sexo, estado civil, la condición de trabajo o no de la pareja, la condición de tener hijos o no, la

satisfacción con el salario, la condición de requerir trabajos adicionales o no, la antigüedad como docente y el lugar de trabajo (escuela o colegio), no son variables influyentes significativamente con relación al riesgo de sufrir Burnout en las tres dimensiones del modelo de Maslach. En cuanto a la opinión (positiva o negativa) con respecto a las condiciones de trabajo y a la satisfacción general con las condiciones de trabajo, se encontró que ambas variables se afectaron significativamente la distribución de casos en los niveles de riesgo de cansancio emocional. Con relación a la satisfacción con el trabajo, este es un factor que discriminó significativamente en el riesgo de cansancio emocional y de baja realización personal. En cuanto al nivel de actividad física, se encontró interacción significativa entre el nivel de actividad física y el nivel de riesgo de sufrir despersonalización. En el nivel de bajo riesgo había significativamente mayor proporción de casos activos mientras que en el nivel de alto riesgo había significativamente mayor proporción de casos sedentarios. Por último, en relación a los métodos de afrontamiento del estrés, se encontró que se puede predecir el cansancio emocional a partir del método de evitación y la focalización en el problema, con respecto a la despersonalización se encontró dos métodos predictivos, que fueron el método de evitación y la actividad cognitiva. Y en el caso de la baja realización personal, también se encontró como métodos predictivos el método activo, la actividad conductual y la focalización en la emoción. **Conclusión general:** en la dimensión de cansancio emocional es en la que existió mayor proporción de sujetos en riesgo alto a diferencia de lo observado en las dimensiones de despersonalización y baja realización personal. Además, los y las docentes de esta asignatura deberían tener en cuenta los métodos de afrontamiento de estrés que se encontró que pueden ayudar a disminuir el puntaje de cansancio emocional y se debería establecer condiciones que favorezcan una mayor satisfacción en el entorno laboral, dada su relación con el riesgo de Burnout, según los resultados del estudio.

Descriptores

Burnout, Educación Física, docentes, métodos de afrontamiento, actividad física, cansancio emocional, despersonalización, baja realización personal.

Agradecimientos

La felicidad del hombre es proporcional a su capacidad de gratitud. Estar agradecido significa, en primer lugar, tener conciencia de los dones que nos fueron concedidos; en segundo lugar, honrarlos con nuestro trabajo y disciplina. El hombre agradecido invierte el cuestionamiento: ¿por qué no tienen los demás todo lo que yo tengo? Hago una tregua para la introspección y el recogimiento en el camino de este posgrado. Siete vidas consecutivas no alcanzarían para equilibrar la balanza y saldar la deuda contraída con las personas que de manera significativa han contribuido en este largo y feliz camino.

No podría dejar de agradecerles a las personas que han estado cerca en el desarrollo y la culminación de este proyecto. Personas que de distintas maneras formaron parte, motivaron, inspiraron, fueron compañía cercana y distante durante todo este tiempo, durante todo este trayecto.

A Dios, por su generoso y prospero abrigo con el que me abraza a diario.

A mi madre Ana, ejemplo vivo de crecimiento personal, permanente voz, mano, brazo y corazón consejero ayer, hoy y siempre.

A Abe, ejemplo de estudio, de superación, de academia, de investigador, de buen hombre.

A mi hermano Andreas, a quien le debo toda la base de datos, toda la transcripción numérica que hizo posible el análisis estadístico. ¡Gracias macho!

A Fernando Madriz –Nano–, Angelo Aguilar –el Negro–, Roberto Brenes –Per–, Javier Mora –Javi–: mis otros hermanos, que dejaron el título de amigos y se convirtieron en esa compañía invaluable, los de tantas risas, tantos momentos inolvidables, también ustedes me ayudaron a culminar este trabajo.

A Gerardo Araya, guía y maestro, arte finalista de esta tesis: sin tu compañía y apoyo en este camino, no lo hubiera logrado.

A Mildred García, por su credibilidad en mi trabajo y por permitirme participar en la experiencia UNESCO.

A Leonardo Garnier Rímolo, quien mostró interés en cooperar con este proyecto desde su inicio.

A todos los colegas que atendieron la convocatoria y permitieron que tuviéramos tanta información para desarrollar y culminar este proyecto de investigación.

A todos mis maestras y maestros, a todos mis formadores escolares, colegiales y universitarios, gracias. A aquellas personas que fueron maestros y no meros profesores: su éxito consistió en haber comprendido que educar no es llenar un vaso, sino encender un fuego.

A Denia Barrantes –D–, copilota distante/cercana de mi recorrido por todo el país.

A Francisco Arroyo –Chico–, Gabriela Dörries –Gaby–, Edgar Murillo –Belén–, Gina Lafuente, Irina Anchía, Osvaldo Chaves, Viviana Brenes, Priscila Balmaceda, César Chaves, Luis Solano, Rosa Chacón, compañeros y amigos de la travesía por este posgrado.

A Héctor Fonseca –Chino– y a Andrea Zamora –mi kei bella–, quienes en definitiva son lo mejor que me dejó esta aventura universitaria.

A todos ustedes los une un rasgo común: han sido lo suficientemente insensatos como para creer en mi talento, y su fe hizo que yo a mi vez creyera en mí mismo. Solo pido a Dios que me conceda la vida necesaria –el tiempo en flor, decía Machado– para demostrarles que su amor, su cariño, su esfuerzo no fue en vano, que el sacrificio valió después de todo la pena, que la simiente cayó en surco fértil y profundo.

Dedicatoria

¡Qué error imperdonable, el suponer que los seres queridos van a estar ahí para siempre, a la espera de la palabra clave, esa que por indolencia o por temor no nos atrevemos a decir! Y no es hasta que la tierra ha reclamado sus cuerpos que caemos en cuenta de la mala pasada que nuestra lengua avara nos ha jugado. Porque la gratitud es como el amor: si nos se expresa es como si no existiera...

A Tati, una de las mujeres más maravillosas que pude haber conocido en mi vida... ¡Te amo y extraño!

A don Paco, ese gran hombre con quien me formé: gracias por tanto cariño y amor a lo largo de tantos años abuelito. ¡Te amo!

Índice

Resumen.....	IV
Descriptores.....	VI
Agradecimientos.....	VII
Dedicatoria.....	IX
Índice.....	X
Índice de Tablas.....	XI
Índice de Gráficos.....	XVI
 Capítulo I	
Introducción.....	1
Planteamiento del problema.....	1
Justificación.....	3
Antecedentes.....	6
Hipótesis.....	12
 Capítulo II	
Marco teórico.....	16
 Capítulo III	
Metodología.....	32
Sujetos.....	32
Instrumentos y materiales.....	32
Procedimientos.....	34
Análisis estadístico.....	34
 Capítulo IV	
Resultados.....	36
 Capítulo V	
Discusión.....	70
 Capítulo VI	
Conclusiones.....	75
 Capítulo VII	
Recomendaciones.....	79
Bibliografía.....	81
Anexos.....	86

Índice de Tablas

Tabla 1. Resumen de frecuencias absolutas y relativas del sexo versus el nivel de riesgo de cansancio emocional en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....	100
Tabla 2. Resumen de frecuencias absolutas y relativas del sexo versus el nivel de riesgo de despersonalización en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....	100
Tabla 3. Resumen de frecuencias absolutas y relativas del sexo versus el nivel de riesgo de baja realización personal en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....	100
Tabla 4. Resumen de frecuencias absolutas y relativas del estado civil versus el nivel de riesgo de cansancio emocional en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....	101
Tabla 5. Resumen de frecuencias absolutas y relativas del estado civil versus el nivel de riesgo de despersonalización en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....	101
Tabla 6. Resumen de frecuencias absolutas y relativas del estado civil versus el nivel de riesgo de baja realización personal en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....	102
Tabla 7. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de si su pareja trabaja versus el nivel de riesgo de cansancio emocional en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....	102
Tabla 8. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de si su pareja trabaja versus el nivel de riesgo de despersonalización en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....	102
Tabla 9. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de si su pareja trabaja versus el nivel de riesgo de baja realización personal en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....	103
Tabla 10. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de si tiene hijos versus el nivel de riesgo de cansancio emocional en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....	103

Tabla 11. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de si tiene hijos versus el nivel de riesgo de despersonalización en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....103

Tabla 12. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de si tiene hijos versus el nivel de riesgo de baja realización personal en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....103

Tabla 13. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de si se siente satisfecho con el ingreso económico versus el nivel de riesgo de cansancio emocional en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....104

Tabla 14. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de si se siente satisfecho con el ingreso económico versus el nivel de riesgo de despersonalización en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....104

Tabla 15. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de si se siente satisfecho con el ingreso económico versus el nivel de riesgo de baja realización personal en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....104

Tabla 16. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de si requiere tener otros trabajos versus el nivel de riesgo de cansancio emocional en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....105

Tabla 17. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de si requiere tener otros trabajos versus el nivel de riesgo de despersonalización en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....105

Tabla 18. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de si requiere tener otros trabajos versus el nivel de riesgo de baja realización personal en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....105

Tabla 19. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la antigüedad versus el nivel de riesgo de cansancio emocional en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....106

Tabla 20. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la antigüedad versus el nivel de riesgo de despersonalización en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....106

Tabla 21. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la antigüedad versus el nivel de riesgo de realización personal en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....	107
Tabla 22. Resumen de frecuencias absolutas y relativas del lugar donde trabaja versus el nivel de riesgo de cansancio emocional en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....	107
Tabla 23. Resumen de frecuencias absolutas y relativas del lugar donde trabaja versus el nivel de riesgo de despersonalización en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....	108
Tabla 24. Resumen de frecuencias absolutas y relativas del lugar donde trabaja versus el nivel de riesgo de realización personal en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....	108
Tabla 25. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la descripción positiva, negativa o neutra del lugar donde trabajan versus el nivel de riesgo de cansancio emocional en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....	109
Tabla 26. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la descripción positiva, negativa o neutra del lugar donde trabajan versus el nivel de riesgo de despersonalización en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....	110
Tabla 27. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la descripción positiva, negativa o neutra del lugar donde trabajan versus el nivel de riesgo de baja realización personal en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....	111
Tabla 28. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la satisfacción que siente con esas condiciones de trabajo versus el nivel de riesgo de cansancio emocional en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....	112
Tabla 29. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la satisfacción que siente con esas condiciones de trabajo versus el nivel de riesgo de despersonalización en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....	112

Tabla 30. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la satisfacción que siente con esas condiciones de trabajo versus el nivel de riesgo de baja realización personal en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....112

Tabla 31. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la satisfacción que siente con el trabajo versus el nivel de riesgo de cansancio emocional en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....113

Tabla 32. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la satisfacción que siente con el trabajo versus el nivel de riesgo de despersonalización en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.113

Tabla 33. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la satisfacción que siente con el trabajo versus el nivel de riesgo de baja realización personal en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.113

Tabla 34. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la clasificación por la cantidad de actividad física que realiza versus el nivel de riesgo de cansancio emocional en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....114

Tabla 35. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la clasificación por la cantidad de actividad física que realiza versus el nivel de riesgo de despersonalización en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....114

Tabla 36. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la clasificación por la cantidad de actividad física que realiza versus el nivel de riesgo de baja realización personal en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....115

Tabla 37. Resumen de los coeficientes Beta, las correlaciones parciales y los estadísticos de tolerancia del modelo de regresión lineal múltiple, con la variable dependiente cansancio emocional y como variables predictoras las estrategias de afrontamiento de método de evitación y focalización del problema en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.115

Tabla 38. Resumen de los coeficientes Beta, de las correlaciones parciales y los estadísticos de tolerancia del modelo de regresión lineal múltiple, con la variable dependiente despersonalización y como variables predictoras las estrategias de afrontamiento de método de evitación y actividad cognitiva en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....116

Tabla 39. Resumen de los coeficientes Beta, de las correlaciones parciales y los estadísticos de tolerancia del modelo de regresión lineal múltiple, con la variable dependiente baja realización personal y como variables predictoras las estrategias de afrontamiento de método activo, actividad conductual y focalización a la emoción en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica.....116

Índice de Gráficos

Gráfico 1. Frecuencia de casos según sexo en cada nivel de riesgo de cansancio emocional. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	39
Gráfico 2. Frecuencia de casos según sexo en cada nivel de riesgo de despersonalización. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	39
Gráfico 3. Frecuencia de casos según sexo en cada nivel de riesgo de baja realización personal. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	40
Gráfico 4. Frecuencia de casos según estado civil en cada nivel de riesgo de cansancio emocional. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	42
Gráfico 5. Frecuencia de casos según estado civil en cada nivel de riesgo de despersonalización. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	42
Gráfico 6. Frecuencia de casos según estado civil en cada nivel de riesgo de baja realización personal. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	43
Gráfico 7. Frecuencia de casos según si su pareja trabaja en cada nivel de riesgo de cansancio emocional. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	44
Gráfico 8. Frecuencia de casos según si su pareja trabaja en cada nivel de riesgo de despersonalización. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	44
Gráfico 9. Frecuencia de casos según si su pareja trabaja en cada nivel de riesgo de baja realización personal. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	45
Gráfico 10. Frecuencia de casos según si tiene hijos en cada nivel de riesgo de cansancio emocional. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	46
Gráfico 11. Frecuencia de casos según si tiene hijos en cada nivel de riesgo de despersonalización. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	46
Gráfico 12. Frecuencia de casos según si tiene hijos en cada nivel de riesgo de baja realización personal. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	47
Gráfico 13. Frecuencia de casos según si se sienten satisfechos con su ingreso económico en cada nivel de riesgo de cansancio emocional. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	48

Gráfico 14. Frecuencia de casos según si se sienten satisfechos con su ingreso económico en cada nivel de riesgo de despersonalización. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	48
Gráfico 15. Frecuencia de casos según si se sienten satisfechos con su ingreso económico en cada nivel de riesgo de baja realización personal. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	49
Gráfico 16. Frecuencia de casos según si requieren tener otros trabajos en cada nivel de riesgo de cansancio emocional. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	50
Gráfico 17. Frecuencia de casos según si requieren tener otros trabajos en cada nivel de riesgo de despersonalización. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	50
Gráfico 18. Frecuencia de casos según si requieren tener otros trabajos en cada nivel de riesgo de baja realización personal. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	51
Gráfico 19. Frecuencia de casos según la antigüedad en cada nivel de riesgo de cansancio emocional. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	52
Gráfico 20. Frecuencia de casos según la antigüedad en cada nivel de riesgo de despersonalización. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	52
Gráfico 21. Frecuencia de casos según la antigüedad en cada nivel de riesgo de baja realización personal. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	53
Gráfico 22. Frecuencia de casos según el lugar de trabajo en cada nivel de riesgo de cansancio emocional. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	54
Gráfico 23. Frecuencia de casos según el lugar de trabajo en cada nivel de riesgo de despersonalización. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	54
Gráfico 24. Frecuencia de casos según el lugar de trabajo en cada nivel de riesgo de baja realización personal. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	55
Gráfico 25. Frecuencia de casos según la descripción positiva, negativa o neutra del lugar donde trabajan en cada nivel de riesgo de cansancio emocional. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	56
Gráfico 26. Frecuencia de casos según la descripción positiva, negativa o neutra del lugar donde trabajan en cada nivel de riesgo de despersonalización. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	56

Gráfico 27. Frecuencia de casos según la descripción positiva, negativa o neutra del lugar donde trabajan en cada nivel de riesgo de baja realización personal. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	57
Gráfico 28. Gráfico de interacción de la distribución de casos de cansancio emocional entre niveles de riesgo según tipo de opinión manifestada con respecto a las condiciones del lugar de trabajo. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	59
Gráfico 29. Frecuencia de casos según la satisfacción que siente con esas condiciones de trabajo en cada nivel de riesgo de cansancio emocional. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	60
Gráfico 30. Frecuencia de casos según la satisfacción que siente con esas condiciones de trabajo en cada nivel de riesgo de despersonalización. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	60
Gráfico 31. Frecuencia de casos según la satisfacción que siente con esas condiciones de trabajo en cada nivel de riesgo de baja realización personal. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	61
Gráfico 32. Gráfico de interacción de la distribución de casos de cansancio emocional entre niveles de riesgo según la satisfacción con las condiciones del lugar de trabajo. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	62
Gráfico 33. Frecuencia de casos según la satisfacción que siente con su trabajo en cada nivel de riesgo de cansancio emocional. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	63
Gráfico 34. Frecuencia de casos según la satisfacción que siente con su trabajo en cada nivel de riesgo de despersonalización. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	63
Gráfico 35. Frecuencia de casos según la satisfacción que siente con su trabajo en cada nivel de riesgo de baja realización personal. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	64
Gráfico 36. Gráfico de interacción de la distribución de casos de cansancio emocional entre niveles de riesgo según la satisfacción con su trabajo. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	65
Gráfico 37. Gráfico de interacción de la distribución de casos de baja realización personal entre niveles de riesgo según la satisfacción con su trabajo. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	66
Gráfico 38. Frecuencia de casos según la cantidad de actividad física que realiza en cada nivel de riesgo de cansancio emocional. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	67

Gráfico 39. Frecuencia de casos según la cantidad de actividad física que realiza en cada nivel de riesgo de despersonalización. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	67
Gráfico 40. Frecuencia de casos según la cantidad de actividad física que realiza en cada nivel de riesgo de baja realización personal. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	68
Gráfico 41. Gráfico de interacción de la distribución de casos de despersonalización entre niveles de riesgo según nivel de actividad física. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390).....	69

Capítulo I

INTRODUCCIÓN

Planteamiento y delimitación del problema:

En los últimos años, los estudios sobre la salud de los y las docentes, cobran relevancia por la importancia que ellos tienen para el desarrollo de un país y un gremio docente saludable garantiza el desarrollo de un trabajo de calidad.

Los educadores y educadoras físicas tienen características que los distinguen de los educadores de otras áreas: el lugar donde deben desarrollar sus lecciones, la demanda de un buen nivel físico. Sin embargo, se ve sometido a un desgaste importante por su quehacer, y en muchos casos, hay evidencias de problemas de salud relativos al quehacer laboral como por ejemplo: pierden la voz, están estresados, presentan una alta incidencia de lumbalgia, obesidad, sedentarismo, cáncer de piel o padecen Burnout. Además algunos docentes dejan la práctica de actividades físicas, lo cual es contradictorio con su perfil profesional (Kohen, 2005).

El estudio del Burnout ha tenido mucho auge en los estudios sobre estrés laboral, y se ha investigado en varias profesiones que trabajan directamente con personas, por ejemplo el estudio realizado por Riera, Montilla y Rodríguez en el 2007 en Carabobo Colombia, en profesionales y no profesionales de empresas públicas y privadas, con el objetivo de medir el Burnout. En personal de salud específicamente se han realizado varias investigaciones. Por ejemplo, un estudio en Cuba del 2006 midió la prevalencia del Burnout en personal de salud de un municipio fue realizado por Cabrera. En España, Caballero Martin y otros en el año 2000, realizaron un estudio para determinar la prevalencia del síndrome de Burnout entre 159 trabajadores sanitarios. En Guadalajara, Aranda realizó una investigación en dos instituciones de salud en el 2006 para evaluar la presencia del síndrome de Burnout entre sus trabajadores. De la misma manera, la prevalencia de Burnout fue medida en médicos de la ciudad de Tacna, Perú por

Dueñas, Merma y Ucharico en el 2003. Específicamente en las y los docentes de Educación Física, no se han encontrado investigaciones.

De ésta forma, el estudio del Burnout como una forma del estrés crónico y específicamente como una forma de estrés laboral asistencial, ha mostrado un cuadro paralelo de síntomas (Ratliffe, 1998; Maslach y Jackson, 1986), comprobándose que gran parte de las consecuencias asociadas al estrés se presentan igualmente como resultado de Burnout.

El desarrollo profesional de los docentes es un proceso que no da respuesta a las necesidades contemporáneas. Desde esta óptica, debe entenderse que el currículum de formación inicial y la posterior formación continua de las y los profesionales de la Educación Física no potencian el instrumental requerido para dar a sus estudiantes una educación de calidad y asimismo, mecanismos efectivos para enfrentarse con todas sus responsabilidades, tanto profesionales, personales y multidimensionales, debiendo responder a requerimientos propios de las y los profesionales de la Educación Física los cuales son, bajo conceptos actuales, profesionales de la salud (Avendaño, Borrás, Brenes, Calderón y Castro, 2006).

Lazarus y Folkman (1986), afirman que la relación entre ejercicio, salud y expectativa de vida ha sido establecida desde hace más de cincuenta años. Las ciencias del ejercicio y la salud demuestran que la actividad física mejora la salud, reduce la susceptibilidad a muchas enfermedades y mejora el funcionamiento a su punto más óptimo de varios órganos y sistemas.

Así entonces es que se viene analizando la carrera docente de los y las educadoras físicas, pues ésta no da competencias a los docentes para enfrentar lo laboral, el cumplimiento de situaciones laborales, las cargas administrativas... todo esto es fuente de estrés, el cumplir las obligaciones laborales.

Por estas razones, resulta relevante plantearse como problema de estudio conocer ¿cuáles son las relaciones que se presentan entre los niveles de

afrontamiento del estrés laboral, su vinculación con el Burnout y los niveles de actividad física en los y las educadoras físicas en Costa Rica?

Justificación:

En el mundo actual, las enfermedades relacionadas con el estrés laboral facilitan en muchas ocasiones, una causa prematura e importante de morbilidad y mortalidad que debería evitarse por su alto costo, tanto humano como económico. El desarrollo de un país descansa en su fuerza productiva, población económicamente activa, por lo que es importante prevenir en la población de docentes la enfermedad, que resta capital humano al desarrollo (Hernández, 2000).

Las enfermedades crónicas son causa líder en la morbilidad y mortalidad latinoamericanas, afectando a todos los estratos de la sociedad y redundan en dos tipos de costos: la reducción de la productividad del individuo y de su capacidad de generar ingresos. Además, obligan a un uso más intenso de servicios de salud muy especializados.

Se ha encontrado en poblaciones entre los 18 y 61 años de edad, una frecuencia de hasta un 30% de personas portadoras de alguna enfermedad crónica y de un 16% con dos o más enfermedades crónicas. El impacto de estas enfermedades, sobre todo en lo relacionado con el temor de las personas y la restricción que estas patologías imponen a la actividad rutinaria de las personas, es considerable (Villarreal, 2003).

Los factores psicosociales en el trabajo representan el conjunto de percepciones y experiencias del trabajador; algunos son de carácter individual, otros se refieren a las expectativas económicas o de desarrollo personal y otros más a las relaciones humanas y sus aspectos emocionales. El enfoque más común para abordar las relaciones entre el ambiente psicológico laboral y la salud de los trabajadores ha sido a través del concepto de estrés. Tanto en los países en desarrollo, como en los Estados industrializados el medio ambiente de

trabajo en conjunto con el estilo de vida de los sujetos, provocan la acción de factores psicológicos y sociales negativos.

Por ello, la importancia del estrés, de su estudio, ha ido aumentando día con día, tanto en los aspectos fisiológicos y psicológicos, así como también en los efectos de las maneras en que se produce y las relaciones interpersonales en el ambiente laboral. Las actuales tendencias en la promoción de la seguridad e higiene en el trabajo incluyen no solamente los riesgos físicos, químicos y biológicos de los ambientes laborales, sino también los múltiples y diversos factores psicológicos y sociales, inherentes a la empresa y la manera cómo influyen en el bienestar físico y mental del trabajador.

Estos factores consisten en interacciones entre el trabajo, su medio ambiente laboral, la satisfacción laboral y las condiciones de la organización por un lado y por otra parte, las características personales del trabajador, sus necesidades, su cultura, sus experiencias y su percepción del mundo.

Los principales factores psicosociales generadores de estrés presentes en el medio ambiente de trabajo involucran aspectos de organización, administración y sistemas de trabajo, y desde luego, la calidad de las relaciones humanas destacando la necesidad de tomar en consideración la interacción persona-ambiente (Kohen, 2005).

Diariamente los y las maestras de Educación Física se enfrentan a una serie de problemas al realizar sus labores que van desde la dificultad para motivar a un grupo de alumnos, las presiones que implican la elaboración de materiales, las evaluaciones de diferentes aspectos, la dificultad para mantener la disciplina, la baja percepción económica, la falta de apoyo de los directores de las instituciones educativas (Kohen, 2005).

Por su parte, Rodríguez y Rodríguez en el 2000, identificaron una serie de padecimientos (emocionales y físicos), enfermedades relacionadas con las condiciones de trabajo (quemaduras solares, alopecia, resfriados frecuentes, alergias, disfonía o problemas frecuentes a nivel de cuerdas vocales), las cuales deberían de atenderse mediante las mejoras en las condiciones de trabajo.

El Síndrome de Burnout se manifiesta principalmente en los trabajadores cuya profesión consiste en ofrecer servicios directamente a otras personas (usuarios). Una de las profesiones en las que existe mayor contacto entre personas es la docencia, actividad considerada como agotadora y estresante, asociada a niveles significativos del Burnout. Existen factores de riesgo de diversa índole que los profesores enfrentan en su actividad cotidiana. Estos son:

- Factores personales: tienen que ver con la personalidad, carácter y estilo de vida, se incluyen también todas las situaciones de crisis que el docente, al igual que cualquier otro ser humano, enfrenta.
- Factores ambientales: están relacionados con todos aquellos aspectos físicos o humanos que contribuyen al bienestar o malestar del docente en su lugar de trabajo: número excesivo de alumnos, alumnos con problemas de conducta o de aprendizaje, espacios físicos de trabajo inadecuados con falta de iluminación, calefacción o refrigeración, o excesivamente ruidosos.

Las tres dimensiones que han sido integradas por Maslach y Jackson (1987) se han asociado frecuentemente al malestar de los profesores, confirmándolo tanto las investigaciones empíricas como las observaciones clínicas. Estas tres dimensiones han sido ampliamente validadas en profesores de nivel primario, secundario e intermedio.

Un maestro experimentaría cansancio emocional cuando siente que no puede dar a sus alumnos más de sí mismo; mostraría despersonalización al desarrollar actitudes negativas, cínicas y a veces insensibles hacia los estudiantes, padres y/o compañeros; tendría sentimientos de baja realización personal cuando se ve ineficaz a la hora de ayudar a sus alumnos en el proceso de aprendizaje y de cumplir con otras responsabilidades de su trabajo.

Las estrategias de afrontamiento, hacen referencia a los esfuerzos para hacer frente a las demandas internas y ambientales, y los conflictos entre ellas, que exceden los recursos de la persona. Estos procesos entran en funcionamiento en todos aquellos casos en que se desequilibra la transacción

individuo-ambiente. Se trata de un término propio de la psicología y especialmente vinculado al estrés (Kohen, 2005).

Cuando las demandas que exigen a un organismo, especialmente al ser humano, las situaciones en las que se encuentra o a las que se enfrenta, este organismo pone en marcha una serie de conductas, que pueden ser manifiestas o encubiertas, destinadas a restablecer el equilibrio en su transacción con el ambiente (más específicamente en la transacción persona-ambiente) o, cuando menos, a reducir el desequilibrio percibido y las consecuencias aversivas que de él derivan. El mecanismo por el que estas conductas modulan el impacto y efectos de la fuente de amenaza es mediante los cambios que introducen en los procesos valorativos. Así, cuando una persona se enfrenta a una situación que le puede producir estrés o ansiedad pone en marcha las estrategias de afrontamiento, que son de carácter intencional y deliberado (Kohen, 2005).

Monge y Mosquera (1999), mencionaron que los cambios en los hábitos de vida de las personas benefician su estado de salud general y la apariencia física. Además, sumado el elemento de actividad física, este contribuye notablemente con un buen estado de bienestar general. Se puede asegurar que la actividad física, el deporte, la recreación y los hábitos favorables de la salud, constituyen un factor importante que condiciona la calidad de vida, entendiéndose como una mayor esperanza de vida y, sobre todo, vivir en mejores condiciones físicas y mentales. Por tanto, dado que el quehacer del profesional en Educación Física se basa en el manejo cotidiano de estos conceptos, esto debería tener un impacto sobre su calidad de vida, no obstante apuntaron estos investigadores, éste elemento presenta deficiencias en los educadores del Gran Área Metropolitana de Costa Rica, afectando su salud.

Antecedentes:

En Medellín, Colombia, en 2005, Cabrera, Colorado y Restrepo realizaron un estudio titulado “Desgaste Emocional en Docentes Oficiales de Medellín, Colombia”. Se le aplicó el MBI a 240 docentes. Predominó el sexo femenino (172 mujeres equivalentes al 72 % frente a 67 hombres). Con respecto a los

resultados obtenidos en las dimensiones del Burnout, se encontró que 37% tienen niveles de cansancio emocional, 23% presentaron niveles de despersonalización siendo por tanto considerados como casos probables de Burnout.

En Carabobo Colombia, se aplicó el Maslach Burnout Inventory en profesionales y no profesionales de empresas públicas y privadas, con el objetivo de medir el Burnout. Para desarrollar el objetivo planteado, se aplicó el Cuestionario a 70 trabajadores: 38 laboran en el Sector Público, de los cuales, 17 trabajan en el área de salud, (atención a los pacientes), y en el área administrativa (secretarias, abogados, directores y otros); y, 21 en el Poder Judicial y 32 trabajadores de Empresas Privadas, (10 laborando en una farmacia, y, 22, en una Institución Bancaria). En cuanto a la variable sexo, un 75% fueron mujeres y un 25% hombres. La media de edad es de 35 años, con un rango que va desde los 20 años de edad hasta los 55 años. En lo atinente al nivel educativo o grado de estudio, resultó que el 50% son profesionales, mientras que el restante 50% no lo son. Las principales conclusiones fueron que se evidenció la presencia de Burnout, en el 78% de los trabajadores estudiados, principalmente están despersonalizados. Sobre todo aquellos que tienen poco tiempo de antigüedad en el cargo, pues se sienten frustradas en sus aspiraciones en un corto período de ejercicio laboral, donde las ganas de surgir y escalar posiciones, fueron rápidamente desvanecidas (Riera, Montilla y Rodríguez, 2007).

En Cuba, se midió la prevalencia del Burnout en personal de salud del municipio 10 de octubre. El universo del estudio fueron 439 médicos, técnicos y enfermeras con un método no probabilístico convencional. Los médicos tuvieron la mayor presencia de Burnout (30%). El grupo de enfermeras tuvo un resultado ligeramente inferior (26,7%), mientras que los técnicos tuvieron una baja presencia de Burnout (12%).

En cuanto al grado de asociación de dimensiones del Burnout, es interesante señalar que solamente un 28,5% de la muestra tenían ninguna de las tres dimensiones en riesgo, lo que equivale a decir que un 71,5% de los

trabajadores presentaron, como mínimo, una dimensión altamente afectada. El 36,2% de los trabajadores tenían solamente una dimensión afectada, seguido por un 22,3% con dos dimensiones afectadas y un 13% con las tres dimensiones que conforman el síndrome altamente afectadas. Estas cifras muestran un alto grado de afectación de las dimensiones en el total de trabajadores en estudio. La presencia del síndrome abarcó una cifra representativa de trabajadores. El cansancio emocional y la baja realización personal mostraron asociación significativa con el tipo de profesión del trabajador, siendo los médicos el tipo de profesión más afectada para cada una de las dimensiones (Cabrera, 2006).

En Madrid, España, se realizó un estudio transversal descriptivo para determinar la prevalencia del síndrome de Burnout entre 159 trabajadores sanitarios, así como su distribución según diferentes variables sociodemográficas y laborales.

Se detectaron considerables niveles de Burnout: un 30,6% dentro del rango alto para la subescala de cansancio emocional y con mayores puntuaciones en los varones ($p = 0,026$). Destacó también mayor afectación entre el personal pediatra en cuanto a logros personales. Se observa escasa relación del síndrome con las variables de tipo social. Un 43,9% considera presentar o haber presentado algún tipo de alteración física o psíquica relacionada directamente con el desarrollo de su profesión, y el 38,3% asocia directamente su desgaste con el exceso de demanda soportado habitualmente en sus consultas. Como conclusiones finales, se detectaron niveles de este síndrome elevados entre estos profesionales (Caballero Martin y otros, 2000).

En Guadalajara, México, se trabajó en una investigación de tipo transversal retrospectivo en dos instituciones de salud. La población seleccionada la conformaron los profesionales "médicos familiares" en dichas instituciones. El estudio consta de un cuestionario de datos sociodemográficos y laborales, así como la escala de valoración de "Maslach Burnout Inventory (MBI)" para evaluar la presencia del síndrome de Burnout.

Del total de la población encuestada en ambas instituciones 154 (78.2%), las mujeres conforman el 37.1% (73) y los hombres el 62.9% (78) sujetos. La prevalencia del síndrome de Burnout es del 41.8%, 28 mujeres y 54 hombres. La dimensión cansancio emocional es la más vulnerable en ambos sexos. De los 92 médicos familiares con síndrome de Burnout, 17 mujeres de 28 (77.3%) y 23 hombres de 54 (57.5%) presentaron alguna molestia y/o enfermedad en los últimos seis meses (Aranda, 2006).

La prevalencia de Burnout en médicos de la ciudad de Tacna fue medida en un trabajo de diseño transversal, descriptivo y analítico, aplicado a médicos generales y especialistas. La población queda conformada por una muestra estratificada de médicos de hospital y de centros de salud de la ciudad de Tacna ($p = 255$; $n = 90$), a la cual se aplicó un cuestionario administrado y anónimo, el Maslach Burnout Inventory. A partir de un total de 90 cuestionarios válidos (35% de la población) reflejan una edad media de $42,7 \pm 8,6$ años; 84% varones, 78% casados, 74% ejercen en hospitales. Los valores medios obtenidos fueron: despersonalización: 4.64%, baja realización personal 44.35% y cansancio emocional de 14.4%. Un 15% presentó elevadas puntuaciones en alguna de las tres. Para la ausencia de logros personales las medias fueron significativamente inferiores en mujer, de hospital, más de 10 años de antigüedad en la profesión, de más de 40 años de edad. Un 42% presentaba alteraciones psicofísicas de depresión. Conclusión: se encontró un nivel bajo o muy inferior de desgaste profesional en los encuestados. Solo el 15% de la población presenta niveles altos de Burnout en alguna de las tres dimensiones, y su distribución es diferente en cada una de las tres áreas estudiadas. La antigüedad, conflictividad sociolaboral y familiar, y ciertas características personales y laborales se asocian con niveles altos de desgaste (Dueñas, Merma y Ucharico, 2003).

Grau, Flichtentrei, Suñer, Prats y Braga realizaron otro estudio para conocer la influencia de factores personales, profesionales y transnacionales en el síndrome de Burnout en personal sanitario hispanoamericano y español en 2007. Como la aparición del síndrome de Burnout se relaciona con factores ambientales, culturales y personales, en este estudio se compara la prevalencia de Burnout entre profesionales sanitarios de países de habla hispana y explora

su asociación con las características sociodemográficas y profesionales de los trabajadores y con sus percepciones. Se estudió el Burnout en 11.530 profesionales de la salud de habla hispana (51% varones, edad media de 41,7 años). Se utilizó el MBI y un cuestionario de elaboración propia, obteniendo los siguientes resultados: prevalencia de Burnout en los profesionales residentes en España fue de 14,9%, del 14,4% en Argentina, y del 7,9% en Uruguay. Los profesionales de México, Ecuador, Perú, Colombia, Guatemala y El Salvador presentaron prevalencias entre 2,5% y 5,9%. Por profesiones, Medicina tuvo una prevalencia del 12,1%, Enfermería del 7,2%, y Odontología, Psicología y Nutrición tuvieron cifras inferiores al 6%.

Delgado investigó en 2007, la determinación de los niveles de motivación extrínseca e intrínseca de profesores, profesoras y estudiantes de educación física de Costa Rica. En este estudio, la autora concluyó que se encontró en general una relación significativa y negativa entre edad y persistencia en la actuación profesional, que no se encontró relación significativa entre el contenido de la profesión y el sexo, entre el sexo y la perspectiva temporal y entre el contenido esencial de la profesión y el estado profesional. Los propósitos en la vida de los entrevistados son principalmente mediatos independientemente del estado profesional, en este sentido, no hubo relación significativa. El contenido de la profesión es principalmente intrínseco independientemente de los años de experiencia, además los propósitos en la vida profesional son principalmente mediatos sin importar la experiencia. Por último, el grado de satisfacción grupal que se presenta en la muestra es principalmente contradictorio, lo que indica que los sujetos como grupo no presentan una clara definición en cuanto a su nivel de satisfacción, ya que expresan vivencias contradictorias de agrado y desagrado en el desarrollo de su actividad profesional.

Monge y Mosquera en 1999, realizaron una investigación para su tesis de Licenciatura con respecto a la calidad de vida del educador físico costarricense del Área Metropolitana de San José. Como parte de sus resultados, ambos investigadores concluyeron que un 77,7% de los educadores físicos se consideran personas saludables, un 47,4% de los hombres afirman tener una calidad de vida muy buena, mientras que un 51,4% de las mujeres la catalogan

como buena. Como conclusión final, los autores de esta investigación describieron que la calidad de vida del educador físico de San José no es la idónea, debido a que presenta múltiples deficiencias en tiempo libre, no practica o participa en actividades artístico culturales y recreativas que contribuyen al desarrollo integral, porque sienten tensión en el trabajo y además, casi nunca obedecen su horario de alimentación.

En España, Hernández, Olmedo e Ibáñez en el 2004 realizaron una investigación para medir el Burnout y su relación con el afrontamiento. Se aplicó el cuestionario de de Burnout para enfermería (CBE) y el Ways of Coping Questionnaire (WOCQ) de Folkman y Lazarus a una muestra de personal sanitario de 222 participantes (187 mujeres, 35 varones). Los análisis de resultados de regresión múltiple y los efectuados para grupos criterio indican pocas relaciones y de escasa magnitud entre los dos constructos, se concluye que se vuelve importante recurrir a otras variables de tipo personal para explicar el fenómeno de estar quemado.

En Costa Rica son casi inexistentes los estudios sobre el Síndrome de Burnout, y en lo específico con docentes de Educación Física no existe evidencia en relación con las variables investigadas en este trabajo. Solo se encontró un estudio previo donde se analizó el riesgo de Burnout en educadores físicos que fue el publicado por Prendas, Castro y Araya en el 2007, los cuales realizaron una investigación para identificar y comparar los síntomas de desgaste físico y mental en árbitros, entrenadores y educadores físicos de Costa Rica. Se trabajó con un total de 44 sujetos, de los cuales 14 eran entrenadores, 15 profesores (as) de Educación Física y 15 árbitros o jueces deportivos. Los resultados mostraron que un 4,5% de la población total se encontraba con Burnout. De igual forma, en la clasificación situación de riesgo de Burnout, los árbitros se encuentran ahí en un 20%, mientras que los entrenadores evidencian un dato similar con 21,43%. Por tanto, se sugiere atención, desde la psicología deportiva, a los grupos del estudio, vigilando los estados de ánimo y síntomas de desgaste que se relacionan con la aparición del Burnout.

Hipótesis:

1. Existe interacción significativa entre el sexo y los niveles de riesgo del cansancio emocional.
2. Existe interacción significativa entre el sexo y los niveles de riesgo de despersonalización.
3. Existe interacción significativa entre el sexo y los niveles de riesgo de la baja realización personal.
4. Existe diferencia en la proporción de casos según el nivel de riesgo de sufrir cansancio emocional.
5. Existe diferencia en la proporción de casos según el nivel de riesgo de sufrir despersonalización.
6. Existe diferencia en la proporción de casos según el nivel de riesgo de sufrir baja realización personal.
7. Existe interacción significativa entre el estado civil y los niveles de riesgo de sufrir cansancio emocional.
8. Existe interacción significativa entre el estado civil y los niveles de riesgo de sufrir despersonalización.
9. Existe interacción significativa entre el estado civil y los niveles de riesgo de sufrir baja realización personal.
10. Existe interacción significativa entre la condición de trabajo o no de la pareja y el nivel de riesgo de sufrir cansancio emocional.
11. Existe interacción significativa entre la condición de trabajo o no de la pareja y el nivel de riesgo de sufrir despersonalización.
12. Existe interacción significativa entre la condición de trabajo o no de la pareja y el nivel de riesgo de sufrir baja realización personal.

13. Existe interacción significativa entre la condición de tener hijos o no y el nivel de riesgo de sufrir cansancio emocional.
14. Existe interacción significativa entre la condición de tener hijos o no y el nivel de riesgo de sufrir despersonalización.
15. Existe interacción significativa entre la condición de tener hijos o no y el nivel de riesgo de sufrir baja realización personal.
16. Existe interacción significativa entre la satisfacción con el salario y el nivel de riesgo de sufrir cansancio emocional.
17. Existe interacción significativa entre la satisfacción con el salario y el nivel de riesgo de sufrir despersonalización.
18. Existe interacción significativa entre la satisfacción con el salario y el nivel de riesgo de sufrir baja realización personal.
19. Existe interacción significativa entre la condición de requerir trabajos adicionales o no y el nivel de riesgo de sufrir cansancio emocional.
20. Existe interacción significativa entre la condición de requerir trabajos adicionales o no y el nivel de riesgo de sufrir despersonalización.
21. Existe interacción significativa entre la condición de requerir trabajos adicionales o no y el nivel de riesgo de sufrir baja realización personal.
22. Existe interacción significativa entre la antigüedad como docente y el nivel de riesgo de sufrir cansancio emocional.
23. Existe interacción significativa entre la antigüedad como docente y el nivel de riesgo de sufrir despersonalización.
24. Existe interacción significativa entre la antigüedad como docente y el nivel de riesgo de sufrir baja realización personal.
25. Existe interacción significativa entre el lugar de trabajo (escuela o colegio) y el nivel de riesgo de sufrir cansancio emocional.

26. Existe interacción significativa entre el lugar de trabajo (escuela o colegio) y el nivel de riesgo de sufrir despersonalización.
27. Existe interacción significativa entre el lugar de trabajo (escuela o colegio) y el nivel de riesgo de sufrir baja realización personal.
28. Existe interacción significativa entre la opinión (positiva o negativa) con respecto a las condiciones de trabajo y el nivel de riesgo de sufrir cansancio emocional.
29. Existe interacción significativa entre la opinión (positiva o negativa) con respecto a las condiciones de trabajo y el nivel de riesgo de sufrir despersonalización.
30. Existe interacción significativa entre la opinión (positiva o negativa) con respecto a las condiciones de trabajo y el nivel de riesgo de sufrir baja realización personal.
31. Existe interacción significativa entre la satisfacción con las condiciones de trabajo y el nivel de riesgo de sufrir cansancio emocional.
32. Existe interacción significativa entre la satisfacción con las condiciones de trabajo y el nivel de riesgo de sufrir despersonalización.
33. Existe interacción significativa entre la satisfacción con las condiciones de trabajo y el nivel de riesgo de sufrir baja realización personal.
34. Existe interacción significativa entre la satisfacción con el trabajo y el nivel de riesgo de sufrir cansancio emocional.
35. Existe interacción significativa entre la satisfacción con el trabajo y el nivel de riesgo de sufrir despersonalización.
36. Existe interacción significativa entre la satisfacción con el trabajo y el nivel de riesgo de sufrir baja realización personal.

- 37. Existe interacción significativa entre el nivel de actividad física y el nivel de riesgo de sufrir cansancio emocional.
- 38. Existe interacción significativa entre el nivel de actividad física y el nivel de riesgo de sufrir despersonalización.
- 39. Existe interacción significativa entre el nivel de actividad física y el nivel de riesgo de sufrir baja realización personal.
- 40. Los métodos de afrontamiento del estrés predicen significativamente el cansancio emocional.
- 41. Los métodos de afrontamiento del estrés predicen significativamente la despersonalización.
- 42. Los métodos de afrontamiento del estrés predicen significativamente la baja realización personal.

Capítulo II

MARCO TEÓRICO

La salud es la base sobre la cual se desarrolla una vida llena de satisfacción en cada ser humano, entendida esta no solo como la ausencia de un proceso patológico sino como un bienestar biopsicosocial en que la persona es capaz de desarrollar todas sus potencialidades creativas.

Como individuos estamos expuestos en la vida diaria a enfrentar una serie de situaciones que nos exponen a discrepancias entre las demandas del ambiente, y los recursos de la persona para hacerle frente. El estrés es una respuesta adaptativa, que en un primer momento nos ayuda a responder más rápido y eficientemente a situaciones que lo requieren. El problema es que en muchas ocasiones nuestro organismo tiene recursos limitados y aparece el agotamiento. El estrés, en su denominación más común, sería la confrontación de fuerzas que desembocan en un desequilibrio del cuerpo a nivel físico y mental.

El estrés puede tener como consecuencia múltiples repercusiones a nivel individual como colectivo, tal es el caso de problemas como ansiedad, depresión, cansancio crónico, ausentismo laboral, malas relaciones interpersonales, insatisfacción con el desempeño laboral, mala productividad.

Por lo antes mencionados es importante buscar toda aquella actividad cotidiana que el individuo pueda ejecutar para prevenir esta patología. El ejercicio físico se plantea como una de las mejores herramientas preventivas y de tratamiento en lo que se refiere a manejo del estrés, pues permite desarrollar una serie de mecanismos fisiológicos que nos ayudan a enfrentar mejor diferentes situaciones de la vida diaria. Es de suma importancia que los individuos asuman en sus vidas la actividad física como un hábito pues están comprobados los múltiples beneficios sobre la circulación coronaria y general, metabolismo de las grasas, disminución de estrés, desempeño sexual y sueño; además al mejorar el estado físico produce una gran sensación de bienestar.

De lo antes mencionado se desprende el propósito del siguiente estudio, el cual es brindar una herramienta útil que le permita a nuestro compañeros diagnosticar cuando un individuo está cursando por una situación estresante, comprender y establecer diferentes estrategias para mitigar el mismo y sobre todo tratar de incentivarlos a realizar un plan de acción que les permita en su vida personal iniciar diferentes actividades físicas que ayuden al individuo a tener un estilo de vida más saludable.

ESTRÉS

El estrés forma parte normal de la vida moderna. Todos tenemos que cumplir con metas, plazos, obligaciones y responsabilidades. Casi todas las cosas en la vida, sean positivas o negativas, pueden causar estrés. El factor causante del estrés no es el que crea problemas para la salud, sino la forma como la persona responde a esta situación es la que crea los problemas. Al estrés se le define como la respuesta no específica del cuerpo a cualquier tipo de demanda que se le imponga (Hoeger, Hoeger & Ibarra, 1996).

El término estrés tiene sus orígenes en la antigüedad. Hipócrates se refirió a la existencia de una “vis medicatrix naturae”, o poder curativo de la naturaleza aplicada para defender al individuo de las agresiones externas, que posteriormente fueron conocidos como mecanismos fisiológicos de defensa. Pero no es hasta el siglo XIX cuando se llevan a cabo las primeras investigaciones sobre el estrés. En este periodo, en el año de 1926, Hans Selye dio su primer aporte al definir los síntomas característicos del estrés denominándolo como síndrome general de adaptación (Varela y otros, 2001).

El concepto de estrés ha variado a través de los años. Mac Grath, en 1970 (citado por Canals, 2000), lo definió como el desequilibrio sustancial percibido entre la demanda y la capacidad de respuesta del individuo bajo condiciones en la que el fracaso, ante esta demanda, posee importantes consecuencias percibidas.

Otros autores basan su definición de estrés en la interacción en sus trabajos llegan a la conclusión que el estrés psicológico es una consecuencia del

desequilibrio que se da entre las demandas del ambiente y los recursos que tiene el sujeto para satisfacerlas, tomándose en cuenta la valoración de la situación dependiendo de sus habilidades y experiencias sobre el acontecimiento y el afrontamiento o esfuerzos cognitivos como conductuales al enfrentarse a los factores internos o externos de forma continua (Lazarus y Folkman, 1984).

Una de las definiciones es la que identifica al estrés como la máxima expresión de la suma de cambios no específicos que desvían al organismo de su estado normal de reposo, dados por agresiones y exigencias internas y/o externas. Su presentación se caracteriza por la gradación y la inespecificidad de su clínica, por lo que las diferencias en esta son generalmente cuantitativas. Considerada como una de las palabras más usadas en el ámbito de diversas especialidades, representa la demanda de factores ambientales que terminan por superar las capacidades del individuo (Soria, 2000).

Arimany en el 2000, definió el estrés como un comportamiento heredado y adaptativo que implica una activación neuro-endocrina y emocional frente a un estímulo percibido como amenazante y excesivo en relación a los recursos que la persona percibe o piensa que tiene para enfrentarlo y mantener su integridad y bienestar.

Capra (2003), ubica al estrés junto a las enfermedades cardíacas, cáncer y la diabetes, como males de la civilización por su vinculación con la alimentación rica en grasas y proteínas, el abuso de drogas, la vida sedentaria y la contaminación ambiental, que caracterizan la vida moderna. Por lo tanto no debemos obviar los aspectos socioeconómicos que hacen que surja el estrés. El crecimiento tecnológico excesivo, la vida malsana física y mentalmente. Con un sistema económico obsesionado por el crecimiento y la expansión que lleva a la contaminación ecológica y de las personas mediante el estrés.

Dentro de este punto de vista, el concepto de desequilibrio es fundamental visualizándolo sobre todo en el estilo de vida. Lo que se pierde es la flexibilidad para enfrentar las situaciones amenazantes y aparece una rigidez en

el individuo. Sus respuestas se tornan estereotipadas. La definición del término de estrés ha sido muy controvertida. El estrés ha sido entendido como una reacción o respuesta del ser humano a cambios fisiológicos, emocionales y conductuales. Este entendido como estímulos capaces de provocar una reacción y como una interacción. En la actualidad este último planteamiento es aceptado como el más completo. De esta forma, se considera que el estrés se produce como consecuencia de un desequilibrio entre las demandas del ambiente (estresores internos o externos) y los recursos disponibles del sujeto. De tal modo, los elementos a considerar en la interacción potencialmente estresante son las variables situacionales, por ejemplo en el trabajo, y las variables del sujeto que se enfrenta a la situación y consecuencias del estrés (Merín y otros, 1995).

Las emociones tienen una función adaptativa y tienen diferentes usos: la ira sirve para la defensa, la tristeza sirve para la búsqueda de apoyo y el miedo para la huida. El problema surge cuando la emoción se desencadena en situaciones inadecuadas o repetidas en exceso. El desajuste se produce, cuando el individuo tiene un umbral de reactividad excesivamente bajo. Dichos sujetos tienden a responder con emociones excesivas ante estímulos que la mayor parte de los sujetos consideran neutros o poco amenazantes. Se ha estudiado la relación entre la adrenalina con la emoción y la manifestación de esta emoción en tres canales: mental, motor y fisiológico. Los efectos de la emoción en el cuerpo son importantes por lo que se debe definir el valor de la emoción como elemento etiológico (Ortigosa y otros, 2003).

Ortigosa y otros (2003) afirman que la enfermedad resultante del estrés tiene a la base unos procesos de naturaleza compleja mental, endocrina, inmunológica y social. Señalan que las reacciones emocionales que no se expresan son nocivas para la salud. La reactividad emocional supone una mayor activación del organismo con sobreabundancia de una serie de sustancias: azúcar, hormonas, activación de neurotransmisores, todas orientadas a producir una acción con consumo de energía extra; si esa energía, no sólo no se usa, sino que además se inhibe su posible canalización externa, resulta que guardan en el organismo unos excedentes que básicamente son los responsables de la

conexión de emoción y enfermedad (Gross y Levenson, 1993 citados por Ortigosa y otros, 2003).

El estrés es una respuesta del organismo para prepararlo para la lucha o la huida, pero cuando la respuesta es prolongada y rígida se torna en estrés prolongado. Se puede analizar al estrés, en el sentido de que es una respuesta física cuando al miedo, la ira y la huida eran físicos y necesarios para sobrevivir, pero actualmente las situaciones son sociales y artificiales y casi nunca comprometen una respuesta física (Capra, 1998). El problema surge cuando el organismo vive en un mundo artificial en donde la respuesta no implica acción física, sino que la mayor parte de las veces el estresor es de naturaleza mental o social, para el cual una respuesta energética y emocional no es la adecuada. Estos niveles altos se relacionan con la aparición de enfermedades en las personas más estresadas.

Existe la relación entre emociones negativas y la tendencia a enfermar, justamente considerando la situación de estrés como potenciador de la enfermedad (Ortigosa y otros, 2003).

Otro punto de interés, es que situaciones estresantes para algunos pueden no serlo para otros, para esta doble distinción de situación nociva o estímulo se ha propuesto el concepto de estrés, cuando es positivo, y distrés, en caso contrario (Aguayo y Lama, 1998). Dicho concepto a pesar de ser un poco más antiguo identifica el valor de la respuesta del individuo ante diversas situaciones y las variantes propuestas en otras teorías.

El estrés no siempre es negativo y se le ha considerado positivo en la medida en que es un mecanismo de defensa que ayuda a remontar situaciones difíciles; por el contrario, se le considera negativo (distrés) cuando, bien por la repetición de situaciones estresantes o por el fracaso en la resolución del problema, el sujeto se ve conducido a la fase de extenuación o indefensión (Ortigosa y otros, 2003).

El estrés laboral es uno de los temas que actualmente se ha dado mayor importancia ya que puede afectar a la actividad y rendimiento en el trabajo de cualquier profesional, y también a la vida personal. Es el resultado de la percepción del trabajador de que las demandas de su actividad profesional superan sus propias capacidades, debido a factores objetivos y subjetivos.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) se refiere al estrés laboral como “enfermedad peligrosa para las economías industrializadas y en vías de desarrollo, perjudicando a la producción al afectar la salud física y mental de los trabajadores”. Además, sostiene que las empresas que ayuden a sus empleados a hacer frente al estrés y reorganicen con cuidado el ambiente laboral en todos sus ámbitos, tienen más posibilidades de lograr ventajas competitivas (Varela y otros, 2001).

Los gastos y pérdidas derivadas por el costo del estrés aumentan año con año, determinados por los índices de ausentismo al trabajo, baja productividad, accidentes profesionales, baja motivación y lo que es más importante la afección en la salud mental y física de los individuos.

La Comisión Europea, a través de la Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y Trabajo (1999) ha realizado un estudio sobre el estrés laboral en el que concluye que el 28 % de los trabajadores europeos padecen estrés y el 20 % “Burnout” (se sienten “quemados” en su trabajo), siendo los sectores más afectados los trabajos manuales y metalurgia (Kompier y otros, 1995).

Los factores psicosociales que inciden en el estrés laboral tienen relación con las demandas de la situación laboral y con las características del individuo. La importancia que las características del entorno de trabajo tienen para determinar la respuesta del individuo está en función del grado de precisión o ambigüedad que dicho contexto presente. Cuando una situación tiene mucha fuerza y es percibida como problemática, las variables personales son poco importantes porque el comportamiento está muy pautado. Por el contrario, si la situación no es clara, se presta a la interpretación de la persona y en este caso,

las características de afectado son más determinantes de su conducta (Merín y otros, 1995).

La naturaleza de cada trabajo exige una mayor o menor cantidad de recursos a los trabajadores, independientemente de sus diferencias individuales. Unos trabajos exigen prisa, inmediatez, otros exigen precisión y exactitud, otros un gran esfuerzo físico y mental y otros acarrean una gran responsabilidad ya que las consecuencias de un error pueden ser vitales (Casalnova y Di Martino, 1994).

Cualquier situación o condición que presiona al individuo puede provocar una reacción de estrés. En ocasiones, aunque la situación no sea muy estresante (por ejemplo, puede que sea agobiante para un individuo, pero que no lo sea para otro), si una persona interpreta esa situación como un peligro o amenaza potencial surgirá la reacción de estrés. Muchas veces basta la suma de pequeños estresores mínimos que se relacionan de manera sinérgica prolongadamente para que se active un sistema de alerta en el individuo, preparando a la persona afectada para enfrentar o luchar o simplemente adaptarse o evadir y huir, terminando por aparecer todos los síntomas que acompañan a esta enfermedad.

Satisfacción laboral

Podría definirse como la actitud del trabajador frente a su propio trabajo, dicha actitud está basada en las creencias y valores que el trabajador desarrolla de su propio trabajo. Las actitudes son determinadas conjuntamente por las características actuales del puesto como por las percepciones que tiene el trabajador de lo que “deberían ser”.

Además se puede establecer dos tipos o niveles de análisis en lo que a satisfacción se refiere:

- *Satisfacción General*: indicador promedio que puede sentir el trabajador frente a las distintas facetas de su trabajo.

- *Satisfacción por facetas*: grado mayor o menor de satisfacción frente a aspectos específicos de su trabajo: reconocimiento, beneficios, condiciones del trabajo, supervisión recibida, compañeros del trabajo, políticas de la empresa.

La satisfacción laboral está relacionada al clima organizacional de la institución y al desempeño laboral, con las condiciones favorables de trabajo, con colegas que brinden apoyo, satisfacción con la supervisión, compatibilidad entre la personalidad y el puesto (Flores García, 1992).

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Actualmente los pilares del estudio de la salud mental se centran en el afrontamiento, el estrés y el apoyo social que demuestran tener un real valor teórico y estar en relación, directa e indirecta, con el proceso de salud-enfermedad en las personas y el bienestar en las comunidad laborales (Mikulic, 2006)

Así, los procesos de afrontamiento ocupan un aspecto central en las teorías vigentes sobre la adaptación y el estrés que enfrentan las personas hoy en día. Desde las últimas dos décadas, el acrecentamiento de las investigaciones que estudian el afrontamiento se ha sumado a la importancia del papel de este constructo en la comprensión de la adaptación a las situaciones de crisis o estrés. Actualmente, diferentes estudios dirigen su atención, más que a la adaptación per se que supone el afrontamiento, al examen de la efectividad de las diferentes estrategias en los niveles de ajuste a situaciones particulares (Carver, Scheier & Weintraub, 1989; Parkes, 1984; Terry, 1991; citado en Krzemien, Monchietti, y Urquijo, 2005).

Las habilidades de afrontamiento median entre las situaciones estresantes y la adaptación psicológica. El afrontamiento generalmente se refiere a los esfuerzos que realiza una persona para anticiparse, desafiar o cambiar las condiciones para alterar una situación que es evaluada como estresante. Se define el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales, constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas e internas que son evaluadas como excedentes

o desbordantes de los recursos del individuo. Visto de esta manera como un proceso y no como una característica estable, existe la posibilidad de que un individuo pueda afrontar de diferente forma las diversas situaciones estresantes a las que se verá expuesto a lo largo de su vida. La función principal del afrontamiento es aumentar o disminuir las demandas de la vida y los estresores, la efectividad de los recursos de afrontamiento estará en función del evento y las evaluaciones continuas y de los recursos de afrontamiento personales. Las estrategias de afrontamiento pueden tener tres funciones (Hernández y otros, 2007):

- Eliminar o modificar la fuente de estrés con respuestas directas, activas.
- Cambiar el significado psicológico que se le dé a un evento neutralizando su carácter problemático.
- Mantener tolerables las consecuencias emocionales del estrés.

Varios autores han descrito dos tipos de estrategias de afrontamiento: afrontamiento dirigido al problema y el afrontamiento dirigido a la emoción (Escribà y Bernabé, 1999; Hernández y otros, 2007). En el primer caso, se busca alterar la relación individuo-ambiente manipulando el entorno, este tipo de afrontamiento se presenta cuando la situación es evaluada como susceptible de cambio. En el afrontamiento dirigido a la emoción busca regular la respuesta emocional que aparece como resultado de la situación estresante. Este tipo de afrontamiento tiene lugar cuando el individuo considera que no puede hacer nada para alterar su relación con el entorno. Estas dos formas de afrontamiento pueden influirse mutuamente, ya sea que una dé paso a la otra o que se interfieran de tal manera que sólo pueda estar presente sólo una. Las estrategias de afrontamiento señalan cuatro estilos de acuerdo con los siguientes métodos: acción directa, enfocada a alterar la interacción individuo-ambiente, inhibición de la acción, en donde el individuo se resiste a actuar debido a que evalúa la situación como riesgosa, búsqueda de información, a partir de la cual se reúnen los elementos que podrían dar paso a una reevaluación, afrontamiento cognoscitivo, en el que se busca atenuar la sensación de malestar cambiando el significado del evento estresante aun sin la modificación del ambiente mismo.

Un episodio de afrontamiento nunca es estático o unidireccional. Las conductas de afrontamiento cambian en calidad e intensidad como una función de nueva información y los resultados de las respuestas anteriores o actuales. Las evaluaciones o apreciaciones en el afrontamiento señalan tres tipos: La apreciación primaria es el primer acercamiento cognitivo y emocional que el individuo hace de un acontecimiento, el cual puede ser percibido como: a) irrelevante: la relación individuo ambiente carece de importancia para la persona; b) benigna: el individuo evalúa el entorno de manera positiva, no representa amenaza alguna para su bienestar; c) estresante: el individuo valora el acontecimiento como amenazante, dañino o desafiante (Escribà y Bernabé, 1999).

La apreciación secundaria, en este proceso el sujeto valora sus recursos de afrontamiento para hacer frente a una determinada situación. La elección de la respuesta de afrontamiento está en función de la valoración que el individuo hace del evento, de los recursos de que dispone y de las posibles consecuencias que puedan traer consigo el uso de una estrategia de afrontamiento en particular. Dicha elección puede ser cuidadosa e irreflexiva, esta última puede traer consecuencias poco adaptativas. La reevaluación es el tercer mecanismo este se da una vez que el individuo se ha enfrentado a una situación que ha evaluado como estresante, tiene lugar una nueva evaluación en la que se toma información actual del entorno, misma que permite que ocurran cambios tanto en la significación individual que se hace del acontecimiento como en las estrategias de afrontamiento que se utilizan para enfrentar el mismo. Se pueden determinar diferencias en las estrategias de afrontamiento de acuerdo con la naturaleza del estresor. Cuando la situación estresante está relacionada al ámbito laboral, se utiliza un afrontamiento dirigido a la solución del problema, en tanto que los estresores relacionados a la salud dan lugar al uso de estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción. Otras variables que matizan el afrontamiento incluyen el sexo, la cultura y la edad, principalmente (Hernández y otros, 2007).

BURNOUT

El Burnout se trata de un síndrome clínico descrito en 1974 por el doctor Freudenberg, psiquiatra que trabajaba en una clínica para toxicómanos en Nueva York. Observó que al año de trabajar, la mayoría de los voluntarios sufría una progresiva pérdida de energía, hasta llegar al agotamiento, síntomas de ansiedad y de depresión, así como desmotivación en su trabajo y agresividad con los pacientes (Kohen, 2005).

Este concepto surgió en para dar una explicación al proceso de deterioro en los cuidados y atención profesional a los usuarios de las organizaciones de servicios (organizaciones de voluntariado, sanitarias, de servicios sociales, educativas). A lo largo de estos años, este síndrome ha quedado establecido como una respuesta al estrés laboral crónico que ocurre con frecuencia en los profesionales de las organizaciones de servicios (médicos, profesionales de enfermería, maestros, funcionarios de prisiones, policías, trabajadores sociales) que trabajan en contacto directo con los usuarios de tales organizaciones (pacientes, estudiantes, privados de libertad, indigentes) (Gil-Monte y colaboradores, 1997).

Luego, la psicóloga social Cristina Maslach, estudiando las respuestas emocionales de los profesionales de ayuda, calificó a los afectados de sobrecarga emocional o síndrome del Burnout. Esta autora lo describió como un síndrome de cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal que puede ocurrir entre individuos que trabajan con personas (Ortigosa y otros, 2003). Maslach y Jackson definieron el Burnout como «una pérdida gradual de preocupación y de todo sentimiento emocional hacia las personas con las que trabajan y que conlleva a un aislamiento o deshumanización». Por otro lado, sentaron las bases para la realización de estudios en diferentes colectividades y sociedades, ya que idearon un instrumento de medida, denominado *Maslach Burnout Inventory* (MBI) (Maslach y Jackson, 1987). Además, estas autoras identificaron los tres aspectos o dimensiones del Burnout: el cansancio emocional, la despersonalización y la baja de realización personal. El Burnout incluye:

- ***Cansancio emocional***, que se refiere a la disminución y pérdida de recursos emocionales.
- ***Despersonalización***, consistente en el desarrollo de actitudes negativas, de insensibilidad y de cinismo hacia los receptores de servicio prestado.
- ***Baja realización personal***, con tendencias a evaluar el propio trabajo de forma negativa, con vivencias de insuficiencia profesional y baja autoestima personal.

Presenta múltiples síntomas físicos de estrés, como cansancio y malestar general, además de manifestaciones mentales, como sentimientos de vacío, agotamiento, fracaso, impotencia, baja autoestima y pobre realización personal. Es frecuente apreciar nerviosismo, inquietud, dificultad para la concentración y una baja tolerancia a la frustración, con comportamiento paranoides y /o agresivos hacia los clientes, compañeros y la propia familia. Como frecuentes manifestaciones físicas se dan cefaleas, insomnio, problemas osteomusculares, alteraciones gastrointestinales, taquicardia (Kohen, 2005).

El elemento conductual se ve sintomatizado con el predominio de conductas adictivas y evitativas, consumo aumentado de café, alcohol, fármacos y drogas ilegales, ausentismo laboral, bajo rendimiento personal, distanciamiento afectivo de los clientes y compañeros, y frecuentes conflictos interpersonales en el ámbito del trabajo y dentro de la propia familia (Kohen, 2005).

Al principio, como consecuencia de este síndrome, el empleado estaría un poco quemado. Luego, cuando la persona presenta síntomas físicos de agotamiento, se lo encontraría totalmente oxidado o destruido. Pero no sólo las personas recargadas de tareas o responsabilidad son las que sufren un excesivo estrés. Tener una vida sin motivaciones, sin proyectos, o pasar por una etapa de desocupación puede provocar el mismo desenlace. Los síntomas son iguales en ambos casos: falta de autoestima, irritabilidad, nerviosismo, insomnio y crisis de ansiedad entre otros (Kohen, 2005).

Si duda, el desempleo es un factor muy potente que conduce a las personas a manifestar trastornos como la depresión, ansiedad o adicciones. La

ingesta desmedida de alcohol y otras sustancias son frecuentes en personas desocupadas. Es una manera de expresar el estado de estrés que se ha instalado en su vida (Ortigosa y otros, 2003).

Los problemas internos en las instituciones educativas pueden ser uno de los factores que genera un profesor quemado. La desorganización en el ámbito laboral pone en riesgo el orden y la capacidad de rendimiento de todos los docentes, incluyendo a los que imparten Educación Física. Esto sucede, generalmente, cuando no hay claridad en los roles y las tareas que debe desempeñar cada uno de los educadores. También la competencia desmedida entre los compañeros, un lugar físico insalubre para trabajar y la escasez de herramientas o útiles suelen ser tema de desorganización. Otro factor que influye es el individuo y su capacidad de adaptación, pues dos personas pueden trabajar juntas y bajo la misma complicación, en ocasiones una se estresa y el otro no. En el último tiempo, el estrés laboral se convirtió en uno de los factores importantes de incapacidad (Kohen, 2005).

El Burnout se desarrolla en tres fases evolutivas: en la primera, tiene lugar un desbalance entre las demandas y los recursos, es decir se trataría de una situación de estrés psicosocial. En la segunda, se produce un estado de tensión psicofísica y en la tercera, se suceden una serie de cambios conductuales, consecuencia de un afrontamiento de tipo defensivo y huidizo, que evita las tareas estresantes y procura el alejamiento personal, por lo que hay una tendencia a tratar a los pacientes de forma distanciada, rutinaria y mecánica, anteponiendo cínicamente la gratificación de las propias necesidades al servicio que presta (Ortigosa y otros, 2003).

Este síndrome, originalmente observado en profesiones tales como médicos, psicoanalistas, guardia cárceles, asistentes sociales y bomberos, hoy se extiende a todos aquellos que interactúan en forma activa y dentro de estructuras funcionales. Pasó de afectar a personas que cuidan personas de alto riesgo a personas que interactúan en contextos de interacción conflictiva, con mayor o menor soporte. Hoy, estas personas que interactúan cuidando y/o solucionando problemas de otras, con técnicas y cualidades exigidas, dentro de

medios y organizaciones de logros evaluados (en mayor o menor medida), son potenciales poseedores del síndrome de Burnout (Ortigosa y otros, 2003).

Su cuadro evolutivo tiene cuatro niveles de patologías:

- 1^{er} nivel: Falta de ganas de ir a trabajar. Dolor de espalda y cuello. Ante la pregunta ¿qué te pasa?, la respuesta es "no sé, no me siento bien".
- 2^{do} nivel: Empieza a molestar la relación con otros. Comienza una sensación de persecución ("todos están en contra mío"), se incrementa el ausentismo y la rotación
- 3^{er} nivel: Disminución notable en la capacidad laboral. Pueden comenzar a aparecer enfermedades psicosomáticas (alergias, soriasis, picos de hipertensión). En esta etapa se comienza la automedicación, que al principio tiene efecto placebo pero luego requiere de mayor dosis. En este nivel se ha verificado el comienzo de la ingesta alcohólica.
- 4^{to} nivel: Esta etapa se caracteriza por el alcoholismo, drogadicción, intentos de suicidio (en cualquiera de sus formas), suelen aparecer enfermedades graves tales como cáncer, accidentes cardiovasculares, etc. Durante esta etapa, en los períodos previos, se tiende a abandonar el trabajo, incluyendo el hacerse echar (Ortigosa y otros, 2003).

En cualquiera de los niveles las emociones que se generan son: tensión, ansiedad, miedo, depresión, hostilidad abierta o encubierta. Esto afecta la calidad de las tareas /servicios, se deteriora el trabajo institucional, se potencia la insatisfacción, incrementa el ausentismos, la rotación, así como el agotamiento y las enfermedades (Kohen, 2005).

En general el síndrome es insidioso, se impregna poco a poco, no se está libre un día y al siguiente se levanta quemado, va oscilando con intensidad variable dentro de una misma persona (se sale y se entra). Con frecuencia es difícil establecer hasta qué punto se padece el síndrome o simplemente sufre el

desgaste propio de la profesión y dónde está la frontera entre una cosa y la otra. Se tiende a negar, ya que se vive como un fracaso profesional y personal. Son los compañeros y compañeras de trabajo los que primero lo notan (Ortigosa y otros, 2003).

Existe una fase irreversible: entre un 5% y 10 % de los médicos, el síndrome adquiere tan virulencia que resulta irreversible y hoy por hoy la única solución es el abandono de la asistencia. Originariamente este síndrome se observó en profesionales médicos, y se originó por la identificación con la angustia del enfermo y de sus familiares, por la reactivación de sus conflictos propios y la frustración de sus perspectivas diagnósticas-terapéuticas con respecto al padecimiento del enfermo. Hoy se observa en distintas profesiones y en el hacer organizacional en general (Ortigosa y otros, 2003).

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es uno de los instrumentos más efectivos para el manejo del estrés. El ejercicio, la actividad física y la buena aptitud física reducen la intensidad de la respuesta al estrés y el tiempo de restablecimiento después de un episodio de estrés. Aunque el valor de la actividad física en la reducción del estrés está relacionado a varios factores, fundamentalmente se debe a la reducción de la tensión muscular (Hoeger, Hoeger & Ibarra, 1996).

Además de ser un instrumento para enfrentar el estrés, la actividad física es un mecanismo para la reducción de otras patologías, tales como enfermedad coronaria, la obesidad, la intolerancia a la glucosa, la insensibilidad a la insulina, la hipertensión leve, reduce los niveles de lípidos en la sangre, elevados niveles de HDL-colesterol (ACSM, 2000).

Con frecuencia se produce confusión entre los términos actividad física, ejercicio físico y deporte, los cuales se emplean indistintamente, cuando en realidad representan situaciones distintas, aunque muy relacionadas (Guillén del Castillo y Linares, 2001).

- **Actividad Física:** abarca cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que provoca un gasto de energía (actividades de auto cuidado, oficios domésticos, trasladarse al trabajo, a la casa, ocupación).
- **Ejercicio Físico:** puede definirse como la actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo final la mejora o el mantenimiento de la aptitud física (resistencia cardiorrespiratoria, de fuerza y resistencia muscular, de flexibilidad, composición corporal).
- **Deporte:** constituye una categoría del ejercicio físico que lleva implícito la competición, con otras personas o con uno mismo. En el deporte el sujeto hace trabajar al organismo en los entrenamientos con el objetivo de llevar los límites de su capacidad de esfuerzo un poco más lejos y rendir cada vez más en las competiciones.

Quienes realizan actividad física disfrutan de una mejor calidad de vida que las personas sedentarias. Uno de los beneficios que también se atribuyen a la actividad física regular es una situación psicológica más positiva, con disminución de los estados depresivos y de ansiedad e incremento de la seguridad en uno mismo (Guillén del Castillo y Linares, 2001).

En Holanda, los índices de sobrepeso son inferiores a los del resto de los países Europeos, porque andan en bicicleta una hora y media promedio y los niños lo hacen dos horas. En este país, el gran nivel de actividad física aumenta el rendimiento de todas las personas. A las empresas les es muy rentable que sus empleados gasten media hora diaria en un gimnasio porque eso va a aumentar su productividad (Saavedra, 2000).

Capítulo III

METODOLOGÍA

El estudio corresponde a una investigación de enfoque cuantitativo cuyo diseño de investigación fue de tipo no experimental, pues no se manipuló a la variable independiente como un tratamiento, sino que se colectó datos de las personas participantes para su posterior análisis. Con base en las características del estudio, éste fue de tipo exploratorio (pues previamente no se había hecho un sondeo a nivel nacional en la población de educadores físicos sobre este fenómeno) y transversal (las variables se midieron una única vez y posteriormente se aplicaron los análisis a estos datos).

Este trabajo fue realizado contando con el interés común por parte de la Escuela Ciencias del Deporte y la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano de la Universidad Nacional y el despacho del Ministro de Educación Pública. En este capítulo se presentan los aspectos metodológicos del estudio realizado.

Sujetos:

En total se evaluó a 390 sujetos, de los 726 que en ese momento (curso lectivo 2009) se encontraban nombrados en propiedad en el Ministerio de Educación Pública (MEP). Por tanto, la muestra que participó en el estudio representó un 53,72% de la población total de docentes de Educación Física en propiedad.

Las 390 personas participantes incluyeron 111 mujeres y 279 varones, quienes procedían de 22 Direcciones Regionales de la distribución administrativa del MEP. La muestra fue intencionada, tratando de abarcar a la mayor cantidad posible de docentes nombrados en propiedad en Educación Física, de cada una de las Direcciones Regionales. Así mismo se buscó tener representación de hombres y mujeres de cada Regional. Se decidió contar con esta muestra debido a que los y las docentes en propiedad presentan cierta estabilidad laboral, lo cual era un aspecto que se consideraba que podía crear ruido en los resultados sobre todo si se combinaba docentes interinos y propietarios en la

muestra. En síntesis, esta muestra intencionada, permitió obtener información de más de la mitad del profesorado propietario de Educación Física y de todo el país (regionales del MEP) durante el curso lectivo del 2009.

Cabe mencionar que el despacho del Ministro de Educación Pública emitió una circular en la que se convocaba a los y las docentes en cada Regional para participar del estudio. Pero pese a ello, algunos o algunas docentes no pudieron asistir a su cita correspondiente, debido a distintas situaciones de fuerza mayor, como incapacidades, entre otros. Otros detalles de la muestra se verán más adelante en el capítulo de resultados.

Instrumentos y materiales:

a.) Instrumentos aplicados.

Para la medición del Burnout se utilizó el Maslach Burnout Inventory. El cuestionario fue creado por Maslach y Jackson en 1981 y mide la frecuencia e intensidad del Burnout, consta de 22 ítems en total, en el se pueden diferenciar tres subescalas que miden, a su vez, los tres factores o dimensiones que conforman el síndrome: Cansancio Emocional (CE), Despersonalización (DP) y Baja Realización Personal (BRP). Este sistema de evaluación ha demostrado cumplir adecuadamente los criterios de validez y confiabilidad exigidos a los instrumentos de evaluación. El MBI utiliza un sistema de respuestas que puntúan la frecuencia con que el sujeto de estudio experimenta los sentimientos enunciados en cada ítem. Por lo que se refiere a la fiabilidad del MBI, Maslach y Jackson (1981) citan los siguientes índices a: 0.87 para la escala Cansancio Emocional, 0.76 para la de Baja Realización Personal y 0.73 para la de Despersonalización. Posteriormente, Maslach y Jackson en 1986 hallan unos índices de 0.90 para la de Cansancio Emocional, 0.71 para Baja Realización Personal y 0.79 para Despersonalización. Por lo que se refiere a la consistencia interna para todos los ítems, en 1981 encuentra un índice de 0.76, pasando a 0.80 en la versión de 1986.

Para la evaluación de los Estilos y Estrategias de Afrontamiento se utilizó el Inventario de Estilos y Estrategias de Afrontamiento creado por Endler y

Parker en 1990. Este instrumento evalúa el cómo las personas responden de diferentes formas a los acontecimientos difíciles o desagradables que se presentan día con día. De acuerdo a ello, contestan las preguntas indicando cuál es su forma habitual de comportarse frente a las situaciones estresantes.

Para el diagnóstico del nivel de actividad física de los y las profesoras de Educación Física, se utilizó el Cuestionario IPAQ, el cual es un cuestionario internacional para ser utilizado con adultos jóvenes y de mediana edad (15-69 años). Los Cuestionarios Internacionales de Actividad Física (IPAQ, por sus siglas en inglés) contienen un grupo de 4 cuestionarios. La versión larga (5 objetivos de actividad evaluados independientemente) y una versión corta (4 preguntas generales) están disponibles para usar por los métodos por teléfono o auto administrada. El propósito de los cuestionarios es proveer instrumentos comunes que pueden ser usados para obtener datos internacionalmente comparables relacionados con actividad física relacionada con salud. Los Antecedentes del IPAQ para el desarrollo de una medida internacional para actividad física comenzaron en Ginebra en 1998 y fue seguida de un extensivo examen de confiabilidad y validez hecho en 12 países (14 sitios) en el año 2000. Los resultados finales sugieren que estas medidas tienen aceptables propiedades de medición para usarse en diferentes lugares y en diferentes idiomas, y que son apropiadas para estudios nacionales poblacionales de prevalencia de participación en actividad física.

b.) Materiales complementarios.

Se utilizaron 100 lápices de escribir, una engrapadora, borradores, lapiceros, hojas de asistencia, cámara fotográfica, tabla sujetadora, tiza, pizarra de madera y pizarra acrílica, 100 folders, un automóvil.

Procedimientos:

Para la programación y planificación del trabajo de campo de esta investigación, se buscó el apoyo del Ministro de Educación Pública, para tener abierto el espacio necesario con cada una de las Direcciones Regionales. El ministro de Educación Pública Dr. Leonardo Garnier Rímolo mostró interés

desde un inicio y ofreció ayuda para colaborar con la parte organizativa. Su despacho confeccionó la circular DM-4439-08-09 (ver anexo VIII), la cual fue enviada a cada Dirección Regional y las distintas Asesorías y Supervisiones del país.

Una vez que esta circular fue entregada, el investigador principal se puso en contacto con distintas personas encargadas de la Educación Física en cada Dirección Regional (en ocasiones fue con la figura del Asesor de Educación Física, en otras con los Promotores de Educación Física, algunas veces distintos secretarios y secretarias o inclusive algunos Directores Regionales de manera personal), quienes colaboraron con la logística de la convocatoria para las entrevistas.

Se programó de manera anticipada una gira de un mes a 22 Direcciones Regionales, en las cuales se organizó una convocatoria para los y las docentes de Educación Física en propiedad. Se organizó un ensayo previo en la Supervisión de Goicoechea, una aplicación tipo plan piloto que permitió calcular tiempos de aplicación, introducción y algunas posibles preguntas que podrían surgir ya en el muestreo a nivel nacional.

Luego se coordinó todo lo referente a aspectos de logística: el lugar de la convocatoria, los horarios, espacios requeridos, la cantidad de docentes que laboran en propiedad en cada Dirección Regional, las cosas que se ocuparían... se les solicitó que me enviaran una copia de la convocatoria, en fin, todo lo que a aspectos organizativos se refería. La Dirección Regional de Upala fue la única con al que no se pudo realizar el muestreo de datos. El encargado de esta Dirección Regional argumentó que por las distancias, era complicado realizar una convocatoria; él se ofreció a pasar los instrumentos, pero para garantizar un mecanismo único de aplicación, la correcta revisión de los instrumentos una vez que son aplicados y para no poner en riesgo la investigación, se decidió excluir a dicha Dirección Regional.

En cada reunión, se inició con una presentación personal, el tipo de instrumentos que se aplicarían, se les explicó a los y las docentes de Educación Física en qué consistía la investigación, además se les pidió consentimiento a

los interesados para formar parte de la misma, se les explicó que los instrumentos se aplicarían individualmente y la forma de llenarlo.

Análisis estadístico:

Se aplicó como estadística descriptiva para las variables continuas, promedios y desviaciones estándar y para variables categóricas, frecuencias absolutas y relativas.

Como estadística inferencial se aplicó análisis de regresión múltiple, para cada una de las tres dimensiones de Burnout del MBI (cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal) como variables dependientes. Y las variables predictorias en las tres regresiones fueron los métodos de afrontamiento de estrés.

Además, se aplicó análisis comparativos entre los niveles de distintas variables categóricas (sexo, estado civil, ¿su pareja trabaja?, ¿tiene hijos?, ¿satisfecho con su ingreso económico?, ¿requiere más trabajos?, antigüedad en su trabajo, lugar donde trabaja, opinión sobre las condiciones de su trabajo, satisfacción con las condiciones en las que debe realizar su trabajo?, ¿está satisfecho con su trabajo?, nivel de actividad física) y los niveles de riesgo en las tres dimensiones del MBI.

Para estos análisis se procedió a transformar los niveles de riesgo de cada una de las dimensiones del MBI, pasando a ser cada nivel de riesgo una variable binaria en donde 1 equivale a *“tiene ese nivel de riesgo”* y 0 equivale a *“tiene otro nivel de riesgo”*. De este modo, se podía aplicar comparaciones paramétricas, para tratar de diferenciar más específicamente, la proporción de sujetos de un determinado nivel de riesgo, según los niveles de las variables categóricas ya mencionadas antes.

Los análisis comparativos que se aplicó fueron análisis de varianza de dos vías mixto (uno de los factores era una de las variables categóricas y el otro factor era el riesgo de una de las dimensiones del MBI, el cual fue tomado como

factor de medida repetida). Si se encontraba interacción doble significativa, se procedía a realizar el análisis de efectos simples como prueba post hoc. También se aplicó el análisis post hoc de Bonferroni y el de Tukey, cuando fue necesario.

Todos los análisis se realizaron con el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS, versión 15.0 para Windows).

Capítulo IV

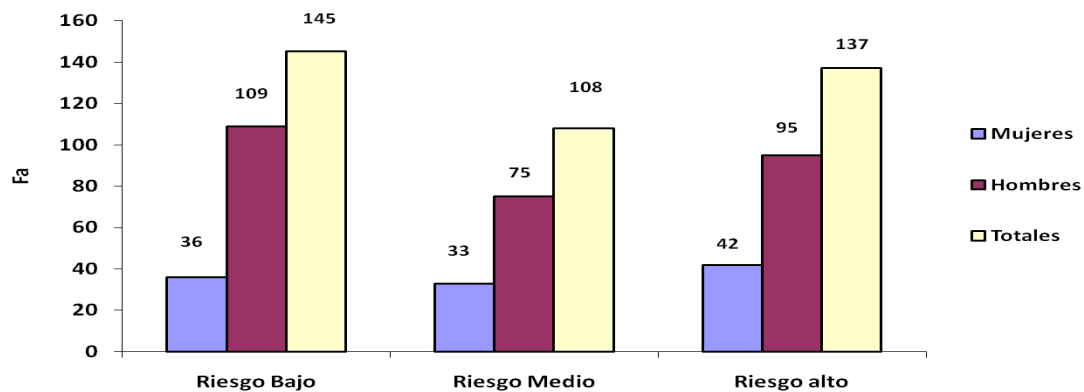
RESULTADOS

En este capítulo se describen los resultados más importantes de este estudio y se ilustran en gráficos según corresponda. Los gráficos se presentarán de acuerdo al orden en que se fueron analizando las tres dimensiones del MBI. En primera instancia, se muestran gráficos que ilustran la frecuencia absoluta de casos según el nivel de riesgo en que se ubicasen las personas participantes y con respecto a los niveles de una variable independiente de interés.

Esta presentación de gráficos se realiza para cada una de las tres dimensiones del MBI. Posteriormente a lo presentado en los gráficos correspondientes a una determinada variable independiente (por ejemplo, sexo, estado civil...), se procedió a presentar resultados de análisis comparativos inferenciales para lo cual cabe considerar la siguiente aclaración: se procedió a transformar los niveles de riesgo de cada una de las dimensiones del MBI, pasando a ser cada nivel de riesgo una variable binaria en donde 1 equivale a *“tiene ese nivel de riesgo”* y 0 equivale a *“tiene otro nivel de riesgo”*. Una vez realizado este procedimiento de transformación se procedió a realizar análisis de varianza en los cuales se comparaban los casos que habían en un determinado nivel de riesgo según las distintas variables nominales que se consideró pertinentes (sexo, estado civil, ¿su pareja trabaja?, ¿tiene hijos?, ¿satisfecho con su ingreso económico?, ¿requiere más trabajos?, antigüedad en su trabajo, lugar donde trabaja, opinión sobre las condiciones de su trabajo, satisfacción con las condiciones en las que debe realizar su trabajo?, ¿está satisfecho con su trabajo?, nivel de actividad física).

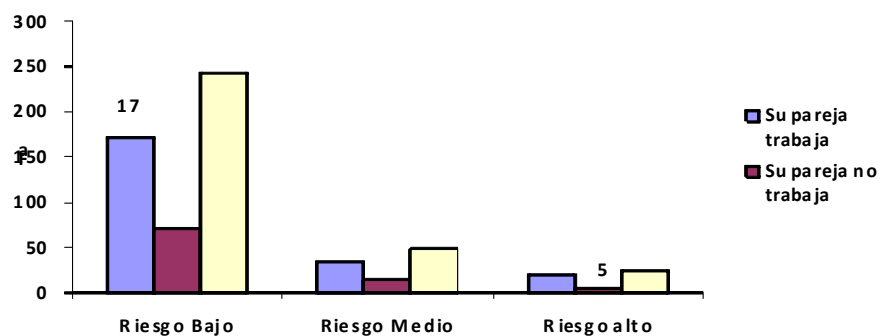
A continuación se inicia con la presentación de los resultados correspondientes a sexo y niveles de riesgo en las tres dimensiones del MBI.

Gráfico 1. Frecuencia de casos según sexo en cada nivel de riesgo de cansancio emocional. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



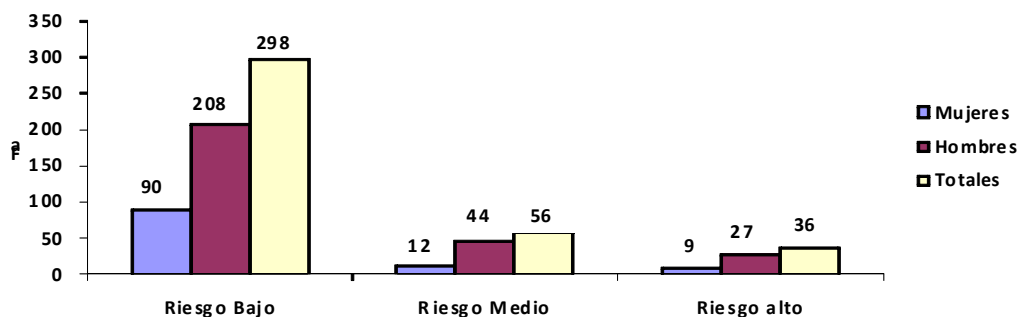
Fuente: Datos de la Tabla 1 en el Anexo V.

Gráfico 2. Frecuencia de casos según sexo en cada nivel de riesgo de despersonalización. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



Fuente: Datos de la Tabla 2 en el Anexo V

Gráfico 3. Frecuencia de casos según sexo en cada nivel de riesgo de baja realización personal. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



Fuente: Datos de la Tabla 3 en el Anexo V

El gráfico 1 indica un nivel similar de distribución de sujetos para la variable del Burnout *cansancio emocional* en sus tres niveles de riesgo. A diferencia de lo observado en esa dimensión, los gráficos 2 y 3 indican que, los sujetos en ambos sexos tienden a estar más agrupados hacia el riesgo bajo, en estas otras dos dimensiones del Burnout (*despersonalización* y *baja realización personal*). Además, la forma en la que se distribuyen hombres y mujeres en cada nivel de riesgo, presenta un patrón similar.

Se aplicó un análisis de dos vías para probar la relación entre sexo y los tres niveles de riesgo para el caso del cansancio emocional y se encontró que no existió interacción significativa ($F=0,795$; significancia= $0,452$) ni tampoco existió diferencias principales entre sexos; por tanto la proporción de casos en cada nivel de riesgo era la misma tanto en hombres como en mujeres para el cansancio emocional.

Estos mismos resultados se apreciaron para el análisis de varianza de sexo y nivel de riesgo, realizado para los datos de la dimensión de despersonalización, en donde tampoco se encontró interacción significativa ($F=2,336$; significancia= $0,097$) y tampoco existió diferencias ligadas al sexo para esta dimensión del MBI. Esta misma situación se presentó en el caso de la

dimensión de baja realización personal donde tampoco existió interacción significativa entre riesgo y sexo ($F=1,428$; significancia= $0,24$).

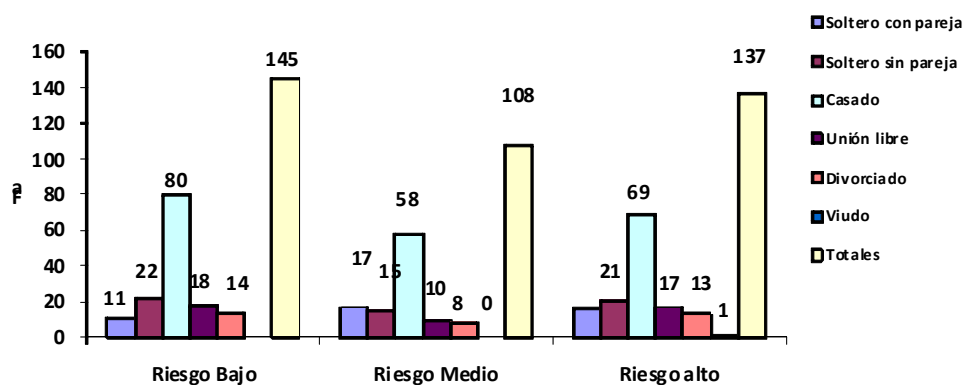
Los análisis de varianza que se aplicaron muestran que no existieron diferencias significativas en la proporción de casos de riesgo bajo (37,18%), riesgo medio (27,69%) y riesgo alto (35,13%) para la dimensión de cansancio emocional ($F=2,93$; significancia= $0,054$). La proporción de casos de docentes con alto riesgo de sufrir cansancio emocional era la misma que la proporción de docentes ubicados en riesgo medio y riesgo bajo, es decir que aproximadamente uno de cada tres docentes de la muestra bajo estudio, estaban en riesgo alto de sufrir cansancio emocional, en el momento del estudio.

En cuanto a la despersonalización, se encontró diferencias significativas ($F=311,789$; significancia $\leq 1 \times 10^{-3}$) en la proporción de casos de al menos dos de los niveles de riesgo. Se aplicó entonces análisis post hoc (Bonferroni), y se encontró que la proporción de casos de riesgo bajo (77,69%) difería significativamente de la proporción de casos en riesgo medio (13,85%) y en riesgo alto (8,46%) pero no se encontró diferencias entre la proporción de casos en riesgo medio y riesgo alto.

Resultados similares se encontraron para la proporción de casos de baja realización personal donde se encontró diferencias significativas ($F=281,097$; significancia= $\leq 1 \times 10^{-3}$) en la proporción de casos entre al menos dos de los niveles de riesgo de esta dimensión. El post hoc mostró que la proporción de casos en bajo riesgo (76,41%) fue significativamente superior a la proporción de casos en riesgo medio (14,36%) y la de casos en alto riesgo (9,23%) pero entre estos dos últimos niveles de riesgo no existió diferencias.

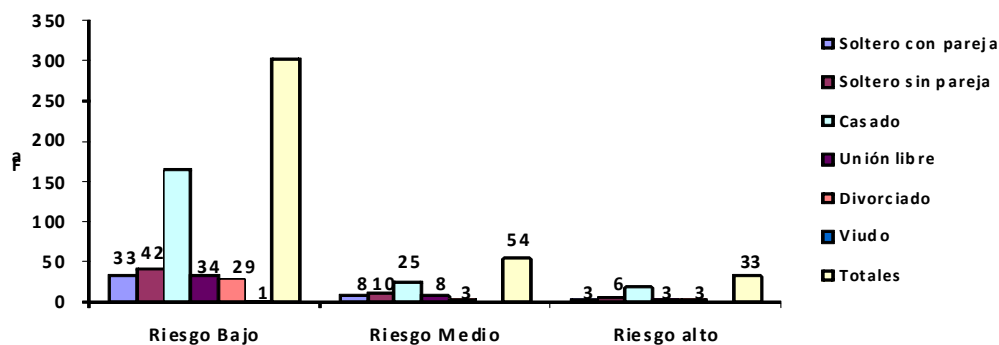
En síntesis, los resultados generales observados en la proporción de casos en los tres niveles de riesgo de cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal, tuvieron la misma tendencia tanto en hombres como en las mujeres que conformaron la muestra de docentes de Educación Física en estudio.

Gráfico 4. Frecuencia de casos según estado civil en cada nivel de riesgo de cansancio emocional. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



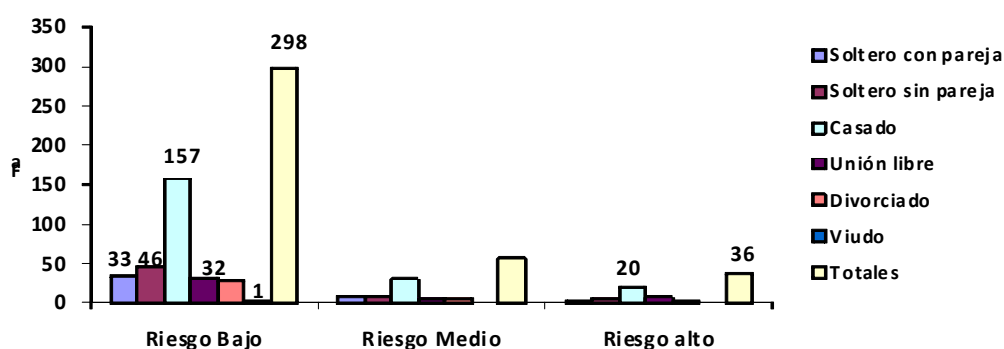
Fuente: Datos de la Tabla 4 en el Anexo V

Gráfico 5. Frecuencia de casos según estado civil en cada nivel de riesgo de despersonalización. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



Fuente: Datos de la Tabla 5 en el Anexo V

Gráfico 6. Frecuencia de casos según estado civil en cada nivel de riesgo de baja realización personal. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



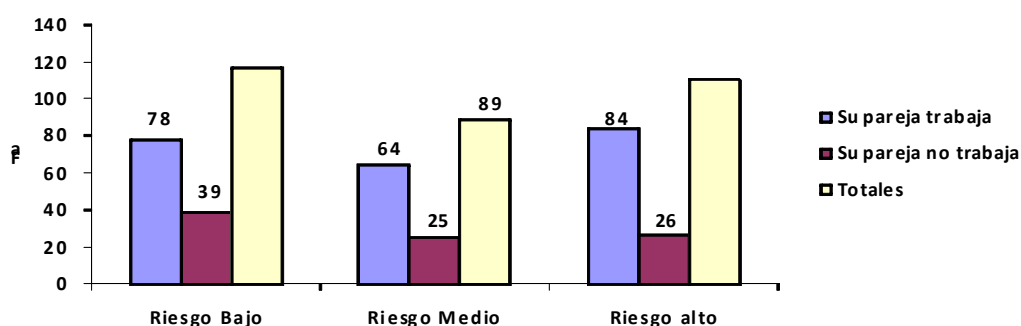
Fuente: Datos de la Tabla 6 en el Anexo V

En el gráfico 4 parece que el estado civil, tanto en hombres como en mujeres podría no ser un elemento protector ante el riesgo alto de padecer cansancio emocional, considerando la distribución de casos que se observa en los tres tipos de riesgo. Los gráficos 5 y 6 indican que, los sujetos están principalmente en riesgo bajo, y que su estado civil aparentemente tampoco influye en las variables despersonalización y baja realización personal del Burnout. Para efectos de confirmar o descartar si el estado civil tiene algún efecto significativo sobre la distribución de los casos por nivel de riesgo, se procedió a realizar análisis comparativos inferenciales.

Para el estado civil hay que indicar que se procedió a incluir a la única persona viuda dentro de la categoría de los divorciados para poder realizar el análisis comparativo. Se aplicó entonces, análisis de varianza de dos vías para determinar si existía interacción entre el tipo de riesgo y el estado civil, teniendo como variable dependiente la proporción de casos (cabe recordar que cada nivel de riesgo se transformó en variable binaria, según se ha explicado anteriormente). Este análisis se corrió para las dimensiones de cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal.

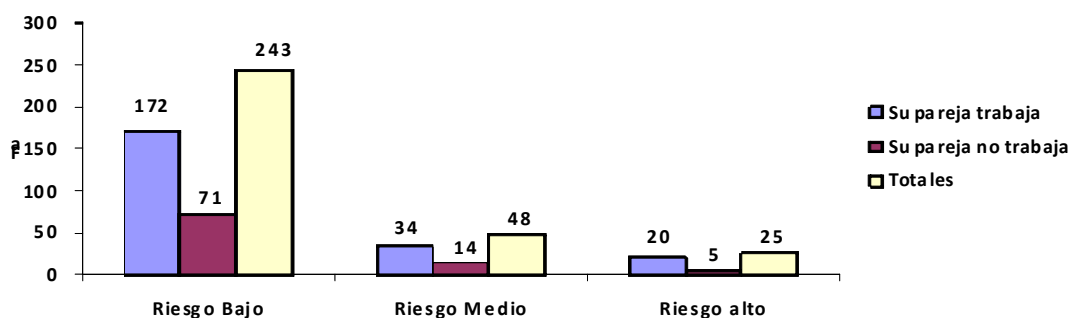
Con respecto al cansancio emocional, no se encontró interacción significativa entre el riesgo y el estado civil ($F=0,638$; significancia= $0,746$). Esto quiere decir que el estado civil no influye significativamente en el nivel de riesgo de sufrir cansancio emocional, confirmándose así la sospecha que se tenía al observar el gráfico. En relación a la despersonalización tampoco se encontró interacción significativa entre el tipo de riesgo y el estado civil ($F=0,549$; significancia= $0,82$). En cuanto a la baja realización personal tampoco existió interacción significativa entre el tipo de riesgo y el estado civil ($F=0,529$; significancia= $0,835$).

Gráfico 7. Frecuencia de casos según si su pareja trabaja en cada nivel de riesgo de cansancio emocional. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional $n=390$)



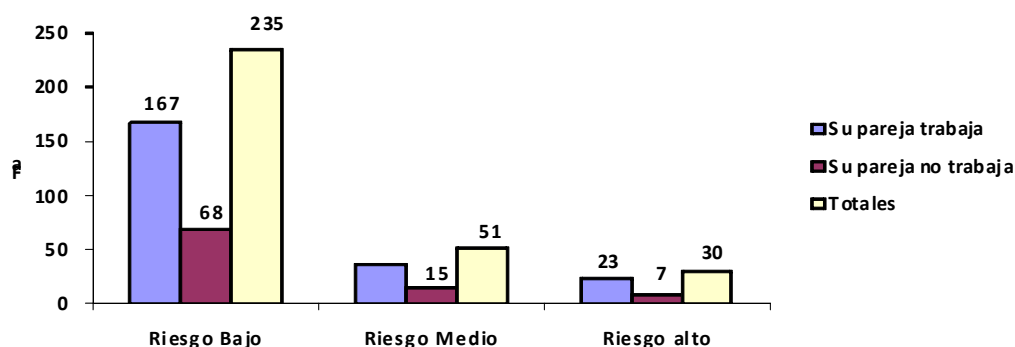
Fuente: Datos de la Tabla 7 en el Anexo V

Gráfico 8. Frecuencia de casos según si su pareja trabaja en cada nivel de riesgo de despersonalización. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional $n=390$)



Fuente: Datos de la Tabla 8 en el Anexo V

Gráfico 9. Frecuencia de casos según si su pareja trabaja en cada nivel de riesgo de baja realización personal. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



Fuente: Datos de la Tabla 9 en el Anexo V

Según se aprecia en el gráfico 7, ante la pregunta de ¿su pareja trabaja?, existe la tendencia a que en cada nivel de riesgo de la dimensión de cansancio emocional, halla más casos que reportan que su pareja trabaja, lo que aparenta evidenciar que este aspecto no estaría influyendo en el riesgo de sufrir esta variable del Burnout. De igual manera, en el caso de las dimensiones de despersonalización y de baja realización personal, en sus tres niveles de riesgo, se aprecia que la frecuencia de casos que tienen pareja que trabaja, es mayor.

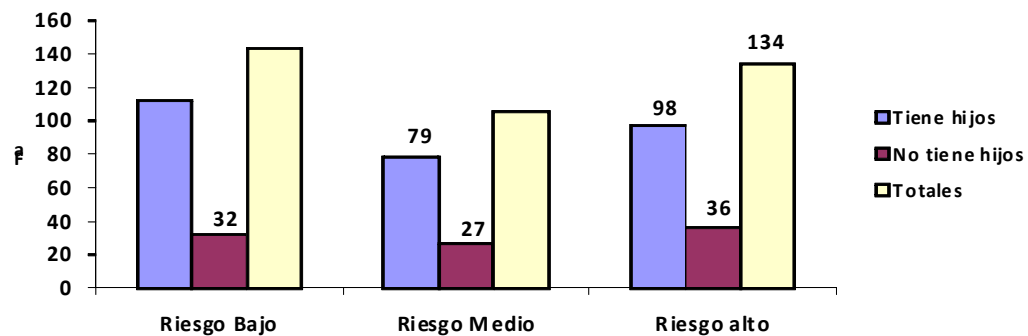
Al igual que en los casos de sexo y estado civil, se procedió a aplicar análisis de varianza de dos vías para determinar si existían efectos significativos, en este caso, de los niveles de la variable ¿su pareja trabaja?

En cuanto al cansancio emocional, no se encontró interacción significativa entre el tipo de riesgo y la condición de trabajo o no de la pareja ($F=1,422$; significancia= $0,242$). En cuanto a la despersonalización tampoco existió interacción significativa ($F=0,318$; significancia= $0,728$) y lo mismo sucedió con la baja realización personal ($F=0,141$; significancia= $0,869$).

Por tanto, en las tres dimensiones del MBI, se confirma la sospecha que se tenía al observar los gráficos 7 al 9 y en síntesis, se concluye que la condición

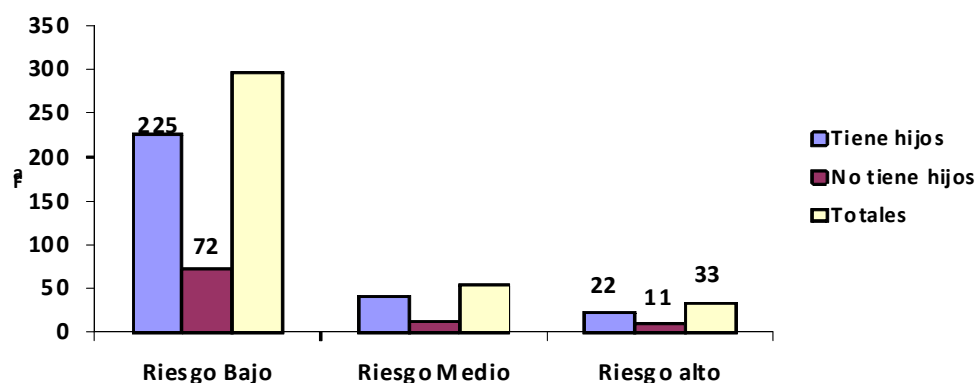
de que la pareja trabaje, no influyó significativamente en el nivel de riesgo de esas tres dimensiones.

Gráfico 10. Frecuencia de casos según si tiene hijos en cada nivel de riesgo de cansancio emocional. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



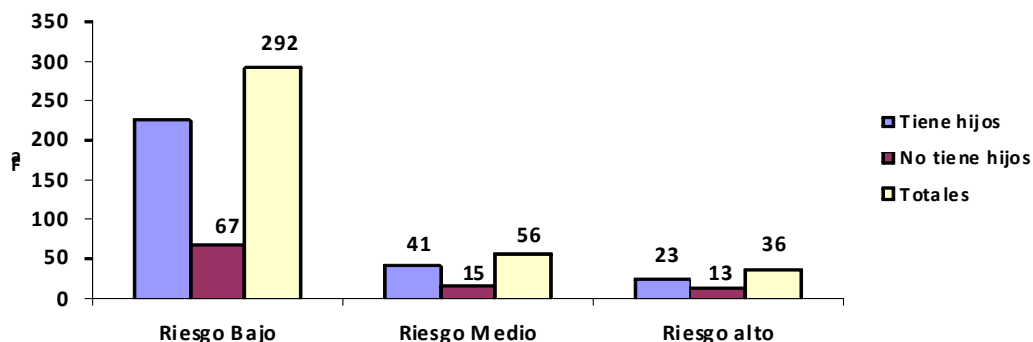
Fuente: Datos de la Tabla 10 en el Anexo V

Gráfico 11. Frecuencia de casos según si tiene hijos en cada nivel de riesgo de despersonalización. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



Fuente: Datos de la Tabla 11 en el Anexo V

Gráfico 12. Frecuencia de casos según si tiene hijos en cada nivel de riesgo de baja realización personal. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



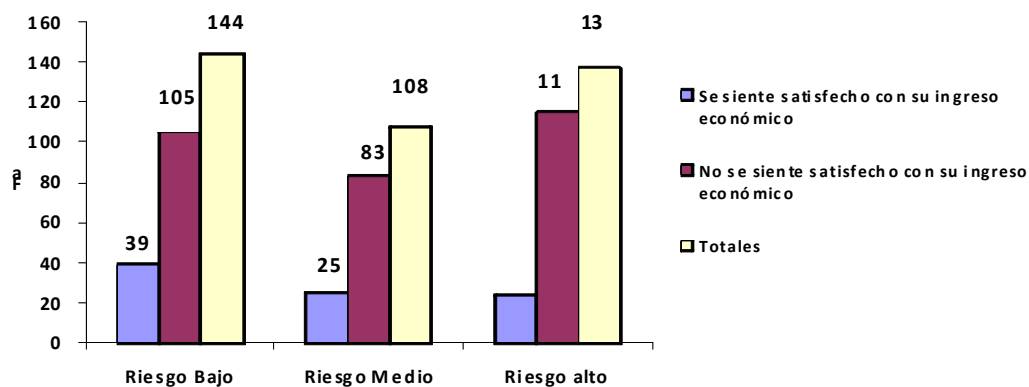
Fuente: Datos de la Tabla 12 en el Anexo V

Ante la pregunta de si se tiene hijos y la vinculación de esta con el nivel de riesgo de cansancio emocional, pareciera no existir relación, pues en los tres niveles de riesgo se observa que quienes indican tener hijos tienen mayor número de casos. En las variables de despersonalización y baja realización personal del Burnout se observa el mismo patrón. Pero para despejar esta inquietud, se realizó análisis de varianza de dos vías, siguiendo los mismos procedimientos ya explicados para las anteriores variables categóricas.

En la dimensión de cansancio emocional, los resultados mostraron que no existió interacción significativa entre el tipo de riesgo y la condición de tener hijos ($F=0,46$; significancia= $0,631$). En cuanto a la despersonalización tampoco existió interacción significativa entre la condición de tener hijos y los niveles de riesgo ($F=0,449$; significancia= $0,639$) y lo mismo sucedió con la baja realización personal ($F=1,624$; significancia= $0,198$).

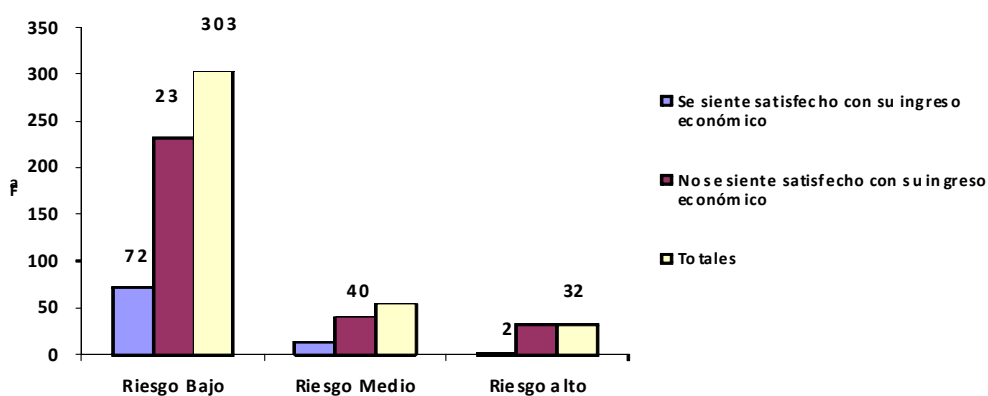
Por tanto se confirma que la condición de tener o no hijos, no influyó significativamente en los niveles de riesgo de las tres dimensiones del MBI.

Gráfico 13. Frecuencia de casos según si se sienten satisfechos con su ingreso económico en cada nivel de riesgo de cansancio emocional. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



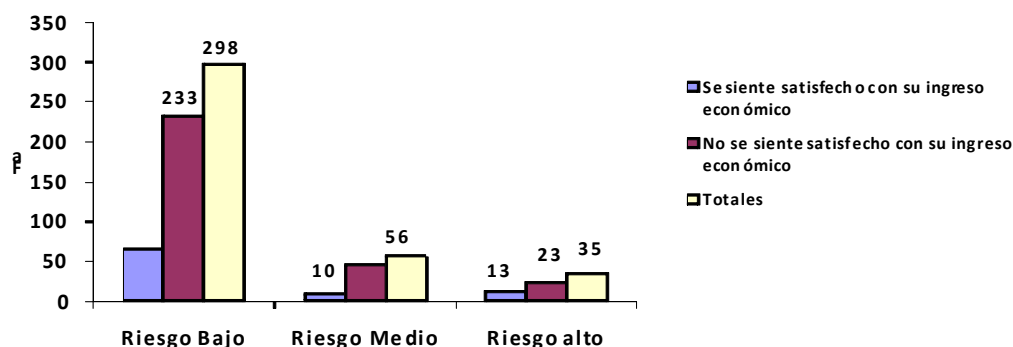
Fuente: Datos de la Tabla 13 en el Anexo V

Gráfico 14. Frecuencia de casos según si se sienten satisfechos con su ingreso económico en cada nivel de riesgo de despersonalización. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



Fuente: Datos de la Tabla 14 en el Anexo V

Gráfico 15. Frecuencia de casos según si se sienten satisfechos con su ingreso económico en cada nivel de riesgo de baja realización personal.
Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



Fuente: Datos de la Tabla 15 en el Anexo V

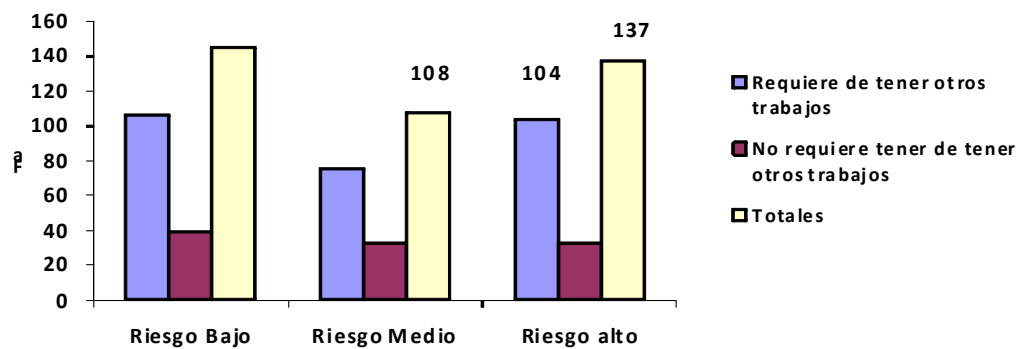
Ante la pregunta a los y las docentes de si se sienten satisfechos con su ingreso económico, la mayoría de respuestas refleja un nivel de insatisfacción en cuanto a sus ingresos, pero en cada uno de los niveles de riesgo de cansancio emocional y las otras dos dimensiones del MBI se aprecia que existe más sujetos insatisfechos (ver gráficos 13, 14 y 15).

Para determinar si la satisfacción con el ingreso influye significativamente en los niveles de riesgo de estas tres variables del Burnout, se realizó análisis de varianza de dos vías, siguiendo los mismos procedimientos ya explicados previamente.

Los resultados de los análisis de varianza mostraron que, en cuanto al cansancio emocional se encontró que la satisfacción con el salario no tuvo interacción significativa con el nivel de riesgo ($F=1,752$; significancia= $0,174$). Con respecto a la despersonalización tampoco existió interacción significativa entre la satisfacción con el salario y el nivel de riesgo ($F=1,641$; significancia= $0,194$) y en la baja realización personal tampoco existió interacción significativa ($F=1,544$; significancia= $0,214$). Por tanto, para estas variables del Burnout no se encontró evidencia de que la satisfacción con el salario pudiera

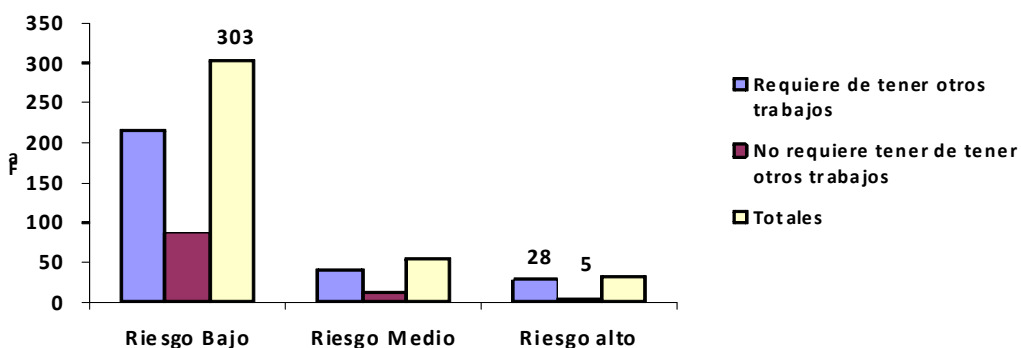
afectar significativamente a la distribución de casos en cada nivel de riesgo. Entonces, en general las personas participantes estaban mayoritariamente insatisfechas con su salario como docentes, sin embargo eso no influyó significativamente en el nivel de riesgo de sufrir alguna de las tres dimensiones de Burnout del MBI.

Gráfico 16. Frecuencia de casos según si requieren tener otros trabajos en cada nivel de riesgo de cansancio emocional. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



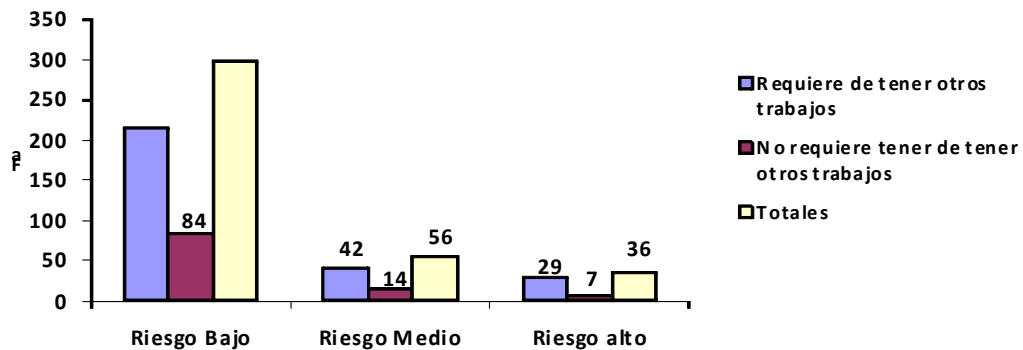
Fuente: Datos de la Tabla 16 en el Anexo V

Gráfico 17. Frecuencia de casos según si requieren tener otros trabajos en cada nivel de riesgo de despersonalización. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



Fuente: Datos de la Tabla 17 en el Anexo V

Gráfico 18. Frecuencia de casos según si requieren tener otros trabajos en cada nivel de riesgo de baja realización personal. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)

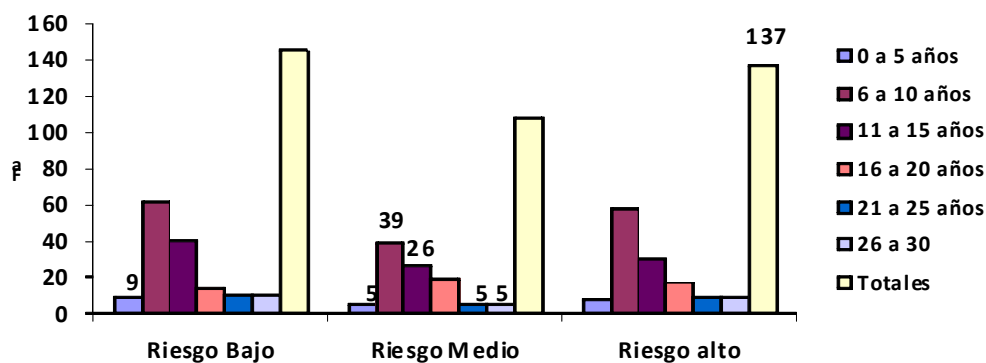


Fuente: Datos de la Tabla 18 en el Anexo V

Como se aprecia en los gráficos 16, 17 y 18, la mayoría de los sujetos indicó requerir de otros trabajos, además de labor como docente. Sin embargo, en cada nivel de riesgo de las tres dimensiones del MBI, siempre hay más casos que reportan necesitar de otro trabajo, por lo que parece no haber influencia de esta variable en los riesgos de las tres dimensiones del MBI, pero para establecer estadísticamente lo mencionado, se procedió a correr análisis de varianza de dos vías.

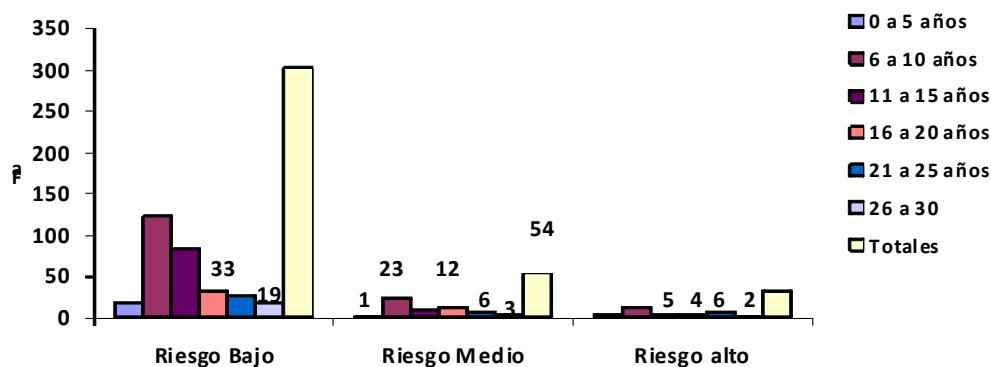
Los resultados de los análisis de varianza indican que, en cuanto al cansancio emocional no se encontró interacción significativa entre el nivel de riesgo y la condición de requerir trabajos adicionales ($F=0,598$; significancia=0,55). De forma similar se observó en el caso de la despersonalización ($F=1,649$; significancia=0,193) y también en la baja realización ($F=0,759$; significancia=0,468). Por tanto, se confirma que no hubo influencia significativa del tener que recurrir a trabajos adicionales a la docencia, sobre los niveles de riesgo de las tres dimensiones del MBI.

Gráfico 19. Frecuencia de casos según la antigüedad en cada nivel de riesgo de cansancio emocional. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



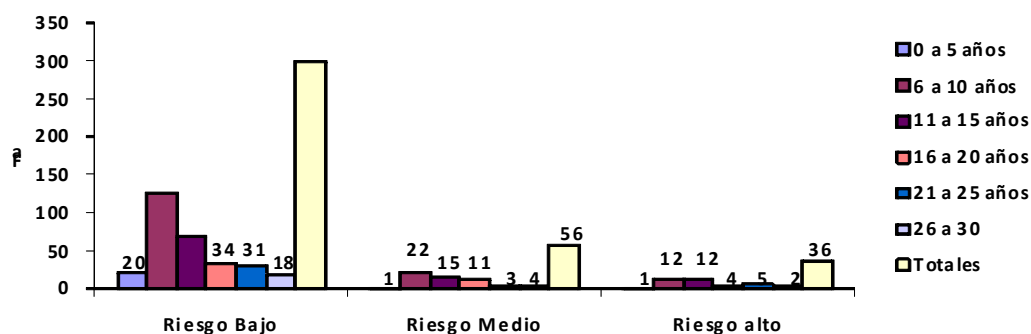
Fuente: Datos de la Tabla 19 en el Anexo V

Gráfico 20. Frecuencia de casos según la antigüedad en cada nivel de riesgo de despersonalización. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



Fuente: Datos de la Tabla 20 en el Anexo V

Gráfico 21. Frecuencia de casos según la antigüedad en cada nivel de riesgo de baja realización personal. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



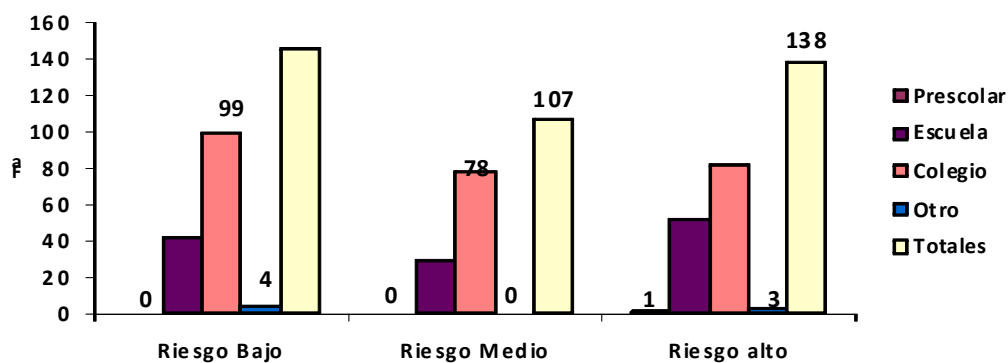
Fuente: Datos de la Tabla 21 en el Anexo V

En los gráficos 19 a 21, se aprecia cómo la distribución de sujetos por antigüedad como docente, es similar en cada uno de los niveles de riesgo de las tres dimensiones del MBI, pues en cada uno siempre predominan los sujetos con antigüedades de 6 a 15 años.

Para confirmar si la antigüedad como docente influía o no en la distribución de casos por nivel de riesgo en las tres variables de Burnout, se corrió análisis de varianza de dos vías.

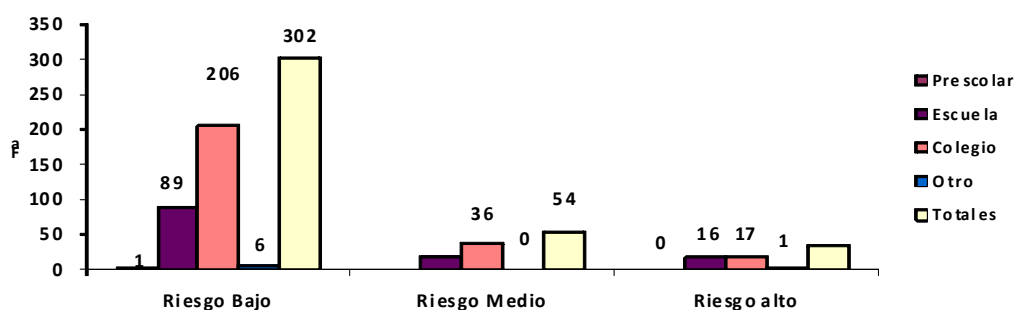
En el caso del cansancio emocional no existió interacción significativa entre antigüedad y riesgo ($F=0,728$; significancia= $0,698$). Con respecto a la despersonalización tampoco se encontró interacción significativa entre antigüedad y nivel de riesgo ($F=1,503$; significancia= $0,133$). Así mismo, en cuanto al riesgo de baja realización personal tampoco existió interacción significativa entre la antigüedad y el nivel de riesgo ($F=1,021$; significancia= $0,424$). Por tanto, la antigüedad como docente, no influyó significativamente en el riesgo de sufrir las tres dimensiones del MBI.

Gráfico 22. Frecuencia de casos según el lugar de trabajo en cada nivel de riesgo de cansancio emocional. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



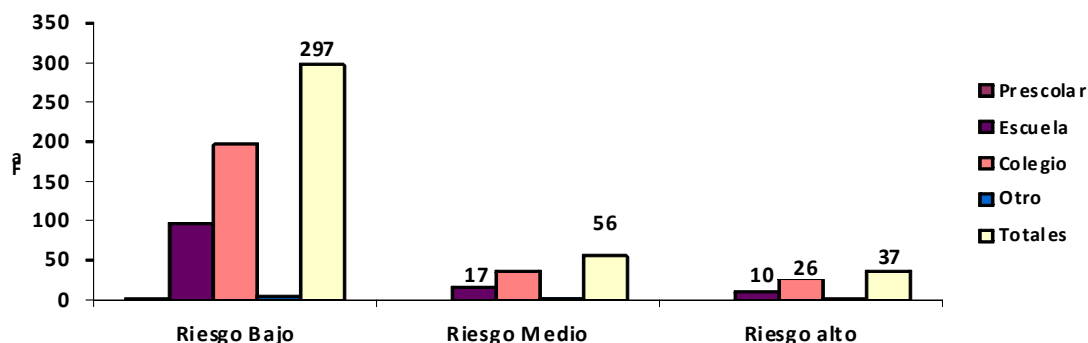
Fuente: Datos de la Tabla 22 en el Anexo V

Gráfico 23. Frecuencia de casos según el lugar de trabajo en cada nivel de riesgo de despersonalización. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



Fuente: Datos de la Tabla 23 en el Anexo V

Gráfico 24. Frecuencia de casos según el lugar de trabajo en cada nivel de riesgo de baja realización personal. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



Fuente: Datos de la Tabla 24 en el Anexo V

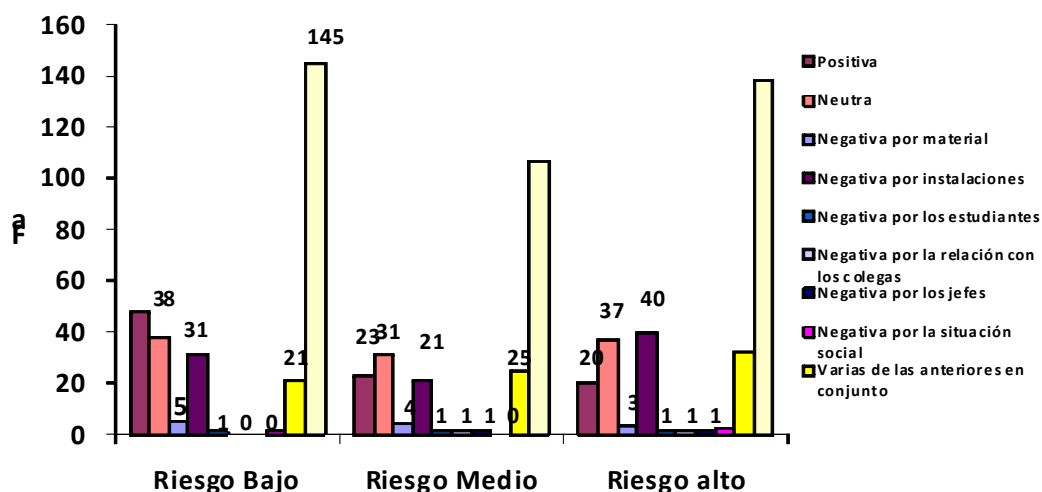
En los gráficos del 22 al 24, se aprecia cómo los sujetos que indicaron laboral como docentes de Educación Física en colegios, eran más frecuentes siempre, en los tres niveles de riesgo en las tres dimensiones del MBI, por lo que aparentemente, el lugar de trabajo parece no influir en el riesgo de Burnout en esas tres dimensiones.

Para determinar inferencialmente si el lugar de trabajo tiene influencia sobre la distribución de casos en cada nivel de riesgo de las tres variables del MBI se procedió a realizar un análisis de varianza de dos vías.

Los resultados muestran que, en el cansancio emocional no existió interacción significativa entre el lugar de trabajo y el nivel de riesgo ($F=1,896$; significancia= $0,109$). De forma similar se presentó con la despersonalización en la que no existió interacción significativa ($F=1,386$; significancia= $0,237$). Y lo mismo sucedió en la baja realización personal ($F=0,632$; significancia= $0,64$).

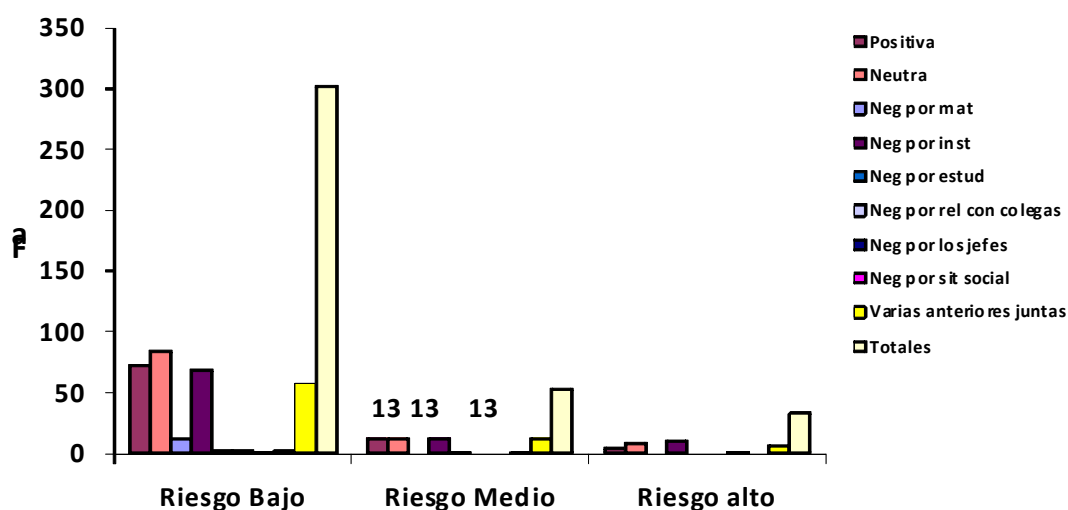
Por tanto, se confirma que no hubo influencia significativa del lugar de trabajo como docente, sobre el riesgo de sufrir Burnout en las tres dimensiones del MBI.

Gráfico 25. Frecuencia de casos según la descripción positiva, negativa o neutra del lugar donde trabajan en cada nivel de riesgo de cansancio emocional. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



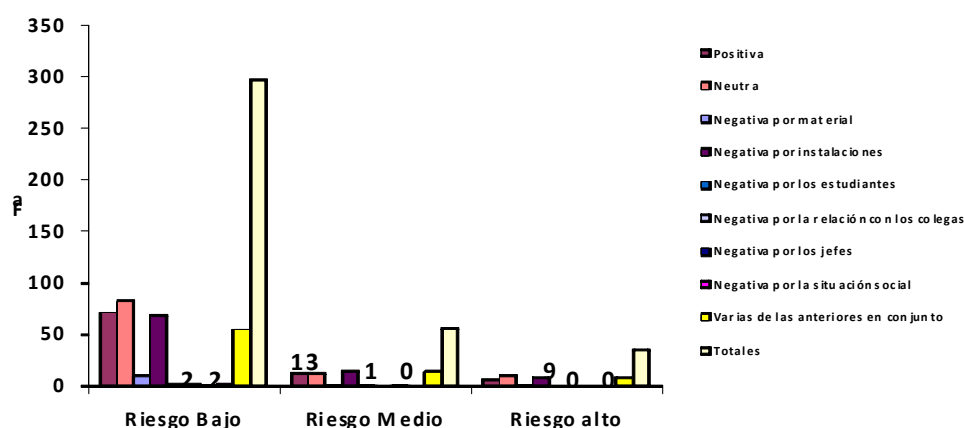
Fuente: Datos de la Tabla 25 en el Anexo V

Gráfico 26. Frecuencia de casos según la descripción positiva, negativa o neutra del lugar donde trabajan en cada nivel de riesgo de despersonalización. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



Fuente: Datos de la Tabla 26 en el Anexo V

Gráfico 27. Frecuencia de casos según la descripción positiva, negativa o neutra del lugar donde trabajan en cada nivel de riesgo de baja realización personal. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



Fuente: Datos de la Tabla 27 en el Anexo V

En los gráficos 25 al 27, se aprecia una distribución que difiere de lo observado hasta el momento, en las variables ya analizadas, pues la distribución de sujetos con respuestas positivas con respecto a la descripción de su lugar de trabajo, parecen diferir en comparación con los sujetos que indicaron respuestas negativas o neutras, en cada nivel de riesgo y en las tres dimensiones del MBI.

Para determinar si existió un efecto significativo de la descripción de las condiciones de trabajo sobre la distribución de casos por nivel de riesgo en las tres variables del Burnout, primero se procedió a recodificar la variable “*descripción de las condiciones de trabajo*”, integrando las diversas opiniones negativas que se referían a aspectos específicos del sitio de trabajo, en una sola categoría denominada “*opinión negativa*” y las otras dos categorías que eran opiniones positivas y opiniones neutras, quedaron así.

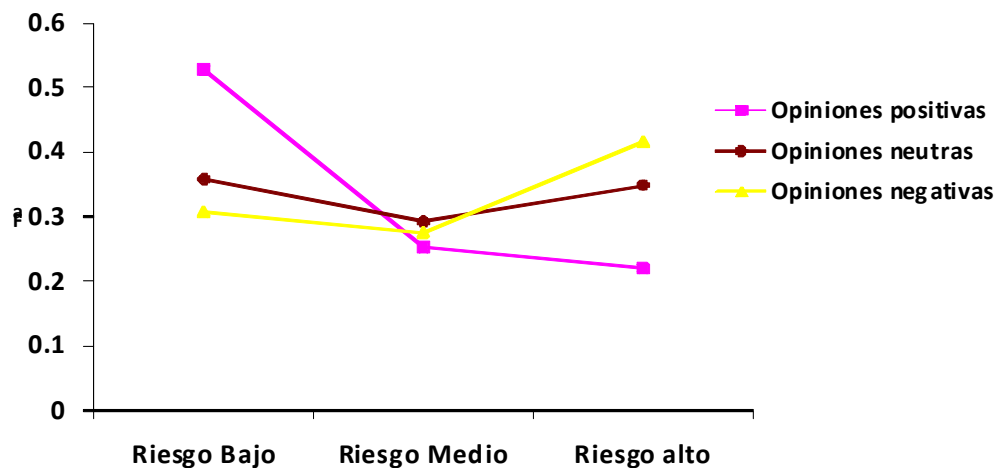
Posteriormente se aplicó análisis de varianza de dos vías y se encontró que, para el caso del cansancio emocional, existió interacción significativa entre

las opiniones con respecto a las condiciones de trabajo y el nivel de riesgo ($F=4,212$; significancia= $0,002$). Esto indica que, para el cansancio emocional, la opinión que tuviera el o la docente con respecto a las condiciones en las que debían laborar afecta significativamente la forma en que se distribuyen los casos entre los niveles de riesgo de esta variable del Burnout.

Para determinar exactamente cómo se manifestaban estas diferencias entre los niveles de riesgo y los tres tipos de opiniones (positivas, neutras y negativas) se procedió a realizar el análisis de efectos simples como post hoc. Este análisis mostró que había diferencias significativas en la proporción de casos por tipo de opinión en el nivel de bajo riesgo y en el nivel de alto riesgo de cansancio emocional (en el nivel de riesgo medio la proporción de casos era la misma en las tres opiniones). Esta interacción se ilustra en el gráfico 28.

Para desglosar aun más estos hallazgos se aplicó el post hoc de Tukey. Los resultados de ese post hoc, mostraron que en el nivel de bajo riesgo de cansancio emocional, había significativamente más casos que daban opiniones positivas de su lugar de trabajo en comparación con la cantidad de casos que daban opiniones negativas o neutras (entre estos dos últimos no existió diferencias). Además, en el nivel de alto riesgo de cansancio emocional existieron significativamente más casos que habían manifestado opiniones negativas de sus condiciones de laborales en comparación con los casos que habían manifestado opiniones negativas. Esta interacción, como se ha mencionado antes, se ilustra en el siguiente gráfico.

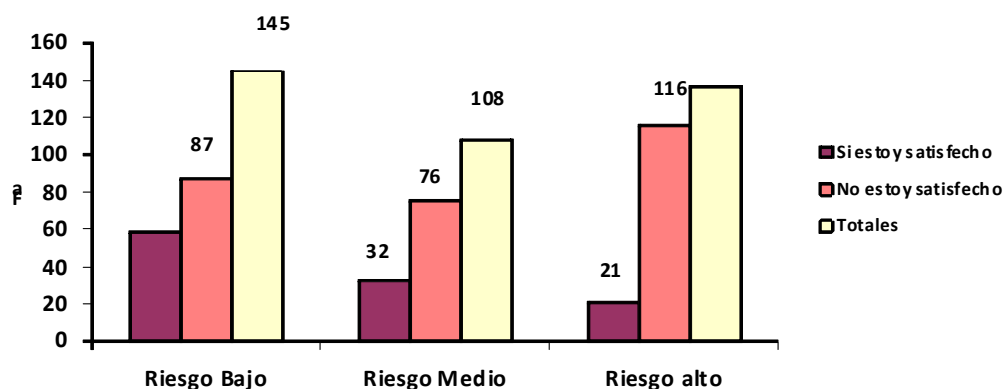
Gráfico 28. Gráfico de interacción de la distribución de casos de cansancio emocional entre niveles de riesgo según tipo de opinión manifestada con respecto a las condiciones del lugar de trabajo. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



Como se aprecia en el gráfico anterior y de acuerdo a la interpretación dada previamente, la opinión de los y las docentes con respecto a las condiciones de su lugar de trabajo discriminó significativamente en los casos ubicados en los niveles de riesgo bajo (predominaron significativamente las opiniones positivas) y de riesgo alto (predominaron significativamente las opiniones negativas).

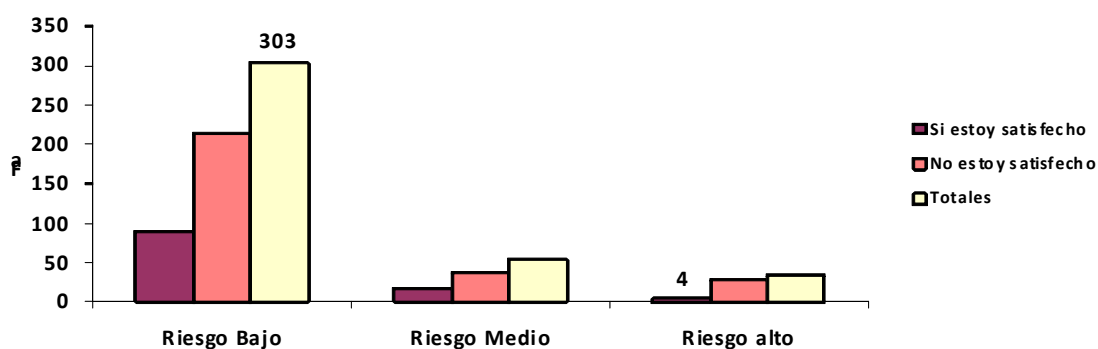
En despersonalización y baja realización personal, no se encontró este efecto de interacción ($F=0,446$; significancia= $0,776$; $F=0,597$; significancia= $0,665$; respectivamente). Por tanto el tipo de opinión de los y las docentes con respecto a su lugar de trabajo solo afectó significativamente la distribución de casos en los niveles de riesgo de cansancio emocional y no así en la despersonalización ni en la baja realización personal.

Gráfico 29. Frecuencia de casos según la satisfacción que siente con esas condiciones de trabajo en cada nivel de riesgo de cansancio emocional. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



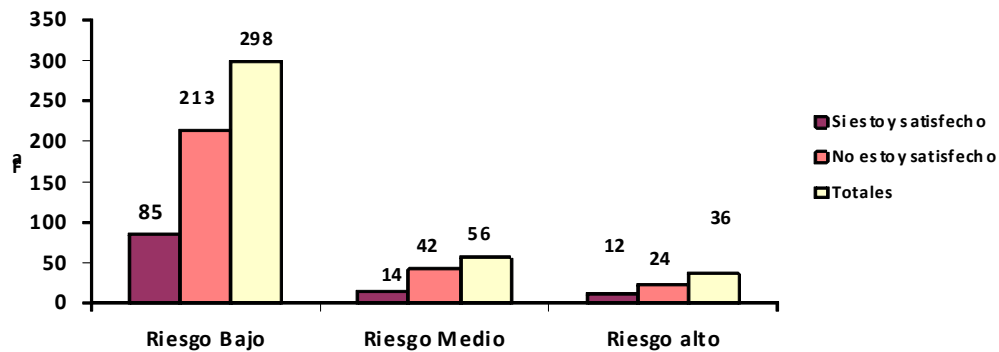
Fuente: Datos de la Tabla 29 en el Anexo V

Gráfico 30. Frecuencia de casos según la satisfacción que siente con esas condiciones de trabajo en cada nivel de riesgo de despersonalización. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



Fuente: Datos de la Tabla 30 en el Anexo V

Gráfico 31. Frecuencia de casos según la satisfacción que siente con esas condiciones de trabajo en cada nivel de riesgo de baja realización personal. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



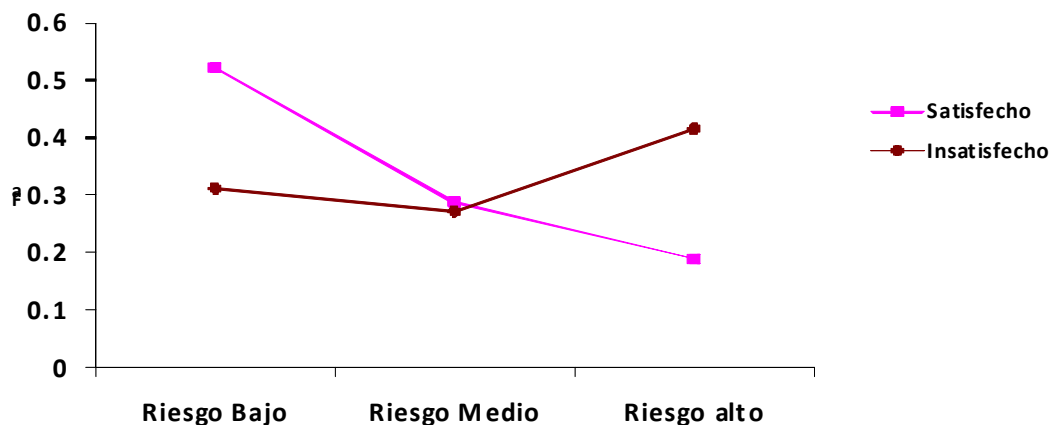
Fuente: Datos de la Tabla 31 en el Anexo V

Con respecto a la satisfacción que se siente con las condiciones de trabajo, esta fue predominantemente negativa en los y las docentes estudiados (279 sujetos indicaron no estar satisfechos, lo que representa el 71,5% de la muestra). Además, según se aprecia en los gráficos 29 a 31, en cada nivel de riesgo de las tres dimensiones del MBI, siempre había más casos que reportaban insatisfacción, por lo que se sospecha que esta variable no se relaciona con el riesgo de Burnout en las dimensiones del MBI. Sin embargo, para determinar inferencialmente si la satisfacción con las condiciones de trabajo afectaba significativamente la distribución de casos por nivel de riesgo en las tres variables del Burnout, se aplicó análisis de varianza de dos vías.

Con respecto al cansancio emocional se encontró interacción significativa entre la satisfacción con las condiciones de trabajo y el nivel de riesgo ($F=11,809$; significancia=0,00001). Para determinar exactamente entre cuáles niveles existían diferencias significativas, se procedió a realizar el análisis post hoc de efectos simples y se encontró que en el nivel de riesgo bajo, existía significativamente mayor proporción de casos que manifestaron sentirse satisfechos con las condiciones en las que realizaban su trabajo (de los 111 sujetos que dijeron sentirse satisfechos el 52,25% se ubicó en el nivel de riesgo

bajo), mientras que en el nivel de riesgo alto, existía significativamente mayor proporción de casos que estaban insatisfechos con las condiciones de su trabajo (de los 279 sujetos que dijeron sentirse insatisfechos, el 41,58% se ubicó en el nivel de riesgo alto). En el nivel de riesgo medio, no hubo diferencias en la proporción de casos que tenían satisfacción o insatisfacción. Nótese que estos resultados no siguen la distribución de frecuencias absolutas de casos observada en el gráfico 29, pues en este análisis de varianza se compara la frecuencia relativa del 100% de sujetos con opinión negativa por nivel de riesgo contra la frecuencia relativa del 100% de casos con opinión positiva. Esto se ilustra en el siguiente gráfico.

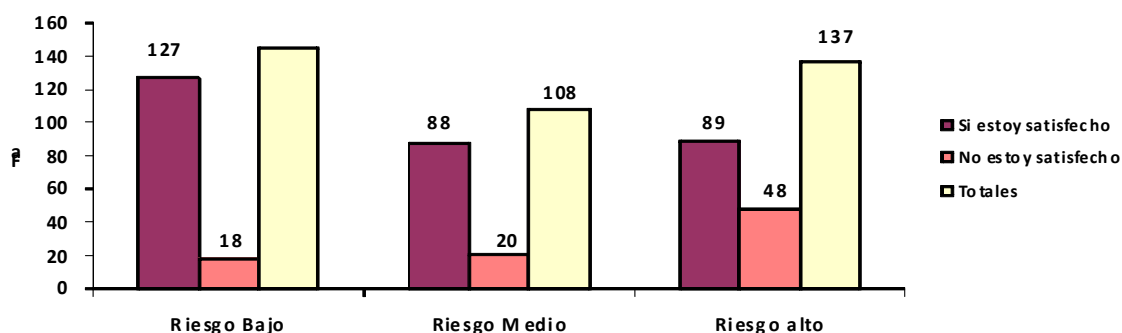
Gráfico 32. Gráfico de interacción de la distribución de casos de cansancio emocional entre niveles de riesgo según la satisfacción con las condiciones del lugar de trabajo. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



De acuerdo con el gráfico anterior y los resultados previamente comentados, la satisfacción con las condiciones del lugar de trabajo es un factor que discrimina significativamente en la proporción de casos en los niveles de riesgo bajo (predominaron los casos satisfechos) y el nivel de riesgo alto de cansancio emocional (predominaron los casos insatisfechos).

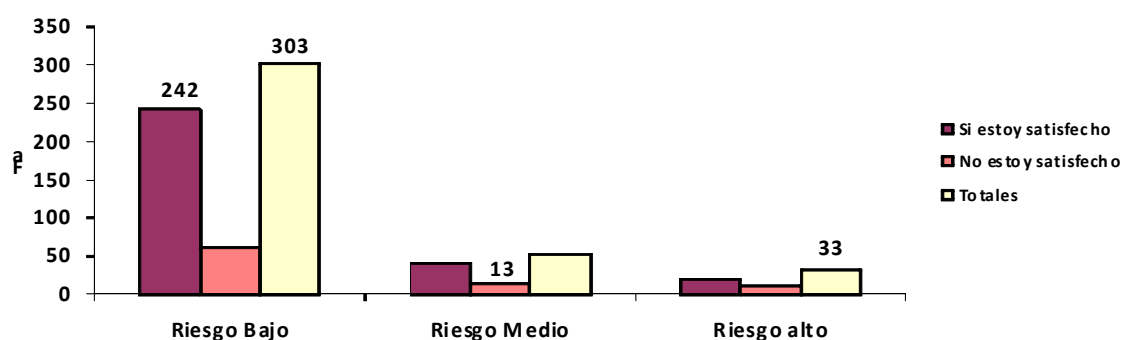
Esta interacción no se encontró para la despersonalización ni para la baja realización personal ($F=1,56$; significancia= $0,211$; $F=0,222$; significancia= $0,801$; respectivamente).

Gráfico 33. Frecuencia de casos según la satisfacción que siente con su trabajo en cada nivel de riesgo de cansancio emocional. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional $n=390$)



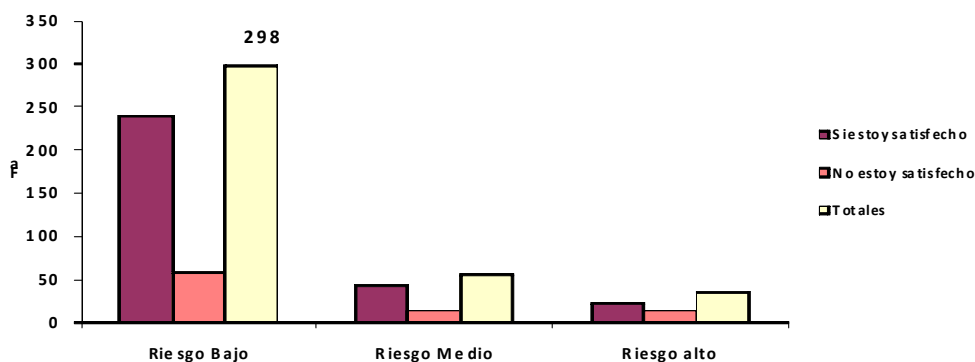
Fuente: Datos de la Tabla 33 en el Anexo V

Gráfico 34. Frecuencia de casos según la satisfacción que siente con su trabajo en cada nivel de riesgo de despersonalización. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional $n=390$)



Fuente: Datos de la Tabla 34 en el Anexo V

Gráfico 35. Frecuencia de casos según la satisfacción que siente con su trabajo en cada nivel de riesgo de baja realización personal. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



Fuente: Datos de la Tabla 35 en el Anexo V

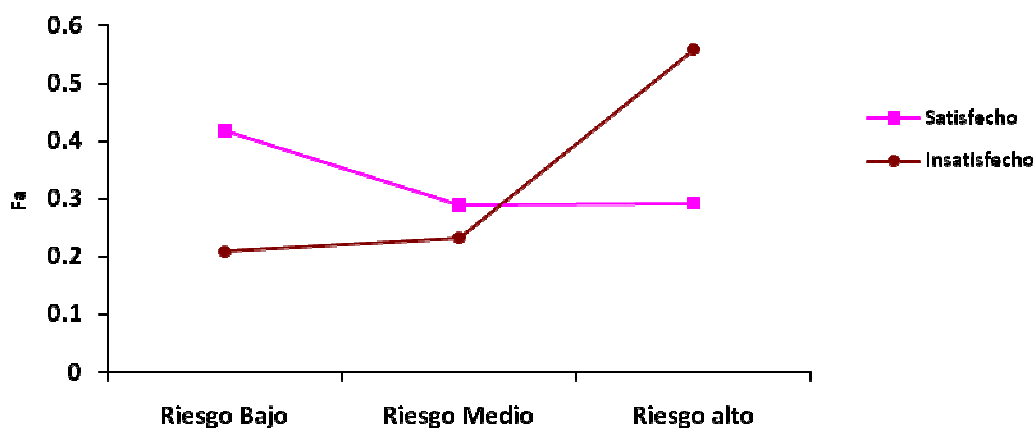
Según se aprecia en los gráficos 33 a 35, los y las docentes tienden a estar más satisfechos (77,95% de los 390) que insatisfechos con su trabajo (22,05% de los 390), pero se observa una tendencia a que haya más sujetos satisfechos, entre quienes se encontraban en niveles de riesgo bajo de sufrir alguno de los factores de Burnout. Pero para determinar si esta tendencia es significativa estadísticamente, se procedió a realizar análisis de varianza de dos vías, siguiendo el método de transformación binaria que se ha venido aplicando anteriormente.

Con respecto al cansancio emocional se encontró interacción significativa entre la satisfacción con el trabajo y el nivel de riesgo ($F=12,175$; significancia=0,00001). Para determinar exactamente entre cuáles niveles existían diferencias significativas, se procedió a realizar el análisis post hoc de efectos simples y se encontró que en el nivel de riesgo bajo, existía significativamente mayor proporción de casos que manifestaron sentirse satisfechos con su trabajo (de los 304 que dijeron sentirse satisfechos el 41,78% estaba en riesgo bajo y un 20,93% de los que dijeron estar insatisfechos se ubicaron en ese nivel), mientras que en el nivel de riesgo alto, existía significativamente mayor proporción de casos que estaban insatisfechos con su

trabajo (de los 86 que dijeron estar insatisfechos el 55,82% se ubicaba en este nivel, mientras el 29,27% de los que dijeron estar satisfechos se ubicó aquí). En el nivel de riesgo medio, no hubo diferencias en la proporción de casos que tenían satisfacción o insatisfacción. Esto se ilustra en el siguiente gráfico:

Gráfico 36. Gráfico de interacción de la distribución de casos de cansancio emocional entre niveles de riesgo según la satisfacción con su trabajo.

**Datos de docentes de Educación Física propietarios
(muestra nacional n=390)**

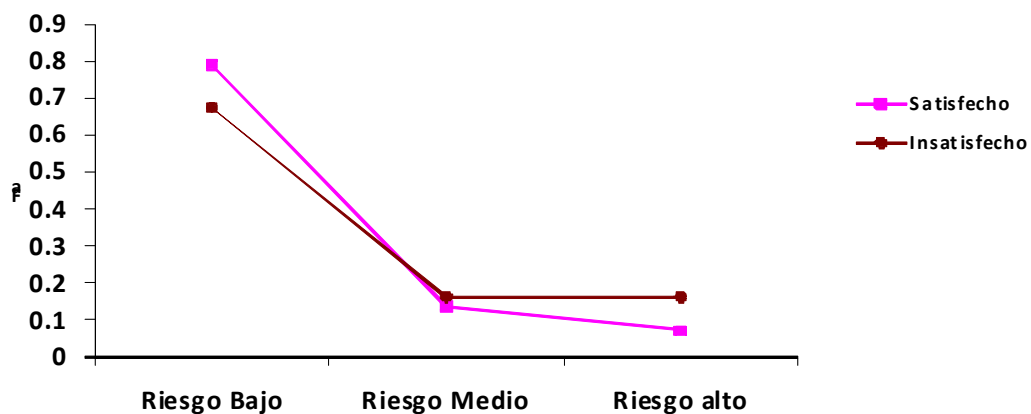


De acuerdo con el gráfico anterior y los resultados previamente comentados, la satisfacción con el trabajo es un factor que discrimina significativamente en la proporción de casos en los niveles de riesgo bajo (predominaron los casos satisfechos) y el nivel de riesgo alto de cansancio emocional (predominaron los casos insatisfechos).

Esta interacción no se encontró para la despersonalización ($F=2,312$; significancia=0,10). Pero en el caso de la baja realización personal, sí se encontró interacción significativa ($F=3,832$; significancia=0,022). El análisis de efectos simples mostró que en el nivel de bajo riesgo había significativamente más proporción de casos que estaban satisfechos con su trabajo (el 78,95% de los que dijeron estar satisfechos se ubicaron en este nivel, mientras que el 67,44% de los que dijeron estar insatisfechos se ubicó aquí) y en el nivel de riesgo alto había significativamente más proporción de casos que estaban insatisfechos (el 16,28% de los sujetos que dijeron estar insatisfechos, se ubicó

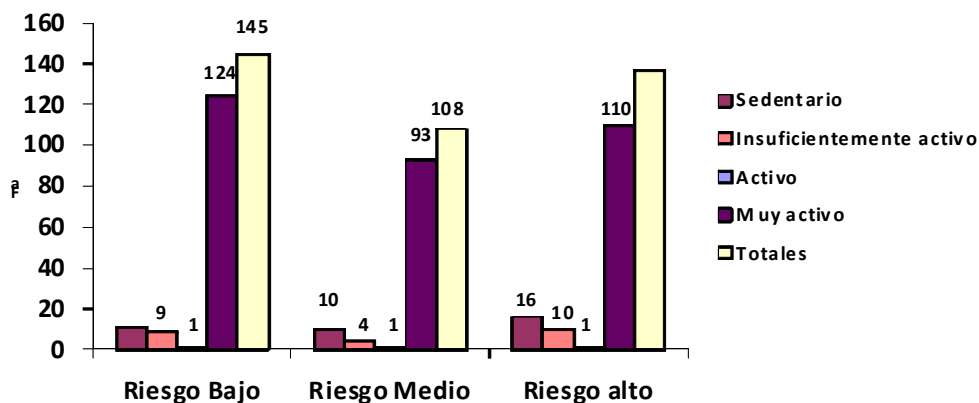
en este nivel, mientras el 7,24% de los que dijeron estar satisfechos se ubicó aquí). Esto se ilustra en el siguiente gráfico:

Gráfico 37. Gráfico de interacción de la distribución de casos de baja realización personal entre niveles de riesgo según la satisfacción con su trabajo. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



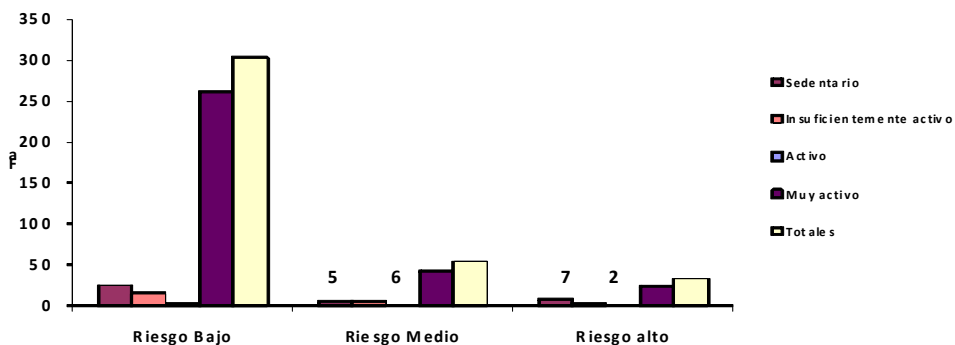
De acuerdo con el gráfico anterior y los resultados previamente comentados, la satisfacción con el trabajo es un factor que discrimina significativamente en la proporción de casos en los niveles de riesgo bajo (predominaron los casos satisfechos) y el nivel de riesgo alto de baja realización personal (predominaron los casos insatisfechos).

Gráfico 38. Frecuencia de casos según la cantidad de actividad física que realiza en cada nivel de riesgo de cansancio emocional. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



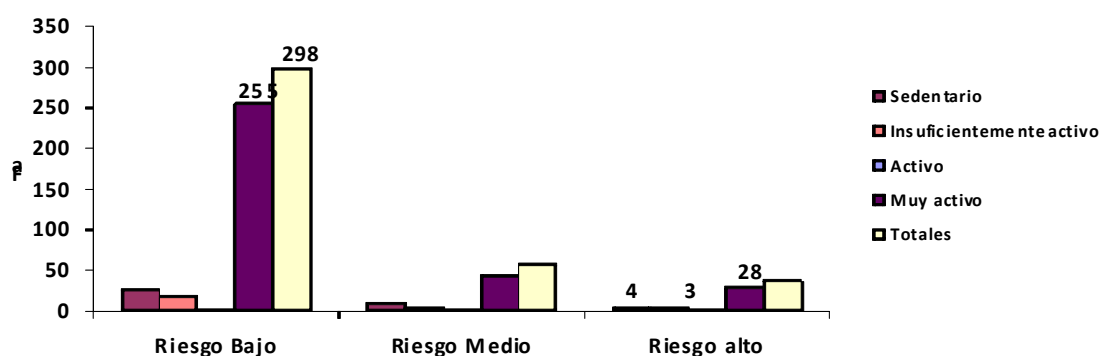
Fuente: Datos de la Tabla 38 en el Anexo V

Gráfico 39. Frecuencia de casos según la cantidad de actividad física que realiza en cada nivel de riesgo de despersonalización. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



Fuente: Datos de la Tabla 39 en el Anexo V

Gráfico 40. Frecuencia de casos según la cantidad de actividad física que realiza en cada nivel de riesgo de baja realización personal. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



Fuente: Datos de la Tabla 40 en el Anexo V

En general, la mayor parte de los y las docentes (84,62% de los 390 participantes), fue ubicado como activo (0,77%) o muy activo (83,84%), mientras que un 15,38% de los 390 participantes fue clasificado como sedentario (9,49%) o insuficientemente activo (5,9%). En los gráficos 38 a 40 se aprecia cómo en los tres niveles de riesgo de las tres dimensiones de Burnout del MBI, tiende a haber más casos de personas muy activas, pero en la despersonalización y en la baja realización personal, tiende a haber una proporción más alta de casos de personas activas.

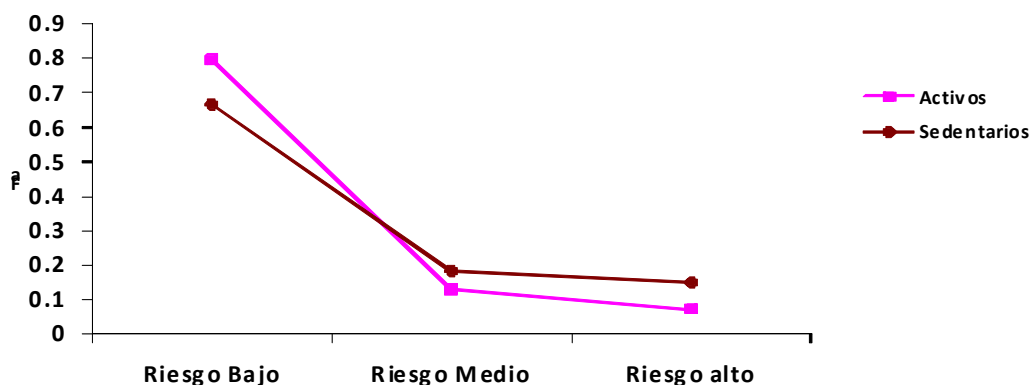
Para determinar si el nivel de actividad física afectaba significativamente la distribución de casos en los niveles de riesgo en las tres variables del Burnout, se procedió a clasificar a los sujetos en dos niveles que fueron “sedentario” (incluía sedentarios e insuficientemente activos según la clasificación del IPAQ) y “activos” (incluía activos y muy activos de la clasificación del IPAQ). Posteriormente se aplicó análisis de varianza de dos vías, para cada una de las dimensiones del MBI.

Con respecto al cansancio emocional y a la baja realización personal no se encontró interacción significativa entre el nivel de actividad física y el nivel de

riesgo de estas variables ($F=1,081$; significancia=0,34 y $F=1,149$; significancia=0,318; respectivamente).

En cuanto a la despersonalización, se encontró interacción significativa entre el nivel de actividad física y el nivel de riesgo. El análisis post hoc de efectos simples mostró que en el nivel de bajo riesgo había significativamente mayor proporción de casos activos (el 79,7% de los activos se ubicó en este nivel de riesgo, mientras el 66,67% de los sedentarios se ubicó acá) mientras que en el nivel de alto riesgo de despersonalización había significativamente mayor proporción de casos sedentarios (15% de los sujetos sedentarios se ubicó en este nivel de riesgo, mientras el 7,27% de los sujetos activos se ubicó acá). Esto se ilustra en el siguiente gráfico:

Gráfico 41. Gráfico de interacción de la distribución de casos de despersonalización entre niveles de riesgo según nivel de actividad física. Datos de docentes de Educación Física propietarios (muestra nacional n=390)



De acuerdo con el gráfico anterior y los resultados previamente comentados, el nivel de actividad física es un factor que discrimina significativamente en la proporción de casos en los niveles de riesgo bajo (predominaron los casos activos) y el nivel de riesgo alto (predominaron los casos sedentarios) de despersonalización.

Se aplicó además análisis de regresión lineal múltiple, aplicando el método *stepwise* para tratar de extraer el modelo predictivo más adecuado de las tres variables del Burnout (se aplicó un análisis de regresión por aparte para cada una como variables dependientes).

Se buscó con estos análisis establecer la capacidad predictiva de los métodos de afrontamiento de estrés con respecto a cada una de las tres variables del modelo de Burnout del MBI.

En el primer análisis la variable dependiente fue el cansancio emocional (el puntaje obtenido) y tras correr el análisis de regresión múltiple se obtuvo dos modelos predictivos, siendo el mejor de estos uno en el cual se tenían dos predictores significativos que fueron el método de evitación y la focalización en el problema. El coeficiente R^2 ajustado fue igual a 0,025 ($F=5,934$; significancia=0,003) y con un coeficiente de Durbin-Watson igual a 1,947 (cercano a dos por lo cual se asume que el modelo predictivo no tiene problemas de colinealidad). Es decir que, según estos resultados, el cansancio emocional se podría predecir en un 2,5% a partir del método de evitación y de la focalización en el problema, siendo que a mayor puntaje en el método de evitación, tenderá a existir mayor puntaje en el cansancio emocional y a mayor puntaje en la focalización al problema, menor puntaje se tendría en el cansancio emocional. En la tabla 37 (ver anexos) se presentan los coeficientes Beta además de las correlaciones parciales y los estadísticos de tolerancia del modelo.

Con respecto a la despersonalización, también se encontró dos modelos predictivos siendo el que explicaba más varianza el constituido por dos variables predictoras que fueron el método de evitación y la actividad cognitiva. El coeficiente R^2 ajustado fue igual a 0,043 ($F=9,669$; significancia $\leq 1 \times 10^{-3}$) y con un coeficiente de Durbin-Watson igual a 1,958 (cercano a dos por lo cual se asume que el modelo predictivo no tiene problemas de colinealidad). Por tanto, la despersonalización se podría predecir en un 4,3% a partir del método de evitación y por la actividad cognitiva, siendo que a mayor puntaje en el método de evitación tenderá a existir mayor puntaje en despersonalización y a mayor puntaje en la actividad cognitiva menor puntaje se tendría en la

despersonalización. En la tabla 38 (ver anexos) se presentan los coeficientes Beta además de las correlaciones parciales y los estadísticos de tolerancia del modelo.

En el caso de la baja realización personal, se encontró tres modelos predictivos siendo el que explicaba más varianza el constituido por tres variables predictoras que fueron el método activo, la actividad conductual y la focalización en la emoción. El coeficiente R^2 ajustado fue igual a 0,117 ($F=18,12$; significancia $\leq 1 \times 10^{-3}$) y con un coeficiente de Durbin-Watson igual a 2,1 (cercano a dos por lo cual se asume que el modelo predictivo no tiene problemas de colinealidad). Es decir que la baja realización personal se podría predecir en un 11,7% a partir del método activo, la actividad conductual y la focalización a la emoción, siendo que a mayor puntaje en el método activo tenderá a existir mayor puntaje en baja realización personal, al haber mayor puntaje en la actividad conductual tenderá a haber menor puntaje en baja realización personal y al haber mayor puntaje en focalización a la emoción, tenderá a haber mayor puntaje en baja realización personal. En la tabla 39 (ver anexos) se presentan los coeficientes Beta además de las correlaciones parciales y los estadísticos de tolerancia del modelo.

Capítulo V

DISCUSIÓN

En esta investigación, se busca explicar la interacción entre las estrategias de afrontamiento, el Burnout y los niveles de actividad física de los y las docentes participantes del estudio. El Burnout es un estado que se desarrolla secuencialmente, en lo referente a la aparición de rasgos y síntomas globales. Es un proceso de respuesta a la experiencia cotidiana de ciertos acontecimientos, el cual varía de una persona a otra. Hay una variedad de modelos que tratan de explicar el desarrollo del síndrome de Burnout, aunque ninguno de ellos ha sido absolutamente aceptado y satisfactorio. Algunos investigadores (Edelwich y Brodsky, 1980; Cherniss, 1980; Leiter y Maslach, 1988; Farber, 1991; Gil-Monte et al, 1997) han planteado distintos modelos de evolución del síndrome, explicando a partir de sus análisis respectivos cómo se va enfrentando de manera inadecuada el estrés laboral y por ende, cómo aparece el Burnout. En todos ellos, se explica cómo los profesionales van perdiendo el entusiasmo, se estancan como consecuencia del incumplimiento de las expectativas, se frustran, se vuelven apáticos, se distancian y desimplican laboralmente, asumen conductas de evitación en la actividad profesional. Durante este proceso, el sujeto estresado transita por tres fases: fase de estrés, fase de agotamiento y fase de afrontamiento defensivo.

En esta investigación se encontró que en el cansancio emocional es en donde las y los docentes participantes tenían un estado más crítico, en comparación con las otras dos dimensiones del MBI. En los resultados se mostró que aproximadamente uno de cada tres docentes de la muestra bajo estudio, estaban en riesgo alto de sufrir cansancio emocional. Además, las variables nominales investigadas, como sexo, estado civil, ¿su pareja trabaja?, ¿tiene hijos?, ¿satisfecho(a) con su ingreso económico?, ¿requiere más trabajos?, antigüedad en su trabajo, lugar donde trabaja, opinión sobre las condiciones de su trabajo, satisfacción con las condiciones en las que debe realizar su trabajo, ¿está satisfecho(a) con su trabajo? y nivel de actividad física, varían en su influencia sobre las tres dimensiones del MBI, de acuerdo a las interacciones que se calcularon.

En otras investigaciones acerca del Burnout en distintas poblaciones profesionales, se han encontrado datos y distribuciones similares. Por ejemplo, en los estudios de Atance (1997), Caballero Martín (2000), Cabrera, Colorado, y Restrepo (2005) se concluyó que variables nominales similares (sexo, edad, estado civil, número de hijos, antigüedad, número de enfermos a cargo, las horas de trabajo, titulación académica, institución en la que labora, si muestran gusto por la docencia, descripción de la bulla, la temperatura y la iluminación con la que deben trabajar, y sus condiciones personales de salud y atención médica que hayan recibido últimamente) no tenían relación con el riesgo de sufrir cansancio emocional y además, en estos estudios también existe una proporción aproximada de uno de cada tres sujetos en cada nivel de riesgo de esta dimensión, dato similar al encontrado en este estudio.

Se profundizó más en los análisis correspondientes al cansancio emocional y se presentaron varias interacciones con otras características. Por ejemplo, en la opinión de los y las docentes con respecto a las condiciones de su lugar de trabajo y en la satisfacción con las condiciones del lugar de trabajo, se discriminó significativamente en los casos ubicados en los niveles de riesgo bajo, en donde predominaron significativamente las opiniones favorables y en el riesgo alto predominaron significativamente las opiniones desfavorables. Esto quiere decir que la opinión de los sujetos del estudio en relación a su lugar de trabajo afectó la distribución de casos en la dimensión de cansancio emocional y no así en la despersonalización ni en la baja realización personal. Hay un número importante de educadores y educadoras físicas que participaron en esta investigación que tienen una opinión positiva de las condiciones de trabajo y se encuentran satisfechos con esas condiciones, pero las evidencias encontradas muestran que si existe insatisfacción con las condiciones de trabajo, eso puede relacionarse con un riesgo elevado de sufrir el cansancio emocional, por lo cual este aspecto debería considerarse para prevenir esa problemática.

Respecto a la opinión sobre las condiciones de trabajo, Leiter (1988) menciona la importancia del ambiente de trabajo a partir de la satisfacción que se tenga con las necesidades mínimas, con la carga de trabajo, con los recursos y los valores de la organización. Todas estas importantes acciones de las

organizaciones para la recuperación de los trabajadores le dan un papel de alta importancia a la historia de cada trabajador y sus valores, junto con la influencia de la cultura de la organización.

La satisfacción general con el trabajo también se presenta como un factor que discrimina. En el riesgo bajo predominaron los casos satisfechos, mientras que en el riesgo alto de cansancio emocional y baja realización personal predominaron los casos insatisfechos. Esta interacción no se encontró para la despersonalización. Hay docentes que a la hora de realizar este estudio no estaban satisfechos con su trabajo, y se encuentran en riesgo alto de sufrir cansancio emocional.

En cuanto al análisis para medir si el nivel de actividad física afectaba significativamente la distribución de casos en los niveles de riesgo, se encontró que en las dimensiones de cansancio emocional y baja realización personal no existió interacción significativa entre el nivel de actividad física y el nivel de riesgo de estas dimensiones, mientras que en cuanto a la despersonalización sí se encontró interacción significativa entre el nivel de actividad física y el nivel de riesgo. En este caso se mostró que en bajo riesgo había significativamente mayor cantidad de casos activos, mientras que en alto riesgo había significativamente mayor cantidad de casos sedentarios. Esto podría indicar que entre más actividad física menor riesgo de despersonalización podrían tener los educadores de este estudio, y que aquellos que se encontraban en niveles de sedentarismo, presentan mayor riesgo de sufrir en esta dimensión.

Al respecto, algunos autores (Grau y colaboradores, 2007; Ramos, 1999; Manassero y colaboradores, 2003) mencionan que la actividad física califica como parte de las estrategias individuales que se centran en la adquisición y mejora de las formas de afrontamiento del estrés y de la aparición del Burnout. Estas estrategias incluyen programas de intervención orientados al individuo, como por ejemplo manejo y planificación de ocio y tiempo libre, distracción extra laboral con actividad física, relajación, ejercicios, mejora de la condición física, tomar pausas en el trabajo. La actividad física es clave para evitar estados de depresión y la apatía. Su práctica permite liberar tensiones y mantiene en forma

al individuo para ser capaz de trabajar a mayor ritmo, pero sin la sensación de sobrecarga de trabajo

En lo específico respecto a la actividad física, estos autores hacen recomendaciones en las cuales la actividad física de ritmo moderado (con una duración de 5 a 30 minutos) puede disminuir los niveles de estrés por su efecto tranquilizante y ansiolítico. Además, sugieren que se utilicen algunas técnicas de relajación, por ser muy aplicadas y conocidas para personas con altos niveles de estrés. El objetivo de realizar estos tipos de actividad física es que el individuo pueda utilizarlas tanto dentro de la jornada laboral como en sus casas o donde lo necesiten. Las más comunes son los ejercicios de tensión-relajación de músculos, con el fin de que la persona identifique el estado de tensión y pueda relajarse. La relajación muscular induce a la relajación mental. Estas técnicas de relajación se combinan con ejercicios de respiración abdominal.

En las dimensiones de despersonalización y baja realización personal, los datos encontrados se agrupan hacia el bajo riesgo. Las distribuciones de casos en bajo riesgo fueron significativamente superiores a la proporción de casos en riesgo medio y la de casos en alto riesgo, pero entre estos dos últimos niveles de riesgo no existió diferencias. Es decir, los educadores y educadoras participantes de este estudio tienen principalmente, bajo riesgo de sufrir en estas dos dimensiones del Burnout.

En relación con los estilos y estrategias de afrontamiento, se buscó establecer la capacidad predictiva de los métodos de afrontamiento de estrés con respecto a cada una de las tres variables del modelo de Burnout del MBI.

Cuando se analizó el cansancio emocional, se obtuvo que este se podría predecir en un 2,5% a partir del método de evitación y la focalización en el problema, siendo que a mayor puntaje en el método de evitación tenderá a existir mayor puntaje en el cansancio emocional y a mayor puntaje en la focalización al problema menor puntaje se tendría en el cansancio emocional. Es decir que, quienes utilizan el método de evitación como estrategia de afrontamiento del estrés laboral se podría predecir que pueden estar más

cansados emocionalmente que quienes utilizan el método de focalización al problema. Estos datos son coincidentes con los encontrados en investigaciones similares, en las cuales el riesgo mayor de sufrir Burnout se presenta en la dimensión de cansancio emocional en los sujetos que utilizan las estrategias de afrontamiento de método de evitación, y aquellos sujetos que realizan un método de focalización al problema tienen menor riesgo de sufrir cansancio emocional (Marín, 2005; Popp, 2006; Tejero y Fernández, 2007).

Con respecto a la despersonalización, se encontró que se podría predecir en un 4,3% a partir del método de evitación y la actividad cognitiva, siendo que a mayor puntaje en el método de evitación tenderá a existir mayor puntaje en despersonalización y a mayor puntaje en la actividad cognitiva menor puntaje se tendría en la despersonalización.

En el caso de la baja realización personal, se encontró que se podría predecir en un 11,7% a partir del método activo, la actividad conductual y la focalización a la emoción, ya que a mayor puntaje en el método activo tenderá a existir mayor puntaje en baja realización personal, al haber mayor puntaje en la actividad conductual tenderá a haber menor puntaje en baja realización personal y al haber mayor puntaje en focalización a la emoción tenderá a haber mayor puntaje en baja realización personal.

En otros estudios (Holroyd y Lazarus, 1982; Lazarus y Folkman, 1986; Fierro, 1993; Fernández-Abascal, 1997), existió la misma interacción entre los estilos y estrategias de afrontamiento de método de evitación y la focalización en el problema y el cansancio emocional, entre método de evitación y la actividad cognitiva y la despersonalización y entre el método activo, la actividad conductual y la focalización a la emoción con la baja realización personal.

Capítulo VI

CONCLUSIONES

Con base en los resultados obtenidos en este estudio se anotan las siguientes conclusiones.

Con respecto a las primeras tres hipótesis en las cuales interviene la variable sexo se concluye lo siguiente: los resultados generales observados en la proporción de casos en los tres niveles de riesgo de cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal, tuvieron la misma tendencia tanto en hombres como en mujeres por lo que el sexo no es un factor que influyera significativamente en la distribución de casos según nivel de riesgo en las tres dimensiones del MBI.

En las hipótesis cuatro, cinco y seis de la proporción de casos según el nivel de riesgo cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal, los resultados generales observados en la proporción de casos en los tres niveles de riesgo de las dimensiones del MBI, tuvieron la misma tendencia tanto en hombres como en las mujeres que conformaron la muestra de docentes de Educación Física en estudio.

En las hipótesis siete, ocho y nueve de la interacción significativa entre el estado civil y el nivel de riesgo de sufrir cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal, los resultados generales tuvieron la misma tendencia tanto en hombres como en mujeres y se concluye que el estado civil no influyó significativamente en el nivel de riesgo de esas tres dimensiones.

En las hipótesis diez, once y doce de la interacción significativa entre la condición de trabajo o no de la pareja y el nivel de riesgo de sufrir cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal, los resultados generales tuvieron la misma tendencia tanto en hombres como en mujeres y se concluye que la condición de que la pareja trabaje o no, no influyó significativamente en el nivel de riesgo de esas tres dimensiones.

En las hipótesis trece, catorce y quince de la interacción significativa entre la condición de tener hijos o no y el nivel de riesgo de sufrir cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal, los resultados generales observados tuvieron la misma tendencia tanto en hombres como en mujeres, en la cual la condición de tener o no hijos, no influyó significativamente en los niveles de riesgo de las tres dimensiones del MBI.

En el caso de las hipótesis dieciséis, diecisiete y dieciocho de la interacción significativa entre la satisfacción con el salario y el nivel de riesgo de sufrir cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal, los resultados generales observados tuvieron la misma tendencia tanto en hombres como en mujeres. Las personas participantes estaban mayoritariamente insatisfechas con su salario como docentes, sin embargo eso no influyó significativamente en el nivel de riesgo de sufrir en alguna de las tres dimensiones de Burnout del MBI.

En el caso de las hipótesis diecinueve, veinte y veintiuno de la interacción significativa entre la condición de requerir trabajos adicionales o no y el nivel de riesgo de sufrir cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal, se concluye que los resultados generales observados tuvieron la misma tendencia tanto en hombres como en mujeres, la mayoría de sujetos participantes del estudio se agrupan en el bajo riesgo de sufrir en estas dimensiones del MBI.

En el caso de las hipótesis veintidós, veintitrés y veinticuatro de la interacción significativa entre la antigüedad como docente y el nivel de riesgo de sufrir cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal, se concluye que los resultados generales observados tuvieron la misma tendencia tanto en hombres como en mujeres, la antigüedad como docente no influyó significativamente en el riesgo de sufrir las tres dimensiones del MBI.

En las hipótesis veinticinco, veintiséis y veintisiete de la interacción significativa entre el lugar de trabajo (escuela o colegio) y el nivel de riesgo de

sufrir cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal, se confirma que no hubo influencia significativa del lugar de trabajo como docente, sobre el riesgo de sufrir Burnout en las tres dimensiones del MBI.

En las hipótesis veintiocho, veintinueve y treinta de la interacción significativa entre la opinión (positiva o negativa) con respecto a las condiciones de trabajo y el nivel de riesgo de sufrir cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal, solo afectó significativamente la distribución de casos en los niveles de riesgo de cansancio emocional y no así en la despersonalización ni en la baja realización personal.

Para las hipótesis treintauno, treinta y dos y treinta y tres de la interacción significativa entre la satisfacción con las condiciones de trabajo y el nivel de riesgo de sufrir cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal, la satisfacción con las condiciones del lugar de trabajo es un factor que discrimina significativamente en la proporción de casos en los niveles de riesgo bajo y el nivel de riesgo alto de cansancio emocional. Esta interacción no se encontró para la despersonalización ni para la baja realización personal.

Con respecto a las hipótesis treinta y cuatro, treinta y cinco y treinta y seis de la interacción significativa entre la satisfacción con el trabajo y el nivel de riesgo de sufrir cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal, la satisfacción con el trabajo es un factor que discrimina significativamente en el cansancio emocional y la baja realización personal, pero esta interacción no se encontró para la despersonalización.

Con respecto a las hipótesis treinta y siete, treinta y ocho y treinta y nueve de la interacción significativa entre el nivel de actividad física y el nivel de riesgo de sufrir cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal, no se encontró interacción significativa entre el nivel de actividad física y el nivel de riesgo de cansancio emocional y baja realización personal. En cuanto a la despersonalización se encontró interacción significativa entre el nivel de actividad física y el nivel de riesgo. En el nivel de bajo riesgo había significativamente mayor cantidad de casos activos mientras que en el nivel de

alto riesgo de despersonalización había significativamente mayor cantidad de casos sedentarios.

Y en relación a las hipótesis cuarenta, cuarenta y uno y cuarenta y dos acerca de si los métodos de afrontamiento del estrés predicen significativamente el cansancio emocional, la despersonalización y la baja realización personal, se puede predecir el cansancio emocional a partir de el método de evitación y la focalización en el problema, con respecto a la despersonalización se encontró dos modelos predictivos, que fueron el método de evitación y la actividad cognitiva. Y en el caso de la baja realización personal, también se encontró tres modelos predictivos que fueron el método activo, la actividad conductual y la focalización en la emoción.

Capítulo VII

RECOMENDACIONES

Se recomienda desarrollar programas de socialización de la temática del Burnout de manera anticipatoria, con el objetivo de acercar a todos los profesionales de la Educación Física (nuevos, con varios años de experiencia o ya cerca de la jubilación), a la realidad laboral y evitar el choque con sus expectativas.

Se deben desarrollar procesos de retroinformación sobre el desempeño del rol docente, en los profesionales en Educación Física en ejercicio, junto con los Directores, con los Asesores Regionales y con los Asesores Nacionales. Además, no existen procesos de retroinformación grupal e interpersonal en el gremio de docentes de educación física y no hay involucramiento por parte de los colegas que tienen algún puesto de jerarquía. Por tanto, también se debe dar retroinformación desde la Asesoría Nacional de Educación Física, desde las Supervisiones Circuitales, desde dirección de la institución y desde el departamento o unidad en el que se ubica el docente.

Además, es conveniente implantar programas de desarrollo personal y profesional. El objetivo de estos programas se centra en mejorarle al docente, en todas las perspectivas, sus capacidades personales y profesionales de enfrentarse al ambiente y el clima de trabajo, a los nuevos contenidos, a las cargas académicas, a los estudiantes contemporáneos que llenan las aulas, entre otros aspectos. También es importante establecer objetivos claros para los roles profesionales, aumentar las recompensas a los trabajadores, establecer líneas claras de autoridad, y mejorar las redes de comunicación en lo que respecta a la Educación Física de Costa Rica.

Las y los educadores físicos deben ser conscientes de que la primera medida para evitar el síndrome de Burnout es informarse para conocer sus manifestaciones. Y además de considerar programas alternativos que impliquen la adquisición de conocimientos y de información, los intentos de intervención

deben incorporar otras acciones. Las estrategias para la intervención deben contemplar tres niveles:

- A nivel individual, deben considerar los procesos de autoevaluación de los profesionales, y el desarrollo de estrategias cognitivo-conductuales que les permitan eliminar o mitigar la fuente de estrés, evitar la experiencia de estrés, o neutralizar las consecuencias negativas de esa experiencia
- Potenciar a nivel grupal la formación de las habilidades sociales y de apoyo social de sus equipos de apoyo institucional, profesional y académico.
- Y por último, a nivel organizacional, procurar que se elimine o se disminuyan los estresores de ese entorno, que dan lugar al desarrollo del síndrome.

En primer plano, a nivel individual se debe utilizar el empleo de estrategias de afrontamiento de control o centradas en el problema, para prevenir el desarrollo del síndrome de Burnout. Por el contrario, el empleo de estrategias de evitación o de escape facilita su aparición. Dentro de las técnicas y programas dirigidos a fomentar las primeras, se encuentran el entrenamiento en solución de problemas, el entrenamiento de la asertividad, y el entrenamiento para el manejo eficaz del tiempo. También pueden ser estrategias eficaces, olvidar los problemas laborales al acabar el trabajo, tomar pequeños momentos de descanso durante el trabajo y marcarse objetivos reales y factibles de conseguir.

En el nivel grupal e interpersonal las estrategias pasan por fomentar el apoyo por parte de colegas y supervisores. Este tipo de apoyo social debe ofrecer apoyo emocional, pero también incluye evaluación periódica de los profesionales y retroinformación sobre su desarrollo del rol. Por último, en el nivel organizacional, se debe buscar que las jefaturas de las distintas instituciones, desarrollen programas de prevención dirigidos a mejorar el ambiente y el clima de los trabajos.

BIBLIOGRAFÍA

- ACSM (2000) *Manual de consulta para el control y la prescripción del ejercicio*. España: Editorial Paidotribo.
- Aguayo, G. y Lama, R. (1998) *Estrés ocupacional: una perspectiva ergonómica y su protección, diseño organizacional*. [Versión electrónica] Recuperado el 15 de noviembre del 2008 de www.tid.es
- Aranda, C. (2006) *Diferencias por sexo, Síndrome de Burnout y manifestaciones clínicas, en los médicos familiares de dos instituciones de salud, Guadalajara, México*. Rev. Costarricense de salud pública, abril, 2009, vol.15, no.29.
- Arimany, I. (2000) *Estrés Laboral*. [Versión electrónica] Recuperado el 15 de noviembre del 2008 de www.luisarimany.com
- Atance, JC. (1997) Epidemiological aspects of the Burnout syndrome in health workers. [Versión electrónica] Recuperado el 12 de julio 2010 de Rev. Esp. Salud Pública. vol.71, n.3 pp. 293-303.
- Avendaño, M. Borrás, D. Brenes, A. Calderón, C. Castro, C. (2006). *Desarrollo profesional de los funcionarios y las funcionarias del Ministerio de Educación Pública*. Costa Rica: M.E.P
- Caballero, M. y otros. (2000) *Prevalencia y factores asociados al Burnout en un área de salud*. [Versión electrónica] Recuperado el 12 de julio 2010 en Revista Atención Primaria. Volumen 27, No. 5. 31 de marzo del 2001.
- Cabrera, G. Colorado, G y Restrepo, N. (2005) *Desgaste Emocional en Docentes Oficiales de Medellín, Colombia*. [Versión electrónica] Recuperado el 15 de noviembre del 2008 de *Revista de Salud Pública*, Abril 2006, vol.8, no.1, p.63-73. ISSN 0124-0064
- Cabrera, J. (2006) *El Síndrome de Burnout en trabajadores de la salud de la Atención Primaria*. [Versión Electrónica] Recuperado el 20 de abril del 2009 de www.scielo.cl/scielo
- Canals, S. (2000) *Estrés y calidad de vida laboral*. [Versión Electrónica] Recuperado el 15 de noviembre del 2008 de www.psicologiacientífica.com
- Capra, F. (1998) *El punto crucial*. Argentina: Editorial Estaciones.
- Casalnueva y Dimartino. (1994) *Por la prevención del estrés en el trabajo. Las estrategias de la OIT*. Salud y Trabajo. [Versión electrónica] Recuperado el 15 de noviembre del 2008 de www.ucm.es/infoestrés
- Cherniss, C. (1980). *Professional Burnout in human service organizations*. New York: Praeger.
- Delgado, M. (2007) *Determinación de los niveles de motivación extrínseca e intrínseca de profesores, profesoras y estudiantes de Educación Física de Costa Rica*. Tesis Licenciatura Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica. Marianella Delgado.

- Dueñas, M. Merma, L y Ucharico, R. (2003) *Prevalencia de Burnout en médicos de la ciudad de Tacna*. Perú: Revista Sociedad Científica de Peruana de Estudiantes de Medicina
- Edelwich, J. y Brodsky, A. (1980) *Burnout: Stages of Disillusionment in the Helping Professions*. Nueva York: Human Sciences Press.
- Endler, N. y Parker, J. (1990). *Stress and anxiety: Conceptual and assessment issues: Special issues*. Nueva York: Plenum Press.
- Escribà, V. y Bernabé, Y. (1999) *Estrategias de afrontamiento ante el estrés y fuentes de recompensa profesional en médicos especialistas de la comunidad valenciana*. España: Rev Esp Salud Pública 2002; 76: 595-604 N° 5.
- Fainstein, H. (2001) *Estrés en los equipos de trabajo*. [Versión electrónica] Recuperado el 19 de octubre del 2007 de www.hfainstein.com.ar/articul/ed
- Farber, B. (1983) *Stress and Burnout, in the human service professions*. International Journal Of Nursing Studies, 24 (3), 227-237.
- Fernández-Abascal, E.G. (1997). *Estilos y Estrategias de Afrontamiento: Prácticas de Motivación y Emoción*. Madrid: Pirámide.
- Fierro, A. (1993). *El ciclo del malestar docente*. [Versión electrónica] Rev Iberoamericana de Educación 2003, N.º 2. Recuperado el 22 de julio del 2010 de www.googleacademico.com
- Flores García Rada, J. (1992) *El Comportamiento Humano en las Organizaciones*. Lima: Universidad del Pacífico.
- Gil Monte, P. y Peiró, J. (1997) *Desgaste Psíquico en el Trabajo: El Síndrome de Quemarse*. Madrid: Síntesis.
- Grau, A. Flichtentrei, D. Suñer, R. Prats, M. y Braga, F. (2007) *Influencia de factores personales, profesionales y transnacionales en el síndrome de Burnout en personal sanitario hispanoamericano y español*. España: Rev Esp Salud Pública 2009, Vol. 83, N.º 2
- Guillén del Castillo, M. & Linares, D. (2001) *Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*. 1^{era} Edición. España: Editorial Médica Panamericana.
- Hätinen, Marja; Kinnunen, Ulla; Pekkonen, Mika; Aro, Antti (2004) *Burnout Patterns in Rehabilitation: Short-Term Changes in Job Conditions, Personal Resources, and Health*. Journal of Occupational Health Psychology, VOL 9 (3), 220-237.
- Hernández, E. y otros. (2007) *Estrategias de afrontamiento laboral en enfermeras*. México: Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc 2007; 15 (3): 161-166

- Hernández, L. Olmedo, E. e Ibáñez, I. (2004) *Estar quemado y su relación con el afrontamiento*. España: International Journal of Clinical and Health Psychology. Vol. 4, No. 2. pp 323-336
- Hernández, W. (2000). *Factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en una población obrera industrial de la provincia de Cartago*. Revista costarricense salud pública v.9 n.16 Julio. San José: Costa Rica
- Hoeger, S. Hoeger, W. Ibarra, G. (1996). *Aptitud física y bienestar general*. Estados Unidos: Morton Publishing Company
- Holroyd, K.A. y Lazarus, R.S. (1982). *Stress, coping and somatic adaptation*. New York: Free Press.
- Hombrados, M. (1997). *Estrés y Salud*. España: Promolibro.
- Kohen, J. (2005) *La problemática del trabajo infantil y docente en el contexto de las nuevas vulnerabilidades. Del impacto negativo en la salud a la búsqueda de nuevos procesos saludables*. Argentina: Tesis doctoral. Universidad Nacional de Rosario.
- Kompier (1995) *Estrés en el trabajo: causa, efectos y prevención*. Fundación Europea para las Mejoras de las Condiciones de Vida y de trabajo.
- Krzemien, D. Urquijo, A. Monchietti, A. (2005). *Afrontamiento activo y adaptación al envejecimiento en mujeres de la ciudad de Mar del Plata: una revisión de la estrategia de autodistracción*. Argentina: Editorial San Martín.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986) *El estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Editorial Martínez Roca.
- Leiter, M. (1988) *Burnout as a function of communication patterns. A study of multidisciplinary mental health team*. Group & organization studies,13, 111-128.
- Leiter, M. y Maslach, C. (1988) *The impact of interpersonal environment on Burnout and organizational commitment*. Journal of occupational behavior. 9, 297- 308.
- Manassero, M. y cols. (2003) *Estrés y Burnout en la enseñanza*. España: UIB.
- Marín, N. y colaboradores. (2005) *Burnout en profesionales sanitarios en formación del Hospital Universitario Son Dureta*. [Versión electrónica] Recuperado el 14 de julio del 2010 de www.psiquiatria.com
- Maslach, C. y Jackson, S. (1987) *Inventario "Burnout" de Maslach*. España: Publicaciones de Psicología Aplicada.
- Merín, J. y otros. (1995) *El estrés laboral: bases teóricas y marco de interpretación*. España: Publicaciones de Psicología Aplicada.

- Mikulic, M. (2006). *Calidad de vida: Aportes del Inventario de de Calidad de Vida Percibida y del Inventario de Respuestas de Afrontamiento a la Evaluación Psicológica*. Argentina: Universidad de Buenos Aires, Facultad de Psicología.
- Monge, M. y Mosquera, A. (1999) *Calidad de vida del educador físico costarricense del área metropolitana de San José*. Tesis Licenciatura Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica.
- Ortigosa y otros, (2003) *Salud y estrés*. En Manual de Psicología de la salud con niños, adolescentes y familia. España: Psicología Pirámide.
- Popp, M. (2006) *Estudio preliminar sobre el síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en enfermeras de unidades de terapia intensiva (UTI)*. [Versión electrónica] Recuperado el 14 de julio del 2010 de www.scielo.org.ar
- Prendas, J.L. Castro, W. y Araya, G. (2007). *Identificación y comparación de síntomas de desgaste físico y mental en árbitros, entrenadores y educadores físicos*. Costa Rica: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud, Vol. 5, No. 1, 55-69.
- Ramos, F. (1999) *El Síndrome de Burnout*. España: Klinik, S.L.
- Ratliff, T. (1998) *Managing stress and avoiding Burnout*. [Versión electrónica] Recuperado el 19 de octubre del 2007 de www.cdrsports.com/articul
- Riera, D. Montilla, L. y Rodríguez, R. (2007) *Aplicación del Maslach Burnout Inventory en profesionales y no profesionales de empresas públicas y privadas*. Colombia: Revista de la Facultad de Ciencias Jurídicas y Políticas N° 3. 2007. ISSN 1856-7878. 333-345
- Rodríguez, M, R. y Rodríguez, M, C. E. (2000) *Ambiente laboral e incidencia de enfermedades en educadores físicos de Escuelas y Colegios en la provincia de Heredia*. Tesis. Licenciatura Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica: Ronald A Rodríguez Mora, Carlos E. Rodríguez Mora.
- Saavedra, C. (2000) *Ejercicio y salud: a la opinión pública y autoridades gubernamentales*. [Versión electrónica] Recuperado el 28 de marzo del 2005 de www.efdeportes.com
- Soria, E. (2000) *Bases para el abordaje del estrés en la práctica médica*. [Versión electrónica] Recuperado el 19 de octubre del 2007 de www.scielo.sld.cu
- Tejero, C. y Fernández, MJ. (2007) *El síndrome de Burnout en la dirección escolar*. [Versión electrónica] Recuperado el 14 de julio del 2010 de www.uam.es/personal/Burnout
- Varela y otros. (2001) *Estrés laboral*. [Versión electrónica] Recuperado el 19 de octubre del 2007 de www.medspain.com

Villarreal, S. (2003) *Prevalencia de la obesidad, patologías crónicas no transmisibles asociadas y su relación con el estrés, hábitos alimentarios y actividad física en los trabajadores del Hospital de la Anexión*. Revista ciencias administrativas financieras CCSS v.11 n.1. San José: Costa Rica.

ANEXOS

ANEXO I

Estimada(o) Colega:

A través del presente cuestionario pretendo conocer alguna información personal que será utilizada con fines investigativos. Sus respuestas son anónimas, confidenciales e insumos de carácter eminentemente científico; por tanto no es necesario que se identifique por su nombre; apelo, muy respetuosamente, a su sinceridad. **En éste instrumento no hay respuestas correctas o incorrectas.** Espero retribuírselo con información oportuna y útil para su salud. ¡Gracias!

1. Edad: _____

2. Sexo: F_____ M_____

3. Nacionalidad: _____

4. Estado Civil (marque con una equis)

Soltero con pareja_____

Soltero sin pareja_____

Casado_____

Unión Libre_____

Divorciado_____

Viudo_____

4.1 Años de convivencia con su pareja: _____

4.2 ¿Su pareja trabaja? (marque con una equis)

Si_____

No_____

4.3 ¿Tiene hijos? (marque con una equis)

Sí_____

No_____

Cuántos: _____

5. Grado Académico.

Profesorado_____

Bachillerato_____

Licenciatura_____

Maestría_____

Doctorado_____

Otros (especifique) _____

6. Ingreso económico:

< ¢250 000	
¢250 000 - ¢500 000	
¢500 000 - ¢750 000	
¢750 000 - ¢1 000 000	
>¢1 000 000	

7. ¿Se siente satisfecho con ese ingreso económico?

Si _____ ¿Por qué? _____

No _____ ¿Por qué? _____

8. ¿Requiere usted de hacer otros trabajos fuera de su ámbito docente para poder aumentar sus ingresos económicos? ¿Cuántos trabajos extra?

Si ____ Explique

No ____

9. Indique su antigüedad laboral (años de ejercer su profesión):

De 0 a 5 años	
De 6 a 10 años	
De 11 a 15 años	
De 16 a 20 años	
De 21 a 25 años	
De 26 a 30 años	

10. Lugar donde trabaja: _____
Distrito, Cantón, Provincia

11. ¿Vive usted en el mismo distrito en donde trabaja como docente?

Si ____ No ____ Explique

12. ¿Usted trabaja como docente en...?

Preescolar ____ Escuela ____ Colegio: ____ Otro: ____

13. Cantidad de lecciones que usted tiene en nombramiento: _____

14. Cantidad de grupos que tiene como docente: _____

15. Cantidad de estudiantes total con los que trabaja como docente: _____

16. Haga una breve descripción de las condiciones de la infraestructura de trabajo en la/las instituciones educativas donde usted labora:

17. ¿Se siente satisfecho con las condiciones de trabajo en las cuales usted trabaja como educador físico?

Si ____ ¿Por qué?

No ____ ¿Por qué?

18. ¿Se siente satisfecho en general, con su trabajo como educador físico?

Si ____ ¿Por qué?

No ____ ¿Por qué?

¡Muchas gracias por su valiosísima colaboración!

ANEXO II

Inventario de Estilos y Estrategias de Afrontamiento Endler & Parker, 1990

Las personas responden de diferentes formas a los acontecimientos difíciles o desagradables que se presentan día con día, conteste cada una de las preguntas indicándonos cuál es su forma habitual de comportarse frente a las situaciones estresantes. Para ello piense en alguno de los problemas que haya tenido anteriormente y utilícelos como referencia para contestar. Para cada respuesta coloque una "X" en la casilla que mejor describa su forma de comportarse.

	Nunca 0	A veces 1	Bastante 2	Siempre 3
1. Me niego a creer en lo que ha ocurrido				
2. Busco alivio de mi situación en la religión				
3. La experiencia siempre aporta algo positivo				
4. Desfiguro el problema				
5. Me habitúo a la idea de lo que ha sucedido				
6. Trato de no pensar en mis sentimientos				
7. Pido ayuda a mis amigos sobre cómo actuar				
8. No llevo a cabo acciones que luego podría lamentar				
9. Eludo otras actividades para concentrarme en el problema				
10. Aplazo toda actuación hasta que se dé la ocasión más propicia				
11. Me niego a creer que se puede hacer algo				
12. Encuentro a alguien en quien confiar y descargar mis emociones				
13. Procuro no apresurarme aunque se me acumulen otras cosas				
14. Busco la ayuda en un profesional				
15. Me propongo a cambiar la forma en que veía el problema				
16. Mi familia comprende mis emociones				
17. Pienso en cosas diferentes a lo sucedido				
18. Reflexiono sobre cuál es la mejor manera para resolver el problema				
19. Intento aprender de todas la experiencias				
20. Me evado del problema haciendo cualquier cosa				
21. Procuro no empeorar más las cosas por precipitación				
22. Me responsabilizo en hacer algo para eliminar el problema				
23. Busco consuelo en mis amigos				
24. Me apoyo en personas que han pasado por la misma situación				
25. Me empeño en sacar los aspectos positivos				
26. Procuro evitar enfrentarme a situaciones sin solución				

27. Descarto todo esfuerzo para la solución del problema				
28. Imagino otras situaciones para evitar pensar en lo que ha sucedido				
29. Recorro a experiencias anteriores para encontrar una solución				
30. Procuro no hacer frente a lo sucedido				
31. Me contengo hasta saber más del problema				
32. Me siento incapaz de analizar la situación				
33. Procura analizar los problemas para ver lo positivo				
34. Evito recordar las emociones que me ha producido (el problema)				
35. Tomo todas las medidas para que las cosas marchen bien				
36. Intento sacar lo que pueda tener de bueno a todo lo que está sucediendo				
37. Mientras la situación no lo permita me contengo de actuar				
38. Evito anhelar lo que quiero				
39. Soporto todo lo que no tiene solución				
40. Intento acallar mis emociones comiendo, fumando o tomando medicamentos				
41. Oculto a los demás cómo me van las cosas				
42. Expreso mi malestar emocional				
43. Procuro olvidar mi aflicción				
44. Espero que mi familia me resuelva el problema				
45. Aúno todos mis esfuerzos en resolver el problema				
46. Procuro que mis sentimientos no interfieran en las restantes cosas de mi vida				
47. Me cuesta hacer frente a mis problemas por mí mismo				
48. Trato de no distraerme con otras tareas				
49. Me altero emocionalmente y lo manifiesto				
50. Tolero la nueva situación que se ha creado				
51. Cuando me ocurre algún problema me siento incapaz de expresar mis emociones				
52. Me sirve para descubrir lo que es importante en la vida				
53. Procuro distraerme para no pensar en el problema				
54. Intento guardar para mí mis sentimientos				
55. Dejo todo para enfocar el problema				
56. Preparo un plan para actuar				
57. Despliego un plan de acción para solucionar la situación				
58. Evito el problema concentrándome en otras actividades				
59. Me comporto como si no hubiera ocurrido nada				
60. Acepto mi incapacidad para resolver la situación				
61. Disfrazo lo que ha ocurrido				
62. Los problemas sirven para madurar como persona				
63. Espero a que cambien las cosas				
64. Hago lo que siento que tengo que hacer				
65. Me recreo recordando sentimientos agradables				

66. Evito mis sentimientos mediante la bebida y/o el consumo de drogas				
67. Confío mis sentimientos a un amigo				
68. Muestro mis sentimientos				
69. Confío en que la situación termine pronto				
70. Me imagino soluciones para el problema				
71. Pruebo a superar mis sentimientos durmiendo y/o viendo la televisión				
72. Aprendo a vivir con el problema				

Fuente: Stress and anxiety: Conceptual and assessment issues: Special issues (Endler & Parker, 1990).

ANEXO III

Maslach Burnout Inventory (MBI) Maslach & Jackson, 1982.

SINTOMATOLOGÍA DE PROBABLE FATIGA LABORAL (“BURNOUT”) DOCENTE

Por favor, marque (X) la respuesta que crea más adecuada sobre la **frecuencia**, con que usted opinaría que “siente...” según los siguientes enunciados; sus respuestas son anónimas, con propósito estrictamente científico. **En éste instrumento no se valoran sus respuestas como correctas ni como incorrectas.**

1- Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo como docente (CE)						
Nunca	Pocas veces al año	Una vez al mes o menos	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Pocas veces a la semana	Todos los días
2- Me siento muy cansado al final de la jornada de trabajo docente (CE)						
Nunca	Pocas veces al año	Una vez al mes o menos	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Pocas veces a la semana	Todos los días
3- Me siento fatigado cuando tengo que ir a trabajar como docente (CE)						
Nunca	Pocas veces al año	Una vez al mes o menos	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Pocas veces a la semana	Todos los días
4- Comprendo fácilmente como se sienten mis alumnos (RP)						
Nunca	Pocas veces al año	Una vez al mes o menos	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Pocas veces a la semana	Todos los días
5- Creo que trato a mis estudiantes como si fueran objetos impersonales (D)						
Nunca	Pocas veces al año	Una vez al mes o menos	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Pocas veces a la semana	Todos los días
6- Siento mucho cansancio porque trabajo todos los días con estudiantes (CE)						
Nunca	Pocas veces al año	Una vez al mes o menos	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Pocas veces a la semana	Todos los días
7- Siento que trato con mucha eficacia los problemas académicos de mis estudiantes (RP)						
Nunca	Pocas veces al año	Una vez al mes o menos	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Pocas veces a la semana	Todos los días
8- Siento que mi trabajo me ¡desgasta! (CE)						
Nunca	Pocas veces al año	Una vez al mes o menos	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Pocas veces a la semana	Todos los días
9- Siento que influyo positivamente en la vida de mis estudiantes a través de mi trabajo (RP)						
Nunca	Pocas veces al año	Una vez al mes o menos	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Pocas veces a la semana	Todos los días

<i>10- Me siento, cada vez, más insensible con mis estudiantes (D)</i>						
Nunca	Pocas veces al año	Una vez al mes o menos	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Pocas veces a la semana	Todos los días
<i>11- Me preocupa la posibilidad de que éste trabajo, me “endurezca” (insensibilice) emocionalmente (D)</i>						
Nunca	Pocas veces al año	Una vez al mes o menos	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Pocas veces a la semana	Todos los días
<i>12- Me siento muy activo en el trabajo profesional que habitualmente realizo (RP)</i>						
Nunca	Pocas veces al año	Una vez al mes o menos	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Pocas veces a la semana	Todos los días
<i>13- Me siento, profesionalmente, muy frustrado por el ambiente de trabajo en la institución educativa donde laboro (CE)</i>						
Nunca	Pocas veces al año	Una vez al mes o menos	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Pocas veces a la semana	Todos los días
<i>14- Considero que dedico tiempo extraordinario para cumplir con el trabajo que se me asigna (CE)</i>						
Nunca	Pocas veces al año	Una vez al mes o menos	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Pocas veces a la semana	Todos los días
<i>15- Realmente, no me importa nada de lo que les pueda ocurrir a mis estudiantes y colegas docentes (D)</i>						
Nunca	Pocas veces al año	Una vez al mes o menos	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Pocas veces a la semana	Todos los días
<i>16- Trabajar directamente con estudiantes me produce estrés, ¡me incomoda! (CE)</i>						
Nunca	Pocas veces al año	Una vez al mes o menos	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Pocas veces a la semana	Todos los días
<i>17- Puedo crear, con facilidad, una atmósfera relajada, agradable con mis estudiantes (RP)</i>						
Nunca	Pocas veces al año	Una vez al mes o menos	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Pocas veces a la semana	Todos los días
<i>18- Me siento estimado (estimulado) después de haber trabajado directamente con mis estudiantes (RP)</i>						
Nunca	Pocas veces al año	Una vez al mes o menos	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Pocas veces a la semana	Todos los días
<i>19- He conseguido muchas cosas valiosas a través de mi trabajo como docente (RP)</i>						
Nunca	Pocas veces al año	Una vez al mes o menos	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Pocas veces a la semana	Todos los días
<i>20- En mi trabajo como docente, me siento profesionalmente “acabado” (disminuido, minimizado) CE</i>						
Nunca	Pocas veces al año	Una vez al mes o menos	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Pocas veces a la semana	Todos los días

<i>21- En mi trabajo como docente, trato mis problemas emocionales con mucha calma (RP)</i>						
Nunca	Pocas veces al año	Una vez al mes o menos	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Pocas veces a la semana	Todos los días
<i>22- Me parece que algunos estudiantes y colegas del lugar donde trabajo como docente, me culpan de alguno de sus problemas (D)</i>						
Nunca	Pocas veces al año	Una vez al mes o menos	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Pocas veces a la semana	Todos los días

Fuente: Maslach Burnout Inventory (MBI) (Maslach & Jackson, 1982).

ANEXO IV

Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

Estamos interesados en saber acerca de la clase de actividad física que la gente hace como parte de su vida diaria. Las preguntas se referirán acerca del tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo(a) en los **últimos 7 días**. Por favor responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa. Por favor piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte. Tome en cuenta que si en la última semana usted ha vivido alguna situación especial que haya podido alterar su rutina de actividad física normal (cambios laborales, enfermedad...) no tome en cuenta esa semana, sino la última semana de rutina normal para usted.

Antes de empezar, conteste el siguiente ítem:

La última semana o periodo de siete días, he sufrido algún cambio en mi rutina normal de vida, por ejemplo algún evento especial:

Si _____

No _____

*Piense acerca de todas aquellas actividades **vigorosas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Actividades **vigorosas** son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.*

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas **vigorosas** como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta?

_____ días por semana

_____ Ninguna actividad física vigorosa **Pase a la pregunta 3**

2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas **vigorosas** en uno de esos días que las realizó?

_____ horas por día

_____ minutos por día

_____ No sabe/No está seguro(a)

*Piense acerca de todas aquellas actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.*

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas **moderadas** tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar dobles de tenis? No incluya caminatas.

_____ días por semana

_____ Ninguna actividad física moderada **Pase a la pregunta 5**

4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas **moderadas**?

_____ horas por día

_____ minutos por día

_____ No sabe/No está seguro(a)

*Piense acerca del tiempo que usted dedicó a caminar en los **últimos 7 días**. Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier otra caminata que usted hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio, o placer.*

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos?

_____ días por semana

_____ No caminó **Pase a la pregunta 7**

6. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días **caminando**?

_____ horas por día

_____ minutos por día

_____ No sabe/No está seguro(a)

*La última pregunta se refiere al tiempo que usted permaneció **sentado(a)** en la semana en los **últimos 7 días**. Incluya el tiempo sentado(a) en el trabajo, la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amigos(as), leyendo o permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando televisión.*

7. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuánto tiempo permaneció **sentado(a)** en un día en la semana?

_____ horas por día

_____ minutos por día

_____ No sabe/No está seguro(a)

ANEXO V

Tabla 1. Resumen de frecuencias absolutas y relativas del sexo versus el nivel de riesgo de cansancio emocional en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Cansancio Emocional			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
Sexo	Femenino	Recuento	36	33	42	111
		% de Sexo	32.4%	29.7%	37.8%	100.0%
	Masculino	Recuento	109	75	95	279
		% de Sexo	39.1%	26.9%	34.1%	100.0%
		Total Recuento	145	108	137	390
		% del total	37.2%	27.7%	35.1%	100.0%

Tabla 2. Resumen de frecuencias absolutas y relativas del sexo versus el nivel de riesgo de despersonalización en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Despersonalización			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
Sexo	Femenino	Recuento	93	12	6	111
		% de Sexo	83.8%	10.8%	5.4%	100.0%
	Masculino	Recuento	210	42	27	279
		% de Sexo	75.3%	15.1%	9.7%	100.0%
		Total Recuento	303	54	33	390
		% del total	77.7%	13.8%	8.5%	100.0%

Tabla 3. Resumen de frecuencias absolutas y relativas del sexo versus el nivel de riesgo de baja realización personal en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Baja Realización Personal			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
Sexo	Femenino	Recuento	90	12	9	111
		% de Sexo	81.1%	10.8%	8.1%	100.0%
	Masculino	Recuento	208	44	27	279
		% de Sexo	74.6%	15.8%	9.7%	100.0%
		Total Recuento	298	56	36	390
		% del total	76.4%	14.4%	9.2%	100.0%

Tabla 4. Resumen de frecuencias absolutas y relativas del estado civil versus el nivel de riesgo de cansancio emocional en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Cansancio Emocional			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
Estado Civil	Soltero con pareja	Recuento	11	17	16	44
		% de Estado Civil	25.0%	38.6%	36.4%	100.0%
	Soltero sin pareja	Recuento	22	15	21	58
		% de Estado Civil	37.9%	25.9%	36.2%	100.0%
	Casado	Recuento	80	58	69	207
		% de Estado Civil	38.6%	28.0%	33.3%	100.0%
	Unión Libre	Recuento	18	10	17	45
		% de Estado Civil	40.0%	22.2%	37.8%	100.0%
	Divorciado	Recuento	14	8	13	35
		% de Estado Civil	40.0%	22.9%	37.1%	100.0%
	Viudo	Recuento	0	0	1	1
		% de Estado Civil	.0%	.0%	100.0%	100.0%
	Total Recuento		145	108	137	390
	% del total		37.2%	27.7%	35.1%	100.0%

Tabla 5. Resumen de frecuencias absolutas y relativas del estado civil versus el nivel de riesgo de despersonalización en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Despersonalización			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
Estado Civil	Soltero con pareja	Recuento	33	8	3	44
		% de Estado Civil	75.0%	18.2%	6.8%	100.0%
	Soltero sin pareja	Recuento	42	10	6	58
		% de Estado Civil	72.4%	17.2%	10.3%	100.0%
	Casado	Recuento	164	25	18	207
		% de Estado Civil	79.2%	12.1%	8.7%	100.0%
	Unión Libre	Recuento	34	8	3	45
		% de Estado Civil	75.6%	17.8%	6.7%	100.0%
	Divorciado	Recuento	29	3	3	35
		% de Estado Civil	82.9%	8.6%	8.6%	100.0%
	Viudo	Recuento	1	0	0	1
		% de Estado Civil	100.0%	.0%	.0%	100.0%
	Total Recuento		303	54	33	390
	% del total		77.7%	13.8%	8.5%	100.0%

Tabla 6. Resumen de frecuencias absolutas y relativas del estado civil versus el nivel de riesgo de baja realización personal en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Baja Realización Personal			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
Estado Civil	Soltero con pareja	Recuento	33	8	3	44
		% de Estado Civil	75.0%	18.2%	6.8%	100.0%
	Soltero sin pareja	Recuento	46	7	5	58
		% de Estado Civil	79.3%	12.1%	8.6%	100.0%
	Casado	Recuento	157	30	20	207
		% de Estado Civil	75.8%	14.5%	9.7%	100.0%
	Unión Libre	Recuento	32	6	7	45
		% de Estado Civil	71.1%	13.3%	15.6%	100.0%
	Divorciado	Recuento	29	5	1	35
		% de Estado Civil	82.9%	14.3%	2.9%	100.0%
	Viudo	Recuento	1	0	0	1
		% de Estado Civil	100.0%	.0%	.0%	100.0%
	Total Recuento		298	56	36	390
	% del total		76.4%	14.4%	9.2%	100.0%

Tabla 7. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de si su pareja trabaja versus el nivel de riesgo de cansancio emocional en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Cansancio Emocional			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
¿Su pareja trabaja?	No	Recuento	39	25	26	90
		% de ¿Su pareja trabaja?	43.3%	27.8%	28.9%	100.0%
	Si	Recuento	78	64	84	226
		% de ¿Su pareja trabaja?	34.5%	28.3%	37.2%	100.0%
	Total Recuento		117	89	110	316
% del total		37.0%	28.2%	34.8%	100.0%	

Tabla 8. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de si su pareja trabaja versus el nivel de riesgo de despersonalización en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Despersonalización			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
¿Su pareja trabaja?	No	Recuento	71	14	5	90
		% de ¿Su pareja trabaja?	78.9%	15.6%	5.6%	100.0%
	Si	Recuento	172	34	20	226
		% de ¿Su pareja trabaja?	76.1%	15.0%	8.8%	100.0%
	Total Recuento		243	48	25	316
	% del total		76.9%	15.2%	7.9%	100.0%

Tabla 9. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de si su pareja trabaja versus el nivel de riesgo de baja realización personal en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Baja Realización Personal			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total	
¿Su pareja trabaja?	No	Recuento	68	15	7	90	
		% de ¿Su pareja trabaja?	75.6%	16.7%	7.8%	100.0%	
	Si	Recuento	167	36	23	226	
		% de ¿Su pareja trabaja?	73.9%	15.9%	10.2%	100.0%	
		Total Recuento		235	51	30	316
		% del total		74.4%	16.1%	9.5%	100.0%

Tabla 10. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de si tiene hijos versus el nivel de riesgo de cansancio emocional en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Cansancio Emocional			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
¿Tiene hijos?	No	Recuento	32	27	36	95
		% de ¿Tiene hijos?	33.7%	28.4%	37.9%	100.0%
	Si	Recuento	112	79	98	289
		% de ¿Tiene hijos?	38.8%	27.3%	33.9%	100.0%
		Total Recuento	144	106	134	384
		% del total	37.5%	27.6%	34.9%	100.0%

Tabla 11. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de si tiene hijos versus el nivel de riesgo de despersonalización en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Despersonalización			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
¿Tiene hijos?	No	Recuento	72	12	11	95
		% de ¿Tiene hijos?	75.8%	12.6%	11.6%	100.0%
	Si	Recuento	225	42	22	289
		% de ¿Tiene hijos?	77.9%	14.5%	7.6%	100.0%
		Total Recuento	297	54	33	384
		% del total	77.3%	14.1%	8.6%	100.0%

Tabla 12. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de si tiene hijos versus el nivel de riesgo de baja realización personal en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Baja Realización Personal			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
¿Tiene hijos?	No	Recuento	67	15	13	95
		% de ¿Tiene hijos?	70.5%	15.8%	13.7%	100.0%
	Si	Recuento	225	41	23	289
		% de ¿Tiene hijos?	77.9%	14.2%	8.0%	100.0%
		Total Recuento	292	56	36	384
		% del total	76.0%	14.6%	9.4%	100.0%

Tabla 13. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de si se siente satisfecho con el ingreso económico versus el nivel de riesgo de cansancio emocional en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Cansancio Emocional			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
¿Se siente satisfecho con ese ingreso?	No	Recuento	105	83	115	303
		% de ¿Se siente satisfecho con ese ingreso?	34.9%	27.6%	37.5%	100.0%
	Si	Recuento	39	25	24	87
		% de ¿Se siente satisfecho con ese ingreso?	43.7%	28.7%	27.6%	100.0%
	Total Recuento		144	108	137	390
	% del total		37.0%	27.8%	35.2%	100.0%

Tabla 14. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de si se siente satisfecho con el ingreso económico versus el nivel de riesgo de despersonalización en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Despersonalización			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
¿Se siente satisfecho con ese ingreso?	No	Recuento	231	40	32	303
		% de ¿Se siente satisfecho con ese ingreso?	76.7%	13.3%	10.0%	100.0%
	Si	Recuento	72	14	2	87
		% de ¿Se siente satisfecho con ese ingreso?	81.6%	16.1%	2.3%	100.0%
	Total Recuento		303	54	32	390
	% del total		77.9%	13.9%	8.2%	100.0%

Tabla 15. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de si se siente satisfecho con el ingreso económico versus el nivel de riesgo de baja realización personal en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Baja Realización Personal			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total	
¿Se siente satisfecho con ese ingreso?	No	Recuento	233	46	23	303	
		% de ¿Se siente satisfecho con ese ingreso?	77.4%	15.3%	7.3%	100.0%	
	Si	Recuento	65	10	13	87	
		% de ¿Se siente satisfecho con ese ingreso?	73.6%	11.5%	14.9%	100.0%	
		Total Recuento		298	56	35	390
		% del total		76.6%	14.4%	9.0%	100.0%

Tabla 16. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de si requiere tener otros trabajos versus el nivel de riesgo de cansancio emocional en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Cansancio Emocional			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
¿Requiere de tener otros trabajos?	No	Recuento	39	33	33	105
		% de ¿Requiere de tener otros trabajos?	37.1%	31.4%	31.4%	100.0%
	Si	Recuento	106	75	104	285
		% de ¿Requiere de tener otros trabajos?	37.2%	26.3%	36.5%	100.0%
	Total Recuento		145	108	137	390
	% del total		37.2%	27.7%	35.1%	100.0%

Tabla 17. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de si requiere tener otros trabajos versus el nivel de riesgo de despersonalización en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Despersonalización			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
¿Requiere de tener otros trabajos?	No	Recuento	87	13	5	105
		% de ¿Requiere de tener otros trabajos?	82.9%	12.4%	4.8%	100.0%
	Si	Recuento	216	41	28	285
		% de ¿Requiere de tener otros trabajos?	75.8%	14.4%	9.8%	100.0%
	Total Recuento		303	54	33	390
	% del total		77.7%	13.8%	8.5%	100.0%

Tabla 18. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de si requiere tener otros trabajos versus el nivel de riesgo de baja realización personal en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Baja Realización Personal			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
¿Requiere de tener otros trabajos?	No	Recuento	84	14	7	105
		% de ¿Requiere de tener otros trabajos?	80.0%	13.3%	6.7%	100.0%
	Si	Recuento	214	42	29	285
		% de ¿Requiere de tener otros trabajos?	75.1%	14.7%	10.2%	100.0%
	Total Recuento		298	56	36	390
	% del total		76.4%	14.4%	9.2%	100.0%

Tabla 19. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la antigüedad versus el nivel de riesgo de cansancio emocional en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Cansancio Emocional			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
Antigüedad	0 a 5	Recuento	9	5	8	22
		% de Antigüedad	40.9%	22.7%	36.4%	100.0%
	6 a 10	Recuento	62	39	58	159
		% de Antigüedad	39.0%	24.5%	36.5%	100.0%
	11 a 15	Recuento	40	26	30	96
		% de Antigüedad	41.7%	27.1%	31.3%	100.0%
	16 a 20	Recuento	14	19	17	49
		% de Antigüedad	28.6%	36.7%	34.7%	100.0%
	21 a 25	Recuento	10	14	15	39
		% de Antigüedad	25.6%	35.9%	38.5%	100.0%
	26 a 30	Recuento	10	5	9	23
		% de Antigüedad	39.1%	21.7%	39.1%	100.0%
Total Recuento			145	108	137	390
% del total			37.2%	27.7%	35.1%	100.0%

Tabla 20. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la antigüedad versus el nivel de riesgo de despersonalización en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Despersonalización			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
Antigüedad	0 a 5	Recuento	18	1	3	22
		% de Antigüedad	81.8%	4.5%	13.6%	100.0%
	6 a 10	Recuento	123	23	13	159
		% de Antigüedad	77.4%	14.5%	8.2%	100.0%
	11 a 15	Recuento	83	9	5	96
		% de Antigüedad	85.4%	9.4%	5.2%	100.0%
	16 a 20	Recuento	33	12	4	49
		% de Antigüedad	67.3%	24.5%	8.2%	100.0%
	21 a 25	Recuento	27	6	6	39
		% de Antigüedad	69.2%	15.4%	15.4%	100.0%
	26 a 30	Recuento	19	3	2	23
		% de Antigüedad	78.3%	13.0%	8.7%	100.0%
Total Recuento			303	54	33	390
% del total			77.7%	13.8%	8.5%	100.0%

Tabla 21. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la antigüedad versus el nivel de riesgo de baja realización personal en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Baja Realización Personal			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
Antigüedad	0 a 5	Recuento % de Antigüedad	20 90.9%	1 4.5%	1 4.5%	22 100.0%
	6 a 10	Recuento % de Antigüedad	125 78.6%	22 13.8%	12 7.5%	159 100.0%
	11 a 15	Recuento % de Antigüedad	70 71.9%	15 15.6%	12 12.5%	96 100.0%
	16 a 20	Recuento % de Antigüedad	34 69.4%	11 22.4%	4 8.2%	49 100.0%
	21 a 25	Recuento % de Antigüedad	31 79.5%	3 7.7%	5 12.8%	39 100.0%
	26 a 30	Recuento % de Antigüedad	18 73.9%	4 17.4%	2 8.7%	23 100.0%
	Total Recuento		298	56	36	390
	% del total		76.4%	14.4%	9.2%	100.0%

Tabla 22. Resumen de frecuencias absolutas y relativas del lugar donde trabaja versus el nivel de riesgo de cansancio emocional en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Cansancio Emocional			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
Trabaja en...	Preescolar	Recuento % de Trabaja en...	0 .0%	0 .0%	1 100.0%	1 100.0%
	Escuela	Recuento % de Trabaja en...	42 34.1%	29 23.6%	52 42.3%	123 100.0%
	Colegio	Recuento % de Trabaja en...	99 38.4%	78 30.2%	82 31.4%	259 100.0%
	Otro	Recuento % de Trabaja en...	4 57.1%	0 .0%	3 42.9%	7 100.0%
	Total Recuento		145	107	138	390
	% del total		37.3%	27.5%	35.2%	100.0%

Tabla 23. Resumen de frecuencias absolutas y relativas del lugar donde trabaja versus el nivel de riesgo de despersonalización en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Despersonalización			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
Trabaja en...	Preescolar	Recuento	1	0	0	1
		% de Trabaja en...	100.0%	.0%	.0%	100.0%
	Escuela	Recuento	89	18	16	123
		% de Trabaja en...	72.4%	14.6%	13.0%	100.0%
	Colegio	Recuento	206	36	17	259
		% de Trabaja en...	79.8%	14.0%	6.2%	100.0%
	Otro	Recuento	6	0	1	7
		% de Trabaja en...	85.7%	.0%	14.3%	100.0%
Total Recuento		302	54	34	390	
% del total		77.6%	13.9%	8.5%	100.0%	

Tabla 24. Resumen de frecuencias absolutas y relativas del lugar donde trabaja versus el nivel de riesgo de baja realización personal en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Baja Realización Personal			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
Trabaja en...	Preescolar	Recuento	1	0	0	1
		% de Trabaja en...	100.0%	.0%	.0%	100.0%
	Escuela	Recuento	96	17	10	123
		% de Trabaja en...	78.0%	13.8%	8.1%	100.0%
	Colegio	Recuento	196	37	26	259
		% de Trabaja en...	76.0%	14.3%	9.7%	100.0%
	Otro	Recuento	4	2	1	7
		% de Trabaja en...	57.1%	28.6%	14.3%	100.0%
Total Recuento		297	56	37	390	
% del total		76.3%	14.4%	9.3%	100.0%	

Tabla 25. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la descripción positiva, negativa o neutra del lugar donde trabajan versus el nivel de riesgo de cansancio emocional en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Cansancio Emocional			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
Descripción positiva, negativa o neutra de las condiciones de trabajo	Positiva	Recuento	48	23	20	91
		% de Descripción positiva, negativa o neutra	52.7%	25.3%	22.0%	100.0%
	Neutra	Recuento	38	31	37	106
		% de Descripción positiva, negativa o neutra	35.8%	29.2%	34.9%	100.0%
	Negativa por material	Recuento	5	4	3	12
		% de Descripción positiva, negativa o neutra	41.7%	33.3%	25.0%	100.0%
	Negativa por instalaciones	Recuento	31	21	40	92
		% de Descripción positiva, negativa o neutra	33.7%	22.8%	43.5%	100.0%
	Negativa por la situación con los estudiantes	Recuento	1	1	1	3
		% de Descripción positiva, negativa o neutra	33.3%	33.3%	33.3%	100.0%
	Negativa por la relación con los colegas	Recuento	0	1	1	2
		% de Descripción positiva, negativa o neutra	.0%	50.0%	50.0%	100.0%
	Negativa por la relación con los jefes	Recuento	0	1	1	2
		% de Descripción positiva, negativa o neutra	.0%	50.0%	50.0%	100.0%
	Negativa en relación con la situación social	Recuento	1	0	2	3
		% de Descripción positiva, negativa o neutra	33.3%	.0%	66.7%	100.0%
	Varias de las anteriores vistas negativamente en conjunto	Recuento	21	25	32	78
		% de Descripción positiva, negativa o neutra	26.9%	32.1%	41.0%	100.0%
Total Recuento			145	107	138	390
% del total			37.3%	27.5%	35.2%	100.0%

Tabla 26. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la descripción positiva, negativa o neutra del lugar donde trabajan versus el nivel de riesgo de despersonalización en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Despersonalización			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
Descripción positiva, negativa o neutra de las condiciones de trabajo	Positiva	Recuento	73	13	5	91
		% de Descripción positiva, negativa o neutra	80.2%	14.3%	5.5%	100.0%
	Neutra	Recuento	84	13	9	106
		% de Descripción positiva, negativa o neutra	79.2%	12.3%	8.5%	100.0%
	Negativa por material	Recuento	12	0	0	12
		% de Descripción positiva, negativa o neutra	100.0%	.0%	.0%	100.0%
	Negativa por instalaciones	Recuento	68	13	11	92
		% de Descripción positiva, negativa o neutra	73.9%	14.1%	12.0%	100.0%
	Negativa por la situación con los estudiantes	Recuento	2	1	0	3
		% de Descripción positiva, negativa o neutra	66.7%	33.3%	.0%	100.0%
	Negativa por la relación con los colegas	Recuento	2	0	0	2
		% de Descripción positiva, negativa o neutra	100.0%	.0%	.0%	100.0%
	Negativa por la relación con los jefes	Recuento	1	0	1	2
		% de Descripción positiva, negativa o neutra	50.0%	.0%	50.0%	100.0%
	Negativa en relación con la situación social	Recuento	2	1	0	3
		% de Descripción positiva, negativa o neutra	66.7%	33.3%	.0%	100.0%
	Varias de las anteriores vistas negativamente en conjunto	Recuento	58	13	7	78
		% de Descripción positiva, negativa o neutra	74.4%	16.7%	9.0%	100.0%
Total Recuento			302	54	33	390
% del total			77.6%	13.9%	8.5%	100.0%

Tabla 27. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la descripción positiva, negativa o neutra del lugar donde trabajan versus el nivel de riesgo de baja realización personal en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Baja Realización Personal			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
Descripción positiva, negativa o neutra de las condiciones de trabajo	Positiva	Recuento	72	13	6	91
		% de Descripción positiva, negativa o neutra	79.1%	14.3%	6.6%	100.0%
	Neutra	Recuento	83	12	11	106
		% de Descripción positiva, negativa o neutra	78.3%	11.3%	10.4%	100.0%
	Negativa por material	Recuento	10	1	1	12
		% de Descripción positiva, negativa o neutra	83.3%	8.3%	8.3%	100.0%
	Negativa por instalaciones	Recuento	69	14	9	92
		% de Descripción positiva, negativa o neutra	75.0%	15.2%	9.8%	100.0%
	Negativa por la situación con los estudiantes	Recuento	2	1	0	3
		% de Descripción positiva, negativa o neutra	66.7%	33.3%	.0%	100.0%
	Negativa por la relación con los colegas	Recuento	2	0	0	2
		% de Descripción positiva, negativa o neutra	100.0%	.0%	.0%	100.0%
	Negativa por la relación con los jefes	Recuento	1	1	0	2
		% de Descripción positiva, negativa o neutra	50.0%	50.0%	.0%	100.0%
	Negativa en relación con la situación social	Recuento	3	0	0	3
		% de Descripción positiva, negativa o neutra	100.0%	.0%	.0%	100.0%
	Varias de las anteriores vistas negativamente en conjunto	Recuento	55	14	9	78
		% de Descripción positiva, negativa o neutra	70.5%	17.9%	11.5%	100.0%
Total Recuento			297	56	36	390
% del total			76.3%	14.4%	9.3%	100.0%

Tabla 28. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la satisfacción que siente con esas condiciones de trabajo versus el nivel de riesgo de cansancio emocional en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Cansancio Emocional			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
¿Se siente satisfecho con esas condiciones?	No	Recuento	87	76	116	279
		% de ¿Se siente satisfecho con esas condiciones?	31.2%	27.2%	41.6%	100.0%
	Si	Recuento	58	32	21	111
		% de ¿Se siente satisfecho con esas condiciones?	52.3%	28.8%	18.9%	100.0%
	Total Recuento		145	108	137	390
% del total		37.2%	27.7%	35.1%	100.0%	

Tabla 29. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la satisfacción que siente con esas condiciones de trabajo versus el nivel de riesgo de despersonalización en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Despersonalización			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
¿Se siente satisfecho con esas condiciones?	No	Recuento	213	37	29	279
		% de ¿Se siente satisfecho con esas condiciones?	76.3%	13.3%	10.4%	100.0%
	Si	Recuento	90	17	4	111
		% de ¿Se siente satisfecho con esas condiciones?	81.1%	15.3%	3.6%	100.0%
	Total Recuento		303	54	33	390
% del total		77.7%	13.8%	8.5%	100.0%	

Tabla 30. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la satisfacción que siente con esas condiciones de trabajo versus el nivel de riesgo de baja realización personal en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Baja Realización Personal			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
¿Se siente satisfecho con esas condiciones?	No	Recuento	213	42	24	279
		% de ¿Se siente satisfecho con esas condiciones?	76.3%	15.1%	8.6%	100.0%
	Si	Recuento	85	14	12	111
		% de ¿Se siente satisfecho con esas condiciones?	76.6%	12.6%	10.8%	100.0%
		Total Recuento	298	56	36	390
		% del total	76.4%	14.4%	9.2%	100.0%

Tabla 31. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la satisfacción que siente con el trabajo versus el nivel de riesgo de cansancio emocional en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Cansancio Emocional			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
¿Se siente satisfecho con su trabajo?	No	Recuento % de ¿Se siente satisfecho con su trabajo?	18 20.9%	20 23.3%	48 55.8%	86 100.0%
	Si	Recuento % de ¿Se siente satisfecho con su trabajo?	127 41.8%	88 28.9%	89 29.3%	304 100.0%
		Total Recuento	145	108	137	390
		% del total	37.2%	27.7%	35.1%	100.0%

Tabla 32. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la satisfacción que siente con el trabajo versus el nivel de riesgo de despersonalización en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Despersonalización			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
¿Se siente satisfecho con su trabajo?	No	Recuento % de ¿Se siente satisfecho con su trabajo?	61 70.9%	13 15.1%	12 14.0%	86 100.0%
	Si	Recuento % de ¿Se siente satisfecho con su trabajo?	242 79.6%	41 13.5%	21 6.9%	304 100.0%
		Total Recuento	303	54	33	390
		% del total	77.7%	13.8%	8.5%	100.0%

Tabla 33. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la satisfacción que siente con el trabajo versus el nivel de riesgo de baja realización personal en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Baja Realización Personal			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
¿Se siente satisfecho con su trabajo?	No	Recuento % de ¿Se siente satisfecho con su trabajo?	58 67.4%	14 16.3%	14 16.3%	86 100.0%
	Si	Recuento % de ¿Se siente satisfecho con su trabajo?	240 78.9%	42 13.8%	22 7.2%	304 100.0%
		Total Recuento	298	56	36	390
		% del total	76.4%	14.4%	9.2%	100.0%

Tabla 34. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la clasificación por la cantidad de actividad física que realiza versus el nivel de riesgo de cansancio emocional en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Cansancio Emocional			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
IPAQ Clasificación Actividad Física	Sedentario	Recuento % de IPAQ Clasificación Actividad Física	11 29.7%	10 27.0%	16 43.2%	37 100.0%
	Insuficientemente Activo	Recuento % de IPAQ Clasificación Actividad Física	9 39.1%	4 17.4%	10 43.5%	23 100.0%
	Activo	Recuento % de IPAQ Clasificación Actividad Física	1 33.3%	1 33.3%	1 33.3%	3 100.0%
	Muy Activo (Ideal)	Recuento % de IPAQ Clasificación Actividad Física	124 37.9%	93 28.4%	110 33.6%	327 100.0%
	Total Recuento		145	108	137	390
	% del total		37.2%	27.7%	35.1%	100.0%

Tabla 35. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la clasificación por la cantidad de actividad física que realiza versus el nivel de riesgo de despersonalización en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Despersonalización			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
IPAQ Clasificación Actividad Física	Sedentario	Recuento % de IPAQ Clasificación Actividad Física	25 67.6%	5 13.5%	7 18.9%	37 100.0%
	Insuficientemente Activo	Recuento % de IPAQ Clasificación Actividad Física	15 65.2%	6 26.1%	2 8.7%	23 100.0%
	Activo	Recuento % de IPAQ Clasificación Actividad Física	3 100.0%	0 .0%	0 .0%	3 100.0%
	Muy Activo (Ideal)	Recuento % de IPAQ Clasificación Actividad Física	260 79.5%	43 13.1%	24 7.3%	327 100.0%
	Total Recuento		303	54	33	390
	% del total		77.7%	13.8%	8.5%	100.0%

Tabla 36. Resumen de frecuencias absolutas y relativas de la clasificación por la cantidad de actividad física que realiza versus el nivel de riesgo de baja realización personal en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Riesgo Baja Realización Personal			Riesgo Bajo	Riesgo Medio	Riesgo Alto	Total
IPAQ Clasificación Actividad Física	Sedentario	Recuento % de IPAQ Clasificación Actividad Física	25 67.6%	8 21.6%	4 10.8%	37 100.0%
	Insuficientemente Activo	Recuento % de IPAQ Clasificación Actividad Física	17 73.9%	3 13.0%	3 13.0%	23 100.0%
	Activo	Recuento % de IPAQ Clasificación Actividad Física	1 33.3%	1 33.3%	1 33.3%	3 100.0%
	Muy Activo (Ideal)	Recuento % de IPAQ Clasificación Actividad Física	255 78.0%	44 13.5%	28 8.6%	327 100.0%
	Total Recuento		298	56	36	390
	% del total		76.4%	14.4%	9.2%	100.0%

Tabla 37. Resumen de los coeficientes Beta, de las correlaciones parciales y los estadísticos de tolerancia del modelo de regresión lineal múltiple, con la variable dependiente cansancio emocional y como variables predictoras las estrategias de afrontamiento de método de evitación y focalización del problema en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Modelo	Coeficientes sin estandarizar		Coeficientes Estandarizados		Sig.	95,0% Intervalo de Confianza para B		Correlaciones			Estadísticos de Colinealidad	
	Error		Beta	T		Límite Inferior	Límite Superior	Zero-order	Parcial	Part	Tolerancia	VIF
	B	Estándar										
(Constante)	25.622	2.971		8.625	.000	19.782	31.463					
EE												
Método evitación	.270	.082	.196	3.277	.001	.108	.432	.108	.164	.164	.701	1.426
EE												
Focalización problema	-.275	.103	-.160	-2.681	.008	-.476	-.073	-.053	-.135	-.134	.701	1.426

Tabla 38. Resumen de los coeficientes Beta, de las correlaciones parciales y los estadísticos de tolerancia del modelo de regresión lineal múltiple, con la variable dependiente despersonalización y como variables predictoras las estrategias de afrontamiento de método de evitación y actividad cognitiva en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Modelo	Coeficientes sin estandarizar		Coeficientes estandarizados			95,0% Intervalo de Confianza para B		Correlaciones			Estadísticos de Colinealidad	
	Error		Beta	t	Sig.	Límite Inferior	Límite Superior	Zero-order	Partial	Part	Tolerancia	VIF
	B	Estándar										
(Constante)	5.776	1.533		3.767	.000	2.761	8.790					
EE												
Método evitación	.178	.041	.293	4.347	.000	.097	.258	.181	.216	.216	.542	1.846
EE												
Actividad cognitiva	-.090	.037	-.166	-2.456	.014	-.162	-.018	.033	-.124	-.122	.542	1.846

Tabla 39. Resumen de los coeficientes Beta, de las correlaciones parciales y los estadísticos de tolerancia del modelo de regresión lineal múltiple, con la variable dependiente baja realización personal y como variables predictoras las estrategias de afrontamiento de método activo, actividad conductual y focalización a la emoción en docentes de Educación Física propietarios de distintas zonas de Costa Rica

Modelo	Coeficientes sin estandarizar		Coeficientes estandarizados			95,0% Intervalo de Confianza para B		Correlaciones			Estadísticos de Colinealidad	
	Error		Beta	T	Sig.	Límite Inferior	Límite Superior	Zero-order	Partial	Part	Tolerancia	VIF
	B	Estándar										
(Constante)	28.334	2.242		12.640	.000	23.927	32.741					
EE												
Método activo	.378	.059	.391	6.374	.000	.261	.495	.305	.309	.304	.605	1.654
EE												
Actividad conductual	-.236	.064	-.303	-3.676	.000	-.363	-.110	.086	-.184	-.175	.333	3.002
EE												
Focalización emoción	.217	.090	.187	2.426	.016	.041	.394	.163	.123	.116	.380	2.629

ANEXO VI



Estudio UNA-MEP

“Estrategias de Afrontamiento, Burnout y niveles de Actividad Física en Educadores y Educadoras Físicas de Costa Rica”

[illegible]

Lista de Asistencia

Dirección Regional Alajuela

Fecha: _____

ANEXO VII

“Estrategias de Afrontamiento, Burnout y niveles de Actividad Física en Educadores y Educadoras Físicas de Costa Rica” Calendario de Visitas a las Direcciones Regionales			1	2 Sarapiquí (8) 9:00 a.m. CTP Puerto Viejo
			San José (30) 2:00 p.m. Colegio Luis Dobles Segreda	Heredia (60) 1:00 p.m. Escuela Rafael Moya
5 Nicoya (35) 9:00 a.m. Liceo de Nicoya	6 Liberia (37) 8:00 a.m. Auditorio de la Dirección Regional	7 San Carlos (54) 8:00 a.m. Dirección Regional	8 Puriscal (30) 9:00 a.m. CTP Puriscal	9 Alajuela (50) 8:00 a.m. Esc. Juan Rafael Meoño
Santa Cruz (30) 1:00 p.m. U Latina	Cañas (22) 2:00 p.m. MINAET			Cartago (42) 2:00 p.m. Liceo Vicente Lachner
12	13 Aguirre (6) 7:00 a.m. CTP Parrita Puntarenas (44) 10:30 a.m. Universidad Técnica Nacional	14 Limón (55) 8:30 a.m. Escuela Tomás Guardia	15 Desamparados (70) 8:30 a.m. Escuela San Rafael	16 Los Santos (8) 8:30 a.m. Escuela República de Bolivia
	San Ramón (38) 2:30 p.m. Colegio Patriarca	Guápiles (25) 2:00 p.m. U de San José		Turrialba (18) 1:00 p.m. Sala de Sesiones CCDR Gimnasio Turrialba 96
19 Coto (22) 7:00 a.m. Liceo de Ciudad Neilly Térraba (12) 1:00 p.m. Escuela Las Lomas	20 Pérez Zeledón (30) 9:30 a.m. Sala de Sesiones Dirección Regional			

ANEXO VIII

REPÚBLICA DE COSTA RICA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA
Despacho del Ministro

CIRCULAR

DM-4439-08-09

Para: Directores y Directoras Regionales de Educación
Asesores Supervisores de Circuito

De: Leonardo Garnier Rímolo
Ministro

Fecha: 17 de agosto del 2009



Estimados señores:

El Lic. Pedro Cambronero Orozco junto con la Escuela de Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional, está realizando un estudio para evaluar el síndrome del Burnout y algunos elementos que influyen en su predicción en educadores y educadoras físicas de todo el país titulado "Estrategias de afrontamiento, Burnout y niveles de actividad física en educadores y educadoras físicas en Costa Rica".

Dado el interés que puede tener para el Ministerio de Educación la información obtenida a partir de este estudio, les solicito toda la colaboración necesaria para que el Lic. Pedro Cambronero coordine con ustedes una convocatoria para docentes de esta especialidad que laboren en propiedad y el acceso a la información requerida para el estudio.

La fecha de la convocatoria la organizan con el investigador de acuerdo a las posibilidades de los docentes así como a las fechas que se requieran para cubrir todo el país.

Cordialmente,

MMS

"Al Desarrollo por la Educación"