

Comparación de los niveles de burnout (quemarse por el trabajo), actividad física, somatización y variables sociales, en docentes de diferentes modalidades de educación secundaria en Costa Rica

Comparison of work burnout, physical activity, somatization, and social variables among teachers in four different types of secondary schools in Costa Rica

Juan José Ramírez Ulloa

Universidad Nacional, Costa Rica
E-Mail: juan.ramirez.ulloa@una.ac.cr

Andrea Mora Campos

Universidad Nacional, Costa Rica
E-Mail: andrea.mora.campos@una.ac.cr

Milena Hernández Chacón

Hospital México, Caja Costarricense de Seguro Social, Costa Rica
E-Mail: mhernandezhm@ccss.sa.cr

Resumen

Comparación de los niveles de burnout, actividad física y somatización en docentes. Participan 94 docentes del sistema de educación pública costarricense, en distintas modalidades educativas. Se utilizaron tres instrumentos: CESQT-Burnout, la CISSQT-Somatización y el IPAQ-Actividad física. La normalidad de los datos se evaluó con Kolmogorov Smirnov Test, la homogeneidad de las varianzas mediante el Test de Levene. Se realizaron ANOVA para grupos independientes de 10 vías, con un alfa fijado de 5 %. Hubo diferencias estadísticamente significativas en la variable somatización entre colegio académico ($14,22 \pm 9,49$ puntos) y laboratorio ($29,29 \pm 11,32$ puntos) y entre la categoría "De 10 hasta 25 lecciones" ($20,88 \pm 19,71$ puntos) y "De 41 hasta 60 lecciones" ($21,22 \pm 12,76$ puntos). Hubo correlación positiva ($p < 0,05$; $r = ,589$), entre somatización y burnout. Profesores de colegio laboratorio presentan mayores niveles de somatización que el colegio académico.

Palabras Clave: Burnout, somatización, actividad física, secundaria.

Abstract

This research was carried out with the participation of 94 teachers from the Costa Rican public education system; from four different types of secondary schools. Three instruments were used in this study: CESQT-Burnout; CISSQT-Somatization and IPAQ-Physical Activity. The normality of the data was evaluated using the Kolmogorov-Smirnov test, and the homogeneity of variances was evaluated using the Levene Test. A 10-way ANOVA was performed for independent groups, with a fixed alpha of 5%. There were statistically significant differences in mean somatization index scores between academic teachers in academic schools (14.22 ± 9.49) and laboratory schools (29.29 ± 11.32) and between the "From 10 to 25 lessons" category (20.88 ± 19.71), and the "From 41 to 60 lessons" category (21.22 ± 12.76). A positive correlation ($p < 0.05$, $r = .589$) was also found between somatization disorder and burnout. Teachers in laboratory schools show higher levels of somatization disorder than those in academic schools.

Key words: Burnout, somatization disorder, physical activity, secondary education.

Juan José Ramírez Ulloa, J., J.; Mora Campos, A. Y Hernández Chacón, M. (2019) "Comparación de los niveles de burnout (quemarse por el trabajo), actividad física, somatización y variables sociales, en docentes de diferentes modalidades de educación secundaria en Costa Rica", en Espacios en Blanco. Revista de Educación, núm. 30, Vol. 1, en./jun. 2020, pp. 129-146. Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires, Tandil, Argentina.

DOI: <https://doi.org/10.37177/UNICEN/EB30-268>

RECIBIDO: 20/03/2019 – ACEPTADO: 21/05/2019

Introducción

La salud individual y colectiva son procesos dinámicos producto de una interacción de factores biológicos, económicos, sociales, culturales y psicológicos que influyen sobre estas y las modifican. Precisamente, en relación con los factores sociales, el ámbito laboral es una de las causas que inciden en la calidad de vida de las personas, tanto para su mejoramiento, como para su deterioro (Langer y Lozano, 1998).

Un síndrome conocido en la actualidad y que repercute, negativamente, en el ámbito laboral y sobre la calidad de vida de las personas, es el denominado síndrome *burnout* (SB) o síndrome del trabajador quemado, que es un proceso multicausal y complejo, asociado a elevadas cargas de trabajo, que tiene síntomas y signos como: despersonalización, fatiga crónica, estrés, cansancio, la disminución de la realización personal, agotamiento emocional y sobrecarga laboral, entre otros; además, tiene como factores desencadenantes componentes sociales e interpersonales, laborales y relacionados con la organización (León, 2011), de infraestructura del trabajo (Quinceno y Vinaccia, 2009) e individuales como sexo, edad, nivel educativo, estado civil, personalidad, estrategias de afrontamiento, entre otros (Aranda, 2011). Por lo tanto, como consecuencia de estas respuestas, emerge un conjunto de alteraciones, psicológicas, fisiológicas y conductuales que van a tener secuelas en las personas y en la sociedad (Alpízar, 2014 y Cruz, 2013).

Según varias investigaciones desarrolladas, los campos laborales con mayor incidencia son salud, educación, servicios sociales y administración pública (Pérez, 2014; Saborío e Hidalgo, 2015; Félix et al. 2010; Castillo y Alzamora, 2015 y Gil-Monte, 2005).

Como se indicó en el párrafo anterior, la docencia es uno de los grupos con mayor incidencia, ya que tanto León (2011) como Félix et al. (2010) indican que es un trabajo altamente demandante y estresante que induce a enfermedades neuropsiquiátricas, lo que ha provocado bajas laborales y que ha ido en aumento (Amezcuza et al., 2011 y Prieto y Bermejo, 2006). Adicional, Manassero et al. (2005) concuerdan con que los cambios sociales y de la educación producen que exista un rol docente con mayor complejidad.

Aunado a esto, la población docente igual que el resto de las personas, mantiene niveles altos de inactividad física, y tal como lo indica Ambroa (2016), muchos estudios han demostrado que la inactividad física aumenta el riesgo de padecer enfermedades físicas y mentales. No obstante, cuando la actividad física se realiza con la frecuencia, intensidad y cantidad adecuada puede funcionar como terapia preventiva y de múltiples beneficios para la salud integral (American College of Sports Medicine, 2017). Lamentablemente, en esta población, debido a las exigencias de los tiempos labores y el uso de los medios de transporte "pasivos", han aumentado los niveles de sedentarismo (Organización Mundial de la Salud, 2014 y 2016).

Entonces, al unir el sedentarismo a los estados emocionales negativos, productos del SB, que incluso puede provocar somatización, se produce el deterioro de la salud de la población docente. Se hace ahínco en la somatización, porque tal y como lo indica Sánchez (2013), esta puede provocar una conversión de los estados emocionales en síntomas

físicos, tal y como lo determinan Florenzano et al. (2002), con respecto a que la somatización se asocia con múltiples síntomas físicos que inhabilitan a las personas y generan mayor demanda en los servicios de salud, lo cual ha sido un dato comprobado en esta población (Amezcuca et al., 2011).

El deterioro en el estado de salud de esta población tiene un efecto inevitable en el proceso de enseñanza y aprendizaje (Alarcón, et al., 2001), por lo que incidirá en la formación del estudiantado.

Por estas razones, es necesario implementar proyectos de investigación relacionados con el SB, sus niveles de afectación, por ejemplo, con respecto a la somatización y el nivel de actividad física, luego, con base en los resultados señalar medidas preventivas que puedan impactar positivamente, en la calidad de vida del profesorado y el estudiantado, así como la eficiencia del sistema de educación pública. Por tal razón, el objetivo de este estudio es realizar una comparación de los niveles de *burnout* (quemarse por el trabajo), actividad física y somatización, en docentes de diferentes modalidades de colegios costarricenses y variables sociales. La razón de estudiar las modalidades de colegio se debe a que en Costa Rica existen cuatro modalidades diferentes que se explicarán en la metodología.

Metodología

Participantes

La muestra es de 94 docentes, quienes laboran en el sistema de educación pública costarricense, la distribución por cada modalidad se puede observar en la tabla 1. Se consideró tanto educadores de materias académicas como de materias especiales. En un principio, se escogieron 25 profesores al azar de cada colegio para completar una muestra de 100 sujetos, sin embargo, seis instrumentos tenían respuestas confusas, por lo que se desearon, de tal manera que la muestra total final fue de 94 participantes.

En la tabla 1 se puede ver la distribución de la muestra por modalidad académica, género, grupo profesional de acuerdo con las categorías existentes en el Ministerio de Educación Pública.

Tabla 1.
Distribución de frecuencia según las variables sociodemográficas

Modalidad de colegio	Frecuencia	Porcentaje	Género	Frecuencia	Porcentaje
Académico	23	24,5			
CTP	24	25,5	Femenino	51	54,3
Deportivo	26	27,7	Masculino	43	45,7
Laboratorio	21	22,3	Total	94	100,0
Total	94	100,0			

Grado académico	Frecuencia	Porcentaje
Bachiller	9	9,6
Doctorado	1	1,1
Licenciatura	65	69,1
Maestría	13	13,8
Universidad	3	3,2
Otros	3	3,2
Total	94	100,0
Bachiller	9	9,6

Grupo profesional	Frecuencia	Porcentaje
MT4	8	8,5
MT5	24	25,5
MT6	23	24,5
VT5	6	6,4
VT6	32	34,0
Total	93	98,9
999	1	1,1
Total	94	100,0

Estado civil	Frecuencia	Porcentaje
Otros	2	2,2
Casado	53	56,4
Con pareja	1	1,1
Divorciado	6	6,4
Soltero	30	31,9
Unión libre	1	1,1
Viuda	1	1,1
Total	94	100,0

Fuente: elaboración propia.

Instrumentos y materiales

Se utilizaron tres instrumentos para la recolección de la información. El primero es el Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo (CESQT) de Gil-Monte (2011) para medir los niveles de *burnout*, con coeficientes alfa de Cronbach con valores superiores a ,70 en las cuatro subescalas del CESQT, y para su composición total de 15 ítems (se excluyen los ítems de culpa) ($\alpha = ,84$). Los valores obtenidos son los siguientes: Ilusión por el trabajo presenta el alfa = ,85; para desgaste psíquico, el alfa = ,84; para Indolencia, el alfa = ,75 y para culpa, el alfa = ,72.

El segundo se utiliza para la medición de la somatización, para este estudio es una escala CISSQT; según Gamboa (2011), este instrumento evalúa los síntomas asociados al estrés laboral, denominado "Cuestionario de Incidencia Sintomatológica del Síndrome de Quemarse por el Trabajo o *Burnout*" CISSQT y posee un alfa de Cronbach de un 96 %.

El tercero se implementa para determinar el nivel de actividad física, y es el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) (Craig et al., 2003). Este instrumento está recomendado para usarse en diferentes lugares e idiomas, y que es apropiado para estudios nacionales poblacionales de prevalencia de participación en actividad física. La versión usada en este estudio fue la corta y tiene una fiabilidad de 0,65 ($r = 0,76$; IC 95 %: 0,73-0,77) (Mantilla Toloza y Gómez-Conesa, 2007).

Por último, para efectos de este estudio, se diseña un instrumento para recolectar datos sociodemográficos con 11 variables como: sexo, edad, estado civil, años con la actual pareja, existencia de hijos, cuántas personas viven con él/ella, nivel de estudios, tipo de contrato laboral (interino o en propiedad), horario de trabajo, tiempo en su trabajo actual y tiempo en su profesión. Este instrumento fue validado por especialistas en investigación, movimiento humano y filología.

Procedimiento

Se establece un primer contacto con la dirección de cada centro educativo seleccionado para explicar el objetivo del estudio y la metodología de trabajo, y después de contar con el visto bueno de cada director de colegio (a), la dinámica de aplicación se realiza durante reuniones de profesores, en un espacio exclusivo para la explicación y aplicación de los tres instrumentos, previo a que se completara la hoja de consentimiento informado. Los tres instrumentos son autoadministrados por cada participante, con el personal investigador presente durante la aplicación para guiarles en el proceso y evacuar las dudas existentes.

Análisis estadístico

La información recolectada se analiza mediante el paquete estadístico de ciencias sociales (SPSS) versión 22 para Windows. Se calcula la estadística descriptiva (promedios, desviaciones estándar ver anexo 1, 2 y 3). La normalidad de los datos se evalúa por medio del Test de Kolmogorov Smirnov. La homogeneidad de las varianzas mediante el Test de

Levene. Para la comparación de las distintas variables dependientes entre especialidad académica, se realizan tres Análisis de Varianza de 10 vías (4x2x5x5x5x3x3x3x5x37) en los índices de CISSQT, Actividad Física y CESQT y cada una de las variables sociodemográficas: modalidades educativas, género, nivel académico, grupo profesional, estado civil, edad, años de servicio, lecciones que imparte, cantidad de funcionarios a cargo y materia que imparte. Posteriormente, se realizan correlaciones de Pearson para las variables dependientes. Para este estudio se fija un alfa de 5 %.

Resultados

Para la escala CESQT y con la utilización de los ítems de la escala del primer análisis se extrae un alfa de Cronbach de 0,816, esto quiere decir que los ítems utilizados están midiendo el constructo estudiado como se esperaba. De tal manera que al ser una escala probada se decidió que lo mejor es sumar los 20 ítems.

Mediante un análisis multivariable de componentes principales de rotación VARIMAX con las variables seleccionadas, pese a que se identificaron cinco componentes, el valor propio del primero es mucho mayor que los otros. Asimismo, se identifica solo un constructo en el análisis, el cual explica un 36,98 % de la variabilidad total.

Con la utilización de los ítems de la escala del primer análisis se extrae un alfa de Cronbach de 0,953 con un alfa fijado de 5 %, lo cual es excelente para cuantificar el constructo, esto quiere decir que los ítems utilizados están midiendo el constructo estudiado como se esperaba.

Además, se realizaron Análisis de Varianza en los índices de CISSQT, Actividad Física y CESQT para cada una de las variables sociodemográficas, los resultados se muestran a continuación:

Tabla 2.
Valores de F y significancia de los resultados de ANOVA para las variables de somatización, burnout y actividad física.

	F	Sig.
Somatización	5,411	,002 *
Actividad física	1,001	,399
Burnout (quemarse por el trabajo)	1,260	,293

* $p < 0,05$

Fuente: elaboración propia.

En la tabla anterior se puede observar que no hubo diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las variables independientes estudiadas, con excepción del índice de CISSQT en la variable de colegios y CESQT en cantidad de lecciones que imparte. Para estas dos excepciones se realizó la prueba de Tukey.

Tabla. 3.
Comparaciones múltiples en índice de CISSQT (somatización) en la variable de colegios.
HSD de Tukey

Variable dependiente		Sig.	
CISSQT	Deportivo	CTP	,998
		Académico	,180
		Laboratorio	,141
	CTP	Deportivo	,998
		Académico	,262
		Laboratorio	,108
	Académico	Deportivo	,180
		CTP	,262
		Laboratorio	,001
	Laboratorio	Deportivo	,141
		CTP	,108
		Académico	,001

* $p < 0,05$

Fuente: elaboración propia.

En la tabla anterior se puede observar que hay una diferencia estadísticamente significativa ($p < 0,05$) entre colegio académico ($14,22 \pm 9,49$ puntos) y laboratorio ($29,29 \pm 11,32$ puntos), es decir que el laboratorio presenta un nivel más alto de somatización que el colegio académico, y como se indicó, anteriormente, con la teoría la somatización, esta es una manifestación a nivel de síntomas físicos producto de una sobrecarga laboral física y psicológica.

Adicional, se encuentran diferencias con una significancia del 0,05 en la media del índice de *burnout* en la categoría “De 10 hasta 25 lecciones” ($20,88 \pm 19,71$ puntos) y “De 41 hasta 60 lecciones” ($21,22 \pm 12,76$ puntos), es decir que existe mayor somatización en el grupo que tiene mayor cantidad de lecciones (ver anexo 3).

Por último, se realiza una correlación de Pearson entre las variables dependientes, a continuación, se observan los resultados.

Tabla 4.
Correlaciones entre Actividad Física, somatización y burnout

		Actividad física	Somatización	Burnout
Actividad física	Correlación de Pearson	1	-,007	,146
	Sig. (bilateral)		,959	,261
Somatización	Correlación de Pearson			,589
	Sig. (bilateral)			,000*
Burnout	Correlación de Pearson			1
	Sig. (bilateral)			

Nota: el alfa fijado fue de 5 %. * $p < 0,05$

Fuente: elaboración propia.

En la tabla anterior se puede observar que hay una correlación ($p < 0,05$; $r = ,589$), entre somatización y *burnout*, es decir, a mayor puntaje de somatización mayor puntaje en *burnout*.

Discusión

Este estudio tiene como propósito realizar una comparación entre los niveles de *burnout*, somatización y actividad física en los docentes de cuatro modelos de educación pública costarricense, en donde se toma en cuenta el modelo académico, laboratorio, deportivo y el modelo técnico.

Asimismo, se realizan análisis en los índices de CISSQT, Actividad Física y CESQT para cada una de las variables sociodemográficas, pero no hubo diferencias entre los colegios en cuanto a actividad física ni en *burnout*, solo diferencias en somatización. Luego, se llevan a cabo comparaciones múltiples en índice de CISSQT en la variable de colegios y se evidencia una diferencia significativa entre la modalidad liceo laboratorio y académica, en la cual la primera presenta un nivel mayor de afectación en cuanto a la somatización, esto puede explicarse al analizar el Manual descriptivo de las clases de puestos docentes del Servicio Civil de Costa Rica (2014), ya que no existe diferencia en cuanto a tareas para los puestos de profesores de enseñanza media (III ciclo y IV ciclo) con respecto a un colegio académico, sin embargo, para la clase de puesto de profesor liceo laboratorio se encuentran tres tareas con las que el profesorado de otros modelos educativos no deben cumplir, ya que son exclusivas para el cuerpo docente de los colegios de esta índole:

“Tareas: experimentar nuevos métodos de enseñanza con el alumnado a su cargo o adaptar esos métodos a los sistemas vigentes en el país, ofrecer las demostraciones pedagógicas que le sean solicitadas de acuerdo con los programas educativos que desarrolla y brindar información y consejo a los estudiantes de la Escuela de

Formación Pedagógica que se presentan a observar las diferentes experiencias educativas” (p. 153).

Por consiguiente, los anteriores son elementos adicionales que otros educadores no deben cumplir en instituciones con modelos académicos, y además se le suma el desgaste diario al relacionarse con diferentes personas, de tal manera que aumenta el riesgo de presentar el SB, esto concuerda con Félix et al. (2010), quienes mencionan que la población docente al estar en continuo contacto con personas (alumnos, padres, compañeros, entre otros), son, por definición, un grupo de riesgo con respecto al *burnout* y sus consecuencias, igualmente Prieto y Bermejo (2006) concuerdan con lo anterior, ya que afirman que las personas docentes y el ambiente en el que laboran ya de por sí son un factor de riesgo.

León (2011) agrega que, el profesorado, ya que usualmente suelen llevar la carga de muchos problemas del ambiente educativo, un claro ejemplo son las relaciones docente-educando (situaciones personales, de contenido curricular, entre otros), así como factores sociales, (agresión intrafamiliar, otros). Es decir, las situaciones en el ambiente educativo pueden provocar desmotivación, si hay carencia de estrategias para superar este tipo de situaciones en el contexto escolar.

Además, todas las cargas de trabajo aunadas a la frustración, que puede generarse según lo que menciona anteriormente León (2011), puede originar una relación directa entre *burnout* y somatización, como se evidencia en este estudio al encontrar una diferencia estadísticamente significativa ($p < 0,05$; $r = ,589$), en cuanto al nivel de *burnout* entre los modelos educativos liceo laboratorio y colegio académico.

También, se pudo observar que al presentar mayores cargas de trabajo dentro de la muestra del liceo laboratorio, los docentes, que imparten entre “41 a 60 lecciones”, presentan mayores niveles de estrés laboral y que esto a su vez genera un mayor nivel de somatización, esto concuerda con lo que mencionan Ibañez et al. (2012), quienes demostraron que existe una asociación directa entre la cantidad de horas de trabajo y las manifestaciones del SB. Por lo tanto, es de suma importancia tomar en cuenta las cargas laborales que existen en las instituciones educativas según la modalidad a la que pertenecen, ya que sí evidencian diferencias que pueden afectar al personal docente y que esto puede repercutir en el proceso de enseñanza y aprendizaje, de tal manera que la calidad de la educación sería diferente de una institución a otra.

Al realizar correlación entre las tres variables dependientes se evidencia que las variables de *burnout* y somatización aumentan juntas, en otras palabras, que a mayor nivel de *burnout* se presenta una mayor afectación de somatización en toda la muestra, lo cual muestra una relación estrecha con el síndrome de *burnout*, que al ser considerado un síndrome agrupa un conjunto de síntomas y signos que, según Boada, et al. (2004), los estados psicológicos críticos se correlacionan directamente con el *burnout* y sus manifestaciones relacionadas. También, León (2011) menciona que el SB es un trastorno

de la adaptación ante el estrés crónico del trabajo que desencadena dolencias físicas y psicológicas, lo afecta negativamente la labor profesional cuyos servicios es la satisfacción de necesidades de terceros. Adicionalmente, Tonon (2003) concuerda con lo anterior y señala que este síndrome puede provocar problemas en las relaciones con otras personas y uso excesivo de drogas. Para concluir, la American Psychiatric Association (2013) expone que la presencia de múltiples síntomas físicos puede provocar disminución en la capacidad de las personas, otro aspecto importante por analizar y que se encuentra presente en este estilo laboral.

Bibliografía

- Alarcón, J., Vaz, F., y Guisado, J. (2001). Análisis del síndrome de burnout: psicopatología, estilos de afrontamiento y clima social (I Parte). *Revista de psiquiatría de la Facultad de Medicina de Barcelona*, 28(6), 358-381. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=143824>
- Alpizar, H. (2014). *Prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes universitarios y su relación con variables sociodemográficas y laborales*. (Tesis doctoral). Universidad de Costa Rica, Costa Rica.
- Ambroa, G. (2016). Impacto del Sedentarismo sobre la práctica de actividad física y la salud. Análisis de la situación en España. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 412(1), 33-44. Recuperado de <http://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/173/165>
- American College of Sports Medicine. (2017). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (10 th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer. Recuperado de <https://shop.lww.com/ACSM-s-Guidelines-for-Exercise-Testing-and-Prescription/p/9781496339065>
- American Psychiatric Association. (2013). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-5*. España: Editorial Médica Panamericana. Recuperado de <https://www.medicapanamericana.com/Libros/Libro/4949/DSM5-Manual-Diagnostico-y-Estadistico-de-los-Trastornos-Mentales.html>
- Amezcuza, M., Preciado, L., Pando, M., y Salazar, J. (2011). Factores psicosociales laborales y trastornos de sueño en docentes de educación especial. *Revista Educación Inclusiva*, 4(2) 67-72. Recuperado de <http://www.ujaen.es/revista/rei/linked/documentos/documentos/13-2.pdf>
- Aranda, C. (2011) El síndrome de burnout o de quemarse en el trabajo: un conflicto en la salud de los profesionales. *Revista IIPSI Facultad de Psicología*, 14(2), 45-54. doi: <https://doi.org/10.15381/rinvp.v14i2.2099>
- Boada, J., De Diego, R. y Agulló, E. (2004). El Burnout y las manifestaciones psicósomáticas como consecuentes del clima organizacional y de la motivación laboral. *Revista Psicothema*, 16(1), 125-131. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/1171.pdf>
- Castillo, D. y Alzamora, M. (2015). Síndrome de Burnout en docentes que se desempeñan en escuelas públicas vulnerables de la ciudad de Santiago. *Revista Akademeia*, 6(1), 27-41. Recuperado de <http://revistas.ugm.cl/index.php/rakad/article/viewFile/187/189>
- Craig, C., Marshall, A., Sjöstrom, M., Bauman, A., Booth, M., Ainsworth, B., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J., y Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12 country reliability and validity [Cuestionario Internacional de Actividad Física: confiabilidad y validación en 12 países]. *Medicine & Science in Sport Exercise*, 1381-1395. doi: 10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB
- Cruz, M. (2013). *Manual De Riesgos Psicosociales: El Estrés y El Síndrome de Burnout*. Madrid: Editorial CEP, S.L.. Recuperado de <http://www.worldcat.org/title/manual-de-riesgos-psiocosociales-el-estres-y-el-sindrome-de-burnout/oclc/900686972>

- Félix, A., Moriana, J.A., y Herruzo, J. (2010) Relación entre el Síndrome de Burnout y el patrón de Conducta Tipo A en profesores. *Revista Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS)*, 16(1) 61-70. Recuperado de <http://www.ansiedadestres.org/content/vol-161-pp-61-70-2010>
- Florenzano, R., Fullerton, C., Acuña, J. y Escalona, R. (2002). Somatización: aspectos teóricos, epidemiológicos y clínicos. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 40(1), 47-55. Recuperado de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272002000100006&lng=es&tlng=es. 10.4067/S0717-92272002000100006.
- Gamboa, E. (2011). *Modelo Teórico del Cuestionario de Incidencia Sintomatológica del Síndrome de Quemarse por el Trabajo (CISSQT) procedimientos para su aplicación e interpretación y medidas de prevención e intervención ante el Síndrome de Quemarse por el Trabajo*. Costa Rica: Universidad Fidélitas.
- Gil-Monte, P. (2005). *El Síndrome De Quemarse Por El Trabajo (Burnout)*. Madrid: Pirámide.
- Gil-Monte, P. (2011). *Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el trabajo (CESQT)*. Madrid: TEA Ediciones, S.A.
- Ibáñez, J., López, J., Márquez, A., Sánchez, N., Flórez-Alarcón, L. y Anderssen, V. (2012). Variables sociodemográficas relacionadas al Síndrome de Burnout en docentes de colegios distritales. *Psychologia*, 6(2), 103-116. doi: <https://doi.org/10.21500/19002386.1187>
- Langer, A. y Lozano, R. (1998). Condición de la mujer y salud, en JG Figueroa (comp.). Figueroa, JG. y Salas, G. (1998) *La condición de la mujer en el espacio de la salud*. El Colegio de México. México. doi: <https://doi.org/10.2307/j.ctv6mtcwj.4>
- León, G. (2011). Los profesionales de secundaria, como factores de riesgo en el syndrome de Burnout. *Revista electrónica Educare*, 15(1), 177-191. Recuperado de <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/890>
- Manassero, M. A., García, E., Torrens, G., Ramis, C., Vásquez, A. y Ferrer, V. (2005). Burnout en la enseñanza: aspectos atribucionales. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21(1), 89-105. Recuperado de <https://journals.copmadrid.org/jwop/art/dd45045f8c68db9f54e70c67048d32e8>
- Mantilla Toloza, S. C. y Gómez-Conesa, A. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 1(10), 48-52. doi: [https://doi.org/10.1016/S1138-6045\(07\)73665-1](https://doi.org/10.1016/S1138-6045(07)73665-1)
- Manual descriptivo de puestos docentes del Servicio Civil de Costa Rica (2014). Recuperado de <https://www.coprobi.co.cr/contenido/wp-content/uploads/2014/07/manual-de-clases-de-puestos-docente-actualizado-enero.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Actividad física*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *Enfermedades no transmisibles*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Pérez, B. (2014). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 27(1), 119-128. Recuperado de http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S07987522014000100017&lng=es&tlng=es
- Prieto, M. y Bermejo, L. (2006). Contexto Laboral y malestar docente en una muestra de profesores de secundaria. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 22(1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/2313/231317045003/>

- Quinceno, J. y Vinaccia, S. (2009). Burnout: Síndrome de Quemarse en el Trabajo (SQT). *Revista Acta Colombiana de Psicología*, 10(2) 117-125 Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0123-91552007000200012
- Saborío, L. e Hidalgo, L. F. (2015). Revisión Bibliográfica Síndrome de Burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*, 32(1), 1-6. Recuperado de <http://www.scielo.sa.cr/pdf/mlcr/v32n1/art14v32n1.pdf>
- Sánchez, M (2013). Procesos Psicológicos en la somatización: la emoción como proceso. *International Journal of Psychology and Psychology Therapy*, 13(2), 255-270. Recuperado de <http://www.ijpsy.com/volumen13/num2/360/procesos-psicologicos-en-la-somatizacin-ES.pdf>
- Tonon, G. (2003). *Calidad de vida y desgaste profesional: una mirada del síndrome de Burnout*. Buenos Aires: Espacio. Recuperado de <http://espacio.opac.com.ar/pergamo/cgi-bin/pgopac.cgi?VDOC=1.155&n=Calidad-de-vida-y-desgaste-profesional-una-mirada-del-s%EDndrome-del-burnout>

Estadísticas descriptivas de las variables dependientes estudiadas
 Anexo 1. Estadísticas descriptivas para la variable de Actividad Física

Variables sociodemográficas	Media	Desviación típica	
Género	Femenino	14.27	15.90
	Masculino	23.15	25.90
Colegio	Académico	16.83	11.99
	CTP	16.30	17.70
	Deportivo	26.77	26.36
	Laboratorio	15.14	26.31
Nivel académico	Bachiller	15.14	15.09
	Doctorado	12.39	
	Licenciada	20.50	24.93
	Maestría	14.28	17.80
	Universidad	28.00	10.77
Grupo profesional	MT4	9.75	15.12
	MT5	20.43	27.10
	MT6	18.72	21.81
	VT5	15.61	14.59
	VT6	22.10	22.12
Estado civil	Casada	17.17	19.87
	Divorciada	19.83	24.51
	Soltero	22.19	26.41
	Unión Libre	20.92	
	Viuda		
Edad	De 26 hasta 35	19.97	24.13
	De 36 hasta 50	20.68	22.84
	De 51 hasta 61	11.81	10.54
Años de servicio	De 2 hasta 10	18.73	22.19
	De 11 hasta 20	21.69	25.51
	De 21 hasta 36	13.36	11.19
Lecciones que imparte	De 10 hasta 25	23.17	32.44
	De 26 hasta 40	20.92	25.94
	De 41 hasta 60	15.95	14.21
Cantidad de funcionarios a cargo	0	20.90	1.98
	menos de 10 personas	20.43	20.16
	entre 10 y 15 personas	11.35	
	entre 16 y 20 personas	6.89	4.41
	más de 20 personas	23.68	24.06
Materia que imparte	Administración		
	Artes Industriales	25.63	17.03

Artes Plásticas y Diseño		
Publicitario		
Atletismo		
Auxiliar Administrativo	7.75	
Baloncesto	31.40	
Bibliotecólogo	1.58	
Ciencias	16.39	15.92
Ciencias e Investigación	3.25	
Ciencias Naturales		
Ciencias y Biología	25.58	11.19
Diseño Publicitario		
Educación en el hogar		
Educación Física	17.01	18.01
Educación Física	18.18	19.95
Educación Hogar		
Educación Musical		
Educación Religiosa		
Electrónico	3.22	
Español	21.06	26.71
Estudios Sociales	10.95	7.12
Estudios Sociales y Cívica	15.90	21.24
Filosofía	100.00	
Física Matemática	20.92	
Formación Personal y Social	5.91	
Francés	35.79	46.06
Fútbol	57.39	33.91
Industria	9.54	
Informática	7.41	2.20
Inglés	16.17	27.32
Matemática	4.87	4.80
Natación	11.56	.31
Orientación	27.76	24.35
Psicología	8.65	
Química	3.25	
Tecnología		
Turismo	17.31	26.02
Voleibol		

Anexo 2. Estadísticas descriptivas para la variable CISSQUT

Variables sociodemográficas		Media	Desviación típica
Género	Femenino	20.90	12.10
	Masculino	21.95	14.40
Colegio	Académico	14.22	9.49
	CTP	20.89	13.14
	Deportivo	21.49	14.12
	Laboratorio	29.29	11.32
Nivel académico	Bachiller	21.90	6.78
	Doctorado	49.17	
	Licenciada	22.38	13.50
	Maestría	17.79	12.56
	Universidad	17.22	16.14
Grupo profesional	MT4	23.02	9.35
	MT5	22.03	14.18
	MT6	21.23	13.87
	VT5	22.29	8.53
	VT6	19.48	13.04
	Estado civil	Casada	21.82
Divorciada		9.86	8.65
Soltero		24.51	12.86
Unión Libre		6.04	3.24
Viudo		10.42	
Edad	De 26 hasta 35	21.92	13.76
	De 36 hasta 50	22.27	12.93
	De 51 hasta 61	18.07	11.90
Años de servicio	De 2 hasta 10	21.13	13.58
	De 11 hasta 20	22.48	13.05
	De 21 hasta 36	19.61	12.57
Lecciones que imparte	De 10 hasta 25	20.88	19.71
	De 26 hasta 40	21.63	12.18
	De 41 hasta 60	21.22	12.76
Cantidad de funcionarios a cargo	0	10.56	9.77
	menos de 10 personas	25.54	15.15
	entre 10 y 15 personas	14.17	
	entre 16 y 20 personas	15.69	9.45
	más de 20 personas	21.03	11.97
Materia que imparte	Administración	17.50	
	Artes Industriales	21.75	16.54

Artes Plásticas y Diseño Publicitario	37.50	
Atletismo	46.67	
Auxiliar Administrativo	18.75	
Baloncesto	9.17	
Bibliotecólogo	4.58	
Ciencias	25.50	14.50
Ciencias e Investigación	37.50	
Ciencias Naturales	7.50	
Ciencias y Biología	31.46	6.19
Diseño Publicitario	30.63	6.19
Educación en el hogar	15.83	
Educación Física	12.29	9.13
Educación Física	25.83	15.91
Educación Hogar	21.25	
Educación Musical	15.83	
Educación Religiosa	10.42	
Electrónico	5.00	
Español	26.04	12.03
Estudios Sociales	22.74	11.12
Estudios Sociales y Cívica	19.58	8.36
Filosofía	31.67	
Física Matemática	8.33	
Formación Personal y Social	33.75	
Francés	46.25	24.16
Futbol	12.92	5.72
Industria	26.67	
Informática	18.75	7.66
Inglés	25.12	13.51
Matemática	16.88	11.85
Natación	18.54	6.19
Orientación	7.92	5.65
Psicología	40.42	
Química	35.42	
Tecnología	2.92	
Turismo	21.04	16.38
Voleibol	11.67	

Anexo 3. Estadísticas descriptivas para la variable

Variables sociodemográficas		Media	Desviación típica
Género	Femenino	44.13	12.05
	Masculino	44.97	12.50
Colegio	Académico	42.26	14.20
	CTP	42.34	9.48
	Deportivo	45.00	12.61
	Laboratorio	48.51	11.92
Nivel académico	Bachiller	40.36	9.32
	Doctorado	45.00	
	Licenciada	45.53	12.37
	Maestría	44.33	12.35
	Universidad	45.00	17.37
Grupo profesional	MT4	39.64	10.25
	MT5	45.16	11.20
	MT6	46.65	14.93
	VT5	42.00	12.33
	VT6	43.98	11.72
Estado civil	Casada	44.47	11.89
	Divorciado	36.88	9.93
	Soltero	47.81	12.03
	Unión Libre	25.00	0.00
	Viuda	33.75	
Edad	De 26 hasta 35	44.72	12.42
	De 36 hasta 50	45.04	12.91
	De 51 hasta 61	42.75	10.44
Años de servicio	De 2 hasta 10	43.20	11.97
	De 11 hasta 20	45.48	13.17
	De 21 hasta 36	46.16	10.74
Lecciones que imparte	De 10 hasta 25	36.11	14.88
	De 26 hasta 40	43.55	10.70
	De 41 hasta 60	47.50	12.33
Cantidad de funcionarios a cargo	0	35.83	4.39
	menos de 10 personas	45.00	10.54
	entre 10 y 15 personas	33.75	
	entre 16 y 20 personas	40.83	3.15
	más de 20 personas	46.69	12.48
Materia que imparte	Administración	57.50	
	Artes Industriales	40.75	10.67

Artes Plásticas y Diseño Publicitario	47.50	
Atletismo	55.00	
Auxiliar Administrativo	36.25	
Baloncesto	36.25	
Bibliotecólogo	25.00	
Ciencias	45.63	2.39
Ciencias e Investigación	50.00	
Ciencias Naturales	47.50	
Ciencias y Biología	50.00	5.30
Diseño Publicitario	41.88	9.72
Educación en el hogar	30.00	
Educación Física	42.50	1.77
Educación Física	56.25	18.48
Educación Hogar	42.50	
Educación Musical	58.13	13.26
Educación Religiosa	33.75	
Electrónico	37.50	
Español	49.17	12.52
Estudios Sociales	53.13	9.35
Estudios Sociales y Cívica	34.58	5.77
Filosofía	56.25	
Física Matemática	25.00	
Formación Personal y Social	57.50	
Francés	60.00	12.37
Futbol	41.88	10.03
Industria		
Informática	36.88	7.95
Inglés	46.79	16.34
Matemática	43.13	16.03
Natación	37.50	5.30
Orientación	39.75	5.41
Psicología	41.25	
Química	27.50	
Tecnología	45.00	
Turismo	36.25	11.37
Voleibol	46.25	