

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Ciencias de la Salud



**Burnout, actividad física como predictores en la satisfacción con la vida: el rol mediador de la satisfacción laboral en docentes universitarios peruanos**

Tesis para obtener el Grado Académico de Maestra en Salud Pública con mención en Salud Colectiva y Promoción de la Salud

**Autor:**

**Karen Isabel Celestino Montenegro**

**Andrea Cristina Villagaray Chamba**

**Asesor:**

**Mtro. Wilter Charming Morales García**

Lima, enero del 2024

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo, Wilter Charming Morales García, docente de la Unidad de Posgrado de Salud Pública, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: Burnout, actividad física como predictores en la satisfacción con la vida: el rol mediador de la satisfacción laboral en docentes universitarios peruanos. Andrea Cristina Villagaray Chamba y Karen Isabel Celestino Montenegro., tiene un índice de similitud de 14 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 18 días del mes de enero del año 2024.



Mtro. Wilter Charming Morales García

### **Agradecimientos y dedicatoria**

En primer lugar agradecer a Dios por la oportunidad de poder seguir creciendo en todo aspecto de nuestra vida. Agradecer y dedicar este estudio a nuestros esposos, familias y amigos que estuvieron presentes en cada etapa de este gran logro. Gracias por sus palabras de motivación y aprecio de siempre. Seguiremos adelante sirviendo a otros y con la bendición de Dios trabajando por la salud pública.

## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE MAESTRO(A)

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 17 del mes de enero del año 2024, siendo las 04:00 p.m., se reunieron en la modalidad online sincrónica, bajo la dirección del Señor Presidente del Jurado: Dr. Rafael Calla Mercado, el secretario: Mstro. Carlos Daniel Abanto Ramirez, los demás miembros: Mg. Ricardo Josué Rojas Humpire y Mg. Jacksaint Saintila y el asesor: Mstro. Wilter Charming Morales García, con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de Tesis de Maestro(a) titulada: Burnout, actividad física como predictores en la satisfacción con la vida: el rol mediador de la satisfacción laboral en docentes universitarios peruanos del Bachiller/Licenciado(a) Karen Isabel Celestino Montenegro y Andrea Cristina Villagaray Chamba Conducente a la obtención del Grado Académico de Maestro (a) en: Salud Pública (Nomenclatura del Grado Académico) con Mención en Salud Colectiva y Promoción de la Salud

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al candidato hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del Jurado a efectuar las preguntas, cuestionamientos y aclaraciones pertinentes, los cuales fueron absueltos por el candidato. Luego se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del Jurado.

Posteriormente, el Jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente: Karen Isabel Celestino Montenegro y Andrea Cristina Villagaray Chamba Bachiller/Licenciado (a)

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	19	A	Con nominación de Excelente	Excelencia

(\*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del Jurado invitó al candidato a ponerse de pie, para recibir la evaluación final. Además, el Presidente del Jurado concluyó el acto académico de sustentación, procediéndose a registrar las firmas respectivas.

\_\_\_\_\_  
Presidente

\_\_\_\_\_  
Secretario

\_\_\_\_\_  
Asesor

\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Licenciado (a)

## **Tabla de Contenido**

Introducción.....	3
Metodología.....	5
Resultados.....	8
Discusión .....	10
Referencias .....	14

**Burnout, actividad física como predictores en la satisfacción con la vida: el rol mediador de la satisfacción laboral en docentes universitarios peruanos**

**Burnout, Physical Activity as Predictors in Life Satisfaction: The Mediating Role of Job Satisfaction Among Peruvian University Teachers**

**Resumen**

*Background:* En el contexto de la vida moderna, marcada por rápidos avances tecnológicos y crecientes demandas en el ámbito académico y laboral, el estrés laboral y el síndrome de burnout han aumentado, especialmente entre los docentes universitarios en países como Perú. La Organización Mundial de la Salud ha destacado el burnout como un problema de salud mental global. En este escenario, la actividad física emerge como una posible herramienta de mitigación.

*Objetivo:* Evaluar las relaciones entre el burnout, la actividad física, la satisfacción laboral y la satisfacción con la vida entre docentes universitarios en Perú, y examinar la mediación de la satisfacción laboral en estas relaciones.

*Métodos:* Se realizó un estudio transversal utilizando instrumentos validados para medir burnout, satisfacción laboral, actividad física y satisfacción con la vida. Se empleó un modelo de ecuaciones estructurales para evaluar las relaciones propuestas y se realizó un análisis de mediación con bootstrapping.

*Resultados:* Los resultados confirmaron una relación negativa entre el burnout ( $\beta = -0.47$ ,  $p < .001$ ) y la satisfacción laboral, y una relación positiva entre la actividad física ( $\beta = 0.22$ ,  $p < .001$ ) y la satisfacción laboral. La satisfacción laboral medió significativamente la relación entre el burnout y la satisfacción con la vida ( $\beta = -0.391$ ,  $p < .001$ ), así como entre la actividad física y la satisfacción con la vida ( $\beta = 0.191$ ,  $p < .001$ ). Además, se registró un coeficiente de mediación de  $-0.48$  entre burnout y actividad física en relación con la satisfacción con la vida.

*Conclusiones:* El burnout tiene un impacto negativo en la satisfacción laboral de los docentes universitarios, mientras que la actividad física tiene un efecto positivo. La satisfacción laboral juega un papel crucial como mediador en estas relaciones, subrayando la necesidad de intervenciones holísticas en el ámbito académico para mejorar el bienestar de los docentes. Promover la actividad física y abordar el burnout son esenciales para aumentar la satisfacción laboral y, en consecuencia, la satisfacción con la vida entre los docentes universitarios.