

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

Trabajo de Investigación para obtener el Grado Académico de Maestro(a) 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 TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

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 TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 17 día(s) del mes de enero del año 2024 siendo las 16:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Dr. Rafael Calla Mercado el (la) secretario(a): Mtro. Carlos Daniel Abanto Ramírez y los demás miembros: Mg. Ricardo Josué Rojas Humpire y Mg. Jacksaint Saintila y el (la) asesor(a) Mtro. Wilter Charming Morales García, con el propósito de administrar el acto académico de sustentación del trabajo de investigación titulado: "Burnout, actividad física como predictores en la satisfacción con la vida: el rol mediador de la satisfacción laboral en docentes universitarios peruanos" del (de la) / (los) / (las) candidato(a) / s a). Karen Isabel Celestino Montenegro y Andrea Cristina Villagaray Chamba b). conducente a la obtención del Grado Académico de Maestro(a) en: Salud Pública.

Salud Colectiva y Promoción de la Salud

(Denominación del Grado Académico)

El presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) / (las) candidato(a) / s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) / (las) candidato(a) / s. 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:

Candidato/a (a): Karen Isabel Celestino Montenegro y Andrea Cristina Villagaray Chamba

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

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) / (las) candidato(a) / s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Presidente/a



Secretario/a

Asesor/a

Miembro

Miembro

Candidato/a (a)

Candidato/a (b)

Candidato/a (c)

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.

Summary

Abstract: Background: In the context of modern life, marked by rapid technological advances and increasing demands in the academic and work environment, job stress and burnout syndrome have risen, particularly among university teachers in countries like Peru. The World Health Organization has highlighted burnout as a global mental health problem. In this scenario, physical activity emerges as a potential mitigating tool.

Objective: To evaluate the relationships between burnout, physical activity, job satisfaction, and life satisfaction among university teachers in Peru, and to examine the mediation of job satisfaction in these relationships.

Methods: A cross-sectional study was conducted using validated instruments to measure burnout, job satisfaction, physical activity, and life satisfaction. A structural equation modeling was used to assess the proposed relationships and mediation analysis with bootstrapping was performed.

Results: The results confirmed a negative relationship between burnout ($\beta = -0.47$, $p < .001$) and job satisfaction, and a positive relationship between physical activity ($\beta = 0.22$, $p < .001$) and job satisfaction. Job satisfaction significantly mediated the relationship between burnout and life satisfaction ($\beta = -0.391$, $p < .001$), as well as between physical activity and life satisfaction ($\beta = 0.191$, $p < .001$). Additionally, a mediation coefficient of -0.48 between burnout and physical activity in relation to life satisfaction was recorded.

Conclusions: Burnout negatively impacts the job satisfaction of university teachers, while physical activity has a positive effect. Job satisfaction plays a crucial mediating role in these relationships, underlining the need for holistic interventions in the academic field to improve teachers' well-being. Promoting physical activity and addressing burnout are essential to increase job satisfaction and, consequently, life satisfaction among university teachers.

Palabras clave: Burnout, Actividad Física, Satisfacción Laboral, Docentes, Universitarios

Keywords: Burnout, Physical Activity, Job Satisfaction, Teachers, University

Introducción

En la era contemporánea, la vida moderna ha evolucionado de manera vertiginosa, presentando avances tecnológicos y crecientes demandas en diversos ámbitos, entre ellos, el académico y laboral (Kozlowski, 2018). Esta dinámica, sumada a las expectativas constantemente cambiantes, ha propiciado un contexto de presión sostenida para muchos individuos. Uno de los sectores particularmente afectados es el de la educación superior, donde el sistema educativo en países como Perú ha sufrido transformaciones profundas en aras de la modernización y la globalización, imponiendo demandas y expectativas cada vez mayores hacia el personal docente (Zeuge et al., 2020). En este escenario, las instituciones académicas, en su afán de alcanzar la excelencia, imponen a los docentes elevados estándares de compromiso, investigación y enseñanza (Joseph Jeyaraj et al., 2021; Ma, 2022). Si bien este impulso puede catalizar la innovación y el progreso académico, también genera una sombra preocupante: el incremento del estrés laboral y, en casos más severos, el síndrome de burnout. El burnout ha emergido como uno de los síndromes más prevalentes derivados del estrés laboral, y recientes investigaciones sugieren que hasta un tercio de los docentes universitarios podrían estar experimentándolo (Pilon, 2021). La Organización Mundial de la Salud reconoce el burnout como un problema de salud mental derivado de un manejo inadecuado del estrés laboral, afectando la vida de numerosos profesionales a nivel global (Abramson, 2022; Moss, 2019). Sin embargo, no todo es sombrío. La actividad física, por ejemplo, se ha presentado como una vía prometedora para mitigar estos efectos negativos, propiciando una mejora en la salud mental y física de las personas y promoviendo una mayor satisfacción con la vida (Dishman et al., 2020; Granero-Jiménez et al., 2022).

La educación superior contemporánea se encuentra en una encrucijada de desafíos sin precedentes, centrados particularmente en la salud mental y el bienestar de su personal docente. En este panorama, el burnout es un síndrome resultante de estrés crónico en el trabajo no gestionado con éxito (Hammoudi et al., 2023), se ha convertido en una problemática central, afectando a educadores a nivel mundial y, con particular intensidad, en Latinoamérica (Manzano García & Ayala Calvo, 2013). Este síndrome, conceptualizado por Freudenberger en 1974 y posteriormente detallado por Maslach y colaboradores, se manifiesta a través de agotamiento emocional, despersonalización y una disminución en la realización personal, con raíces en el estrés laboral crónico (Freudenberger, 1974; Maslach, 2004; Maslach et al., 2001). En contextos específicos, como el peruano, donde la investigación en burnout se encuentra aún emergente, se ha evidenciado el impacto de este síndrome en la satisfacción con la vida de los docentes, con implicaciones directas en la calidad de la educación y la formación de profesionales (Sociedad et al., 2023). Ante este escenario, la actividad física ha surgido como una potencial herramienta mitigadora, reconocida tanto por su capacidad protectora contra enfermedades mentales como por su contribución a mejorar la calidad de vida (Irrázaval et al., 2016). La liberación de endorfinas y otros neurotransmisores durante la actividad física ha sido asociada con sensaciones de bienestar, reduciendo el estrés y promoviendo

la salud mental (Mahindru et al., 2023). A pesar de su potencial, en contextos de alta demanda académica y laboral, la promoción de la actividad física suele ser descuidada, dejando a los docentes en situación de vulnerabilidad (IOM [Institute of Medicine], 2013). En la última década, el entrelazamiento del burnout y la actividad física en relación con la satisfacción y bienestar de los docentes universitarios ha obtenido creciente atención, llevando a las instituciones a adoptar programas de bienestar y promover prácticas saludables entre su personal (Gast et al., 2022).

Asimismo, la satisfacción con la vida emerge como un constructo integral que refleja la evaluación que los individuos realizan sobre su existencia en función de criterios personales (Vansteenkiste et al., 2020). Esta evaluación, subjetiva y multidimensional, es moldeada por una variedad de determinantes, abarcando desde el bienestar físico y mental hasta factores interpersonales y el rendimiento en el ámbito laboral (Ruggeri et al., 2020; Wong et al., 2021). En el sector académico, los docentes universitarios se hallan en una encrucijada particularmente desafiante: además de ser transmisores de conocimientos, también son pilares de la investigación, publicación y avance disciplinario, enfrentando así demandas que a menudo se traducen en una acumulación de estrés y potencial agotamiento (García Padilla et al., 2017; Otero-López et al., 2008). En este intrincado entramado, dos factores emergen con una relevancia notable: el burnout y la actividad física. Ambos, con capacidad de incidir de manera decisiva en la percepción de satisfacción con la vida de estos profesionales. Además, en esta dinámica, la satisfacción laboral se revela como un posible mediador entre los mencionados factores y la satisfacción con la vida (Yuan et al., 2022). Ante este panorama, se vuelve imperativo desentrañar y analizar la interacción entre estos elementos, con el objetivo de ofrecer una comprensión más profunda y, en última instancia, proponer estrategias que potencien el bienestar de los docentes universitarios. Esta línea de investigación busca, por lo tanto, ofrecer una visión holística y aportar a la optimización de la calidad de vida de estos fundamentales actores en el ámbito educativo (Mercer et al., 2016).

Por otro lado, la satisfacción laboral emerge como un pilar crucial, siendo entendida como la percepción positiva que un empleado alberga sobre su trabajo (Sahito & Vaisanen, 2017; Snipes et al., 2005). En el sector de la docencia universitaria, esta satisfacción no sólo repercute en el bienestar individual del docente, sino que también influye directamente en aspectos de gran envergadura, tales como la calidad de la educación, la retención del personal y el desempeño académico de los estudiantes (Iqbal et al., 2016; Toropova et al., 2021). Dentro de este marco, factores como el burnout y la actividad física cobran relevancia, y es en este punto donde la satisfacción laboral puede desempeñar un rol mediador entre estos y la satisfacción con la vida general de los educadores (Capone et al., 2023; Wang et al., 2023). Aunque la literatura global ha subrayado la importancia de la satisfacción laboral en múltiples ámbitos, su rol y profundidad en el contexto de la docencia universitaria en Perú aún requiere de una exploración más meticulosa. Investigar minuciosamente estos nexos proporcionará las

bases empíricas necesarias para respaldar políticas y acciones dirigidas a optimizar la calidad de vida y laboral de los docentes.

Dada la naturaleza compleja y multifacética de esta problemática se plantean las siguientes hipótesis (Figura 1).

H1: Existe una relación negativa entre el burnout y la satisfacción laboral.

H2: Existe una relación positiva entre la actividad física y la satisfacción laboral.

H3: Existe una relación positiva entre la satisfacción laboral y la satisfacción con la vida.

H4a: La satisfacción laboral media la relación entre el burnout y la satisfacción con la vida.

H4b: La satisfacción laboral media la relación entre la actividad física y la satisfacción con la vida.

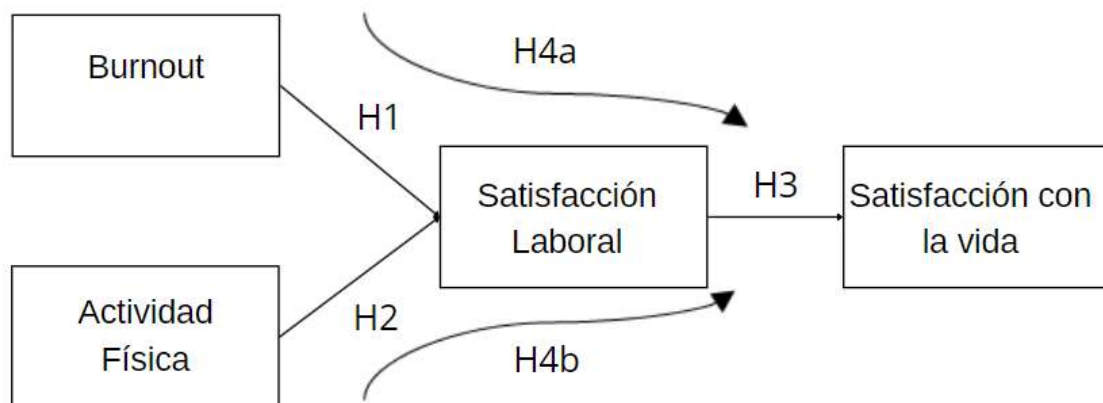


Figura 1. Modelo teórico

Metodología

Diseño y Participantes

Se llevó a cabo un estudio transversal y explicativo que contempló variables latentes representadas por un sistema de ecuaciones estructurales (SEM) (Ato et al., 2013). Se empleó un enfoque de muestreo no aleatorio por conveniencia, en consonancia con las directrices consensuadas para instrumentos de medición en el ámbito de la salud (Mokkink et al., 2018). El número de participantes se determinó utilizando el software de Soper, el cual considera el número de variables observadas y latentes para modelos de ecuaciones estructurales (SEM) (Soper, 2023). A través del tamaño del efecto anticipado ($\lambda = .3$), los niveles de potencia estadística ($1 - \beta = .95$) y la probabilidad deseada ($\alpha = .05$), el software recomendó un tamaño de muestra de 120 participantes. No obstante, el estudio finalmente incluyó un total de 424 docentes de 3 universidades peruanas, superando así las recomendaciones iniciales para aumentar la robustez del análisis. Los docentes tenían

edades entre 24 a 70 años (M=41.30, DS=10.87). La muestra estaba compuesta en su mayoría por individuos de sexo femenino (65.3%), con estado civil de casados (50.2%), que residen en zonas urbanas (95.0%) y con un nivel de instrucción de licenciatura (36.6%).

Tabla 1. Características sociodemográficas

Características		n	%
Sexo	Femenino	277	65.3
	Masculino	147	34.7
Estado Civil	Casado	213	50.2
	Convivencia	31	7.3
	Divorciado	38	9.0
	Soltero	124	29.2
	Viudo	18	4.2
Lugar de residencia	Rural	21	5.0
	Urbana	403	95.0
Nivel de instrucción	Bachiller	51	12.0
	Doctorado	35	8.3
	Licenciatura	155	36.6
	Maestría	154	36.3
	Técnico	29	6.8

Instrumentos

Ítem único de Burnout. Se usó instrumento "Una medida muy breve del burnout (IUB)", traducida del inglés al español de Perú (Merino-Soto et al., 2018), de la versión inglesa de Rohland et al., (2004)., comprende 5 categorías descriptivas relacionadas con la experiencia de burnout, complementadas con instrucciones claras sobre su concepto, centradas en el agotamiento mental y físico vinculado al trabajo., la escala aborda dimensiones específicas del burnout. la instrucción fue: *Por favor, elija la opción que se acerque más a lo que usted siente. Aquí el BURNOUT se refiere a sentirse agotado mental y físicamente, como si uno estuviera «quemado» por el trabajo.*

Satisfacción Laboral: En el estudio, se empleó la "Escala General de Satisfacción NTP 394" que es una adaptación al español del instrumento de Satisfacción General desarrollado por Warr, Cook y Wall (1979). Esta adaptación fue llevada a cabo por Pérez-Bilbao y Fidalgo (1995). La escala se fundamenta en la teoría de los factores higiénicos

de Herzberg y mide dos dimensiones fundamentales: satisfacción intrínseca y extrínseca. La subescala de factores intrínsecos consta de siete ítems (números 2, 4, 6, 8, 10, 12 y 14) y aborda aspectos como el reconocimiento por el trabajo, la responsabilidad, la promoción y aspectos relativos al contenido de la tarea. Por su parte, la subescala de factores extrínsecos se compone de ocho ítems (números 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 y 15) y se centra en la satisfacción del trabajador con aspectos organizativos como el horario, la remuneración y las condiciones físicas del trabajo. La puntuación total de la escala se determina sumando las respuestas de los encuestados a los quince ítems, asignando un valor de 1 a "Muy insatisfecho" y un valor de 7 a "Muy Satisfecho". Así, la puntuación total puede oscilar entre 15 y 105, siendo una puntuación más alta indicativa de una mayor satisfacción general. La confiabilidad mediante Alfa de Cronbach para la satisfacción intrínseca fue entre 0.79 y 0.85 y para la satisfacción extrínseca fue entre 0.74 y 0.78.

Actividad física. Para evaluar la actividad física, se empleó el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), compuesto por 7 ítems. Según este instrumento, los puntajes se clasifican de la siguiente manera: un nivel de actividad bajo corresponde a < 6 puntos, un nivel de actividad moderado se sitúa entre 7-9 puntos y un nivel de actividad alto es > 9 puntos. Con el objetivo de validar la fiabilidad y consistencia del IPAQ, se utilizó el coeficiente de correlación intraclase para la fiabilidad intraobservador, y el alfa de Cronbach para medir la consistencia interna. Además, para determinar la correlación entre el IPAQ y el Short Physical Performance Battery (SPPB), se empleó el coeficiente de Spearman. Cabe destacar que el SPPB tiene su origen en Argentina (Di Blasio et al., 2002).

Satisfacción con la vida. La satisfacción con la vida fue evaluada mediante la "Satisfaction with Life Scale" (SWLS) en su versión española (Calderón-de et al., 2018). El SWLS es un instrumento unidimensional de autoevaluación que comprende cinco ítems respondidos en una escala Likert, que oscila desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 5 (totalmente de acuerdo). La confiabilidad del instrumento se estableció con un coeficiente omega de $\omega = 0.90$ y un coeficiente H de 0.92, señalando una consistencia interna robusta.

Procedimiento

Se enviaron solicitudes a los administradores de las instituciones educativas, detallando el propósito de la investigación. Tras obtener los permisos correspondientes de las tres instituciones educativas, se procedió a distribuir la información a los docentes a través de diversas plataformas digitales. Antes de iniciar la recolección de datos, se tomaron medidas para asegurar la adherencia a las normas éticas. Los participantes recibieron información detallada sobre los objetivos del estudio, las garantías de confidencialidad y las consideraciones éticas. Se les recordó que su participación era completamente voluntaria y se obtuvo su consentimiento informado. Este estudio fue revisado y aprobado por el Comité de Ética de Investigación de una Universidad Peruana (Código: 2022-CE-EPG-000062), y se realizó siguiendo los principios de la Declaración de Helsinki.

Análisis estadístico

El análisis del presente estudio se basó en el modelado de ecuaciones estructurales mediante el software "R" versión 4.0.5, empleando específicamente la biblioteca "lavaan" (Rosseel, 2012). Para efectuar este análisis, se utilizó el estimador MLR, dada su robustez ante posibles desviaciones de la normalidad inferencial (Muthen & Muthen, 2017). Para determinar el ajuste del modelo teórico, se tomaron en cuenta varios índices: el índice de ajuste comparativo (CFI) y el Índice Tucker Lewis (TLI) con valores aceptables superiores a 0.90 (Bentler, 1990), el error cuadrático medio de aproximación (RMSEA) con valores óptimos por debajo de 0.08 (MacCallum et al., 1996), y la raíz media cuadrática residual estandarizada (SRMR) con valores ideales menores a 0.08 (Browne & Cudeck, 1992). Además, para profundizar en posibles relaciones mediadoras, se usaron regresiones lineales con bootstrapping con un total de 5000 iteraciones y un intervalo de confianza del 95% (Yzerbyt et al., 2018). Finalmente, con el objetivo de evaluar la confiabilidad de las escalas utilizadas en el estudio, se recurrió al coeficiente alfa de Cronbach (α), donde se esperaban valores superiores a 0.70 para indicar una adecuada consistencia interna.

Resultados

Análisis preliminar

En la tabla 2 se presentan los estadísticos descriptivos para cada variable incluyen la media (M), desviación estándar (DE) y asimetría (A). Se observa una correlación negativa entre burnout y actividad física (-0.40). Además, el burnout muestra correlaciones negativas con la satisfacción en el trabajo (-0.56) y con la vida (-0.54). Por otro lado, existe una correlación positiva entre la actividad física y la satisfacción laboral (0.40), así como con la satisfacción con la vida (0.35). Finalmente, se observa una relación positiva entre la satisfacción laboral y la satisfacción con la vida (0.76).

Tabla 2. Estadísticos descriptivos y correlaciones para las variables de estudio

Variable	M	DE	A	1	2	3	4
1. Burnout	2.05	0.84	1.00	—			
2. Actividad Física	1.83	0.81	0.31	-0.40**	—		
3. Satisfacción laboral	71	16.13	-0.2	-0.56**	0.40**	—	
4. Satisfacción con la vida	17.55	4.67	-0.5	-0.54**	0.35**	0.76**	—

Nota: M= Media, DE= Desviación Estándar y A= Asimetría, ** $p < .01$.

Análisis del modelo teórico

Se realizó el modelo en el que se incorporan las relaciones entre variables, el cual obtuvo un ajuste adecuado, $\chi^2 = 572.200$, $gl = 207$, $p < .001$, $CFI = 0.94$, $TLI = 0.93$, $RMSEA = 0.06$ (90% CI 0.06 - 0.07), $SRMR = 0.04$. Además, se confirma la H1, en la que se evidencia una relación negativa entre el burnout y la satisfacción laboral ($\beta = -0.47$, $p < .001$), la H2 en la relación positiva entre la actividad física y la satisfacción laboral ($\beta = 0.22$, $p < .001$) y H3, en la relación positiva entre la satisfacción laboral y la satisfacción con la vida ($\beta = 0.80$, $p < .001$).

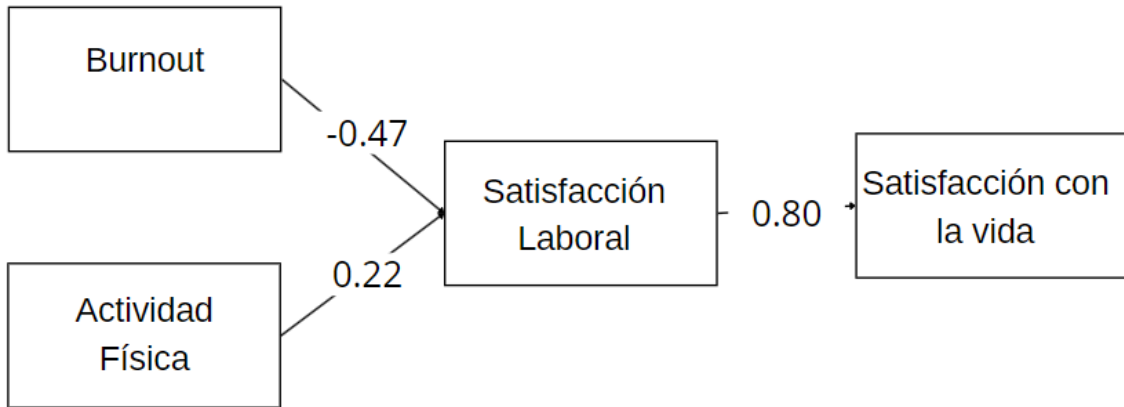


Figura 2. Análisis del modelo teórico

Modelo de mediación

Para el análisis de mediación se usó regresiones lineales con bootstrapping de 5000 iteraciones y estos resultados se muestran en la Tabla 3. Se confirma que la satisfacción laboral media relación entre el burnout y la satisfacción con la vida, $\beta = 0.39$, $p = .001$ (H4a) y la satisfacción laboral media la relación entre la actividad física y la satisfacción con la vida, $\beta = 0.19$, $p = .001$ (H4b).

Tabla 3. Hipótesis de investigación sobre efectos indirectos y sus estimaciones

Hipótesis	Ruta en el modelo	β	p	95%CI	
				LL	UL
Hipótesis 4a	Burnout → Satisfacción	-0.391	< .001	-0.485	-0.303
	laboral → Satisfacción con la vida.				
Hipótesis 4b	Actividad física →	0.191	< .001	0.108	0.275
	Satisfacción laboral → Satisfacción con la vida.				

Discusión

En la era contemporánea, se ha observado una evolución rápida de la vida moderna, marcada por avances tecnológicos y crecientes demandas en ámbitos como el académico y laboral. Esta situación ha llevado a un aumento de la presión en muchos individuos, siendo el sector educativo en países como Perú uno de los más afectados. Estas transformaciones se deben a la modernización y globalización, imponiendo mayores demandas al personal docente. Si bien estos cambios buscan la excelencia académica, también han llevado a un aumento del estrés laboral y al síndrome de burnout. Estudios recientes indican que hasta un tercio de los docentes universitarios podrían estar experimentando burnout. La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce el burnout como un problema de salud mental a nivel global. No obstante, se ha identificado a la actividad física como una forma de combatir estos efectos negativos, mejorando la salud mental y física, y promoviendo una mayor satisfacción con la vida. En este contexto, es crucial abordar el bienestar y salud mental de los docentes, reconociendo los factores que contribuyen al burnout y buscando estrategias de resiliencia y cuidado integral.

Se comprobó la hipótesis principal, H1, postula que existe una relación negativa entre el burnout y la satisfacción laboral. Este hallazgo concuerda con investigaciones previas, pero también presenta matices y perspectivas novedosas. Al analizar estudios anteriores, es evidente que el burnout se ha asociado constantemente con reducidos niveles de satisfacción laboral (Khamisa et al., 2016; Ogresta et al., 2008; Sociedad et al., 2023). Este fenómeno ha sido especialmente estudiado en profesiones de atención al público, donde las demandas emocionales son altas. En este sentido, Maslach et al. (2004) identificaron que el agotamiento emocional, una dimensión clave del burnout, es un predictor significativo de disminución en la satisfacción laboral. Sin embargo, lo que distingue nuestro estudio de muchos previos es el contexto específico: el ámbito académico en Perú. En regiones donde la investigación sobre burnout aún está emergiendo, como Latinoamérica, los hallazgos de este estudio aportan información valiosa al cuerpo de conocimiento existente, al descubrir matices particulares relacionados con la cultura y estructura laboral de la región. Al profundizar en los resultados, se observa que el burnout, al estar caracterizado por el agotamiento emocional, despersonalización y disminución en la realización personal (Edu-valsania et al., 2022; Lam et al., 2021; McCormack et al., 2018), influye directamente en cómo los docentes perciben su trabajo y su relación con él. El agotamiento lleva a los profesionales a sentir que no pueden ofrecer más de sí mismos, afectando directamente su satisfacción y compromiso laboral (Zhao et al., 2021). Además, la despersonalización, que implica un distanciamiento emocional de los estudiantes, puede reducir la satisfacción derivada de las interacciones académicas, un componente esencial de la docencia (Li, 2023).

También se comprobó la hipótesis H2, que postula una relación positiva entre la actividad física y la satisfacción laboral. El ejercicio y la actividad física, según numerosos estudios, han demostrado tener efectos positivos en la salud física y mental, incluida la reducción de síntomas depresivos y ansiosos, mejoras en la función cognitiva y, en general, una mejor calidad de vida (Byrne & Byrne, 1993; Mahindru et al., 2023; Wunsch et al., 2017). La extensa literatura sobre la actividad física y la salud mental ha proporcionado un marco

sólido para explorar la relación entre la actividad física y otros aspectos de la vida diaria, como la satisfacción laboral. En el contexto laboral, los beneficios de la actividad física son de suma importancia (Ai et al., 2021; Hovland et al., 2023; IOM [Institute of Medicine], 2013). Un estudio reciente los trabajadores que participaban regularmente en actividades físicas mostraban mayores niveles de satisfacción laboral en comparación con aquellos que eran menos activos (Rampisheh et al., 2022; White et al., 2020; Yook, 2020). Estos hallazgos se alinean con la idea de que la actividad física puede mejorar la percepción del propio trabajo, reducir el estrés laboral y mejorar la moral y la satisfacción general (Alshehre et al., 2023; Gil-Beltrán et al., 2020). También es esencial considerar la biología detrás de estos hallazgos. La actividad física, especialmente el ejercicio aeróbico, se ha asociado con la liberación de endorfinas, neurotransmisores que actúan como analgésicos naturales y que están asociados con sentimientos de bienestar y euforia (Dinas et al., 2011). La liberación de estas sustancias químicas en el cerebro podría ser un mecanismo subyacente que explique la relación entre la actividad física y la satisfacción laboral. Otro aspecto a considerar es la relación entre la actividad física y la autorregulación. Algunos estudios han sugerido que la actividad física puede mejorar la autorregulación y el autocontrol, lo que a su vez puede influir en la percepción del trabajo y la satisfacción con el mismo (Dallmeyer et al., 2023; Mandolesi et al., 2018).

Asimismo, se confirman la existencia de una relación positiva entre estas dos variables, corroborando nuestra hipótesis H3. Al analizar el panorama de la literatura científica existente, nuestra investigación se suma a una serie de estudios que han identificado una relación positiva entre la satisfacción laboral y la satisfacción con la vida (Gumasing & Ilo, 2023; Unanue et al., 2017). Por ejemplo, en un estudio realizado en docentes de España, se encontró que aquellos que reportaron altos niveles de satisfacción laboral también tendían a tener mayores niveles de satisfacción con la vida (Luque-Reca et al., 2022; Peláez-Fernández et al., 2022; Toropova et al., 2021). Estos hallazgos internacionales concuerdan con lo encontrado en nuestro estudio, solidificando la idea de que la satisfacción en el ámbito laboral puede ser un predictor relevante de la satisfacción general con la vida. Sin embargo, es crucial también resaltar algunas diferencias. Mientras que algunos estudios, sugieren que el impacto de la satisfacción laboral en la satisfacción con la vida puede ser moderado por factores como el salario o el equilibrio entre trabajo y vida, nuestro estudio no se adentró en estas posibles moderaciones (Gagnano et al., 2020; Haar et al., 2014; Susanto et al., 2022). Nuestros resultados subrayan la importancia del bienestar en el lugar de trabajo para el bienestar general. Es probable que este vínculo se deba a que el trabajo es una fuente significativa de identidad para muchos individuos y, por lo tanto, la satisfacción o insatisfacción en este ámbito puede influir en la percepción general de la vida (Unanue et al., 2017; Weir, 2013). Además, el trabajo no solo proporciona un medio de vida sino también oportunidades para el crecimiento personal, el establecimiento de relaciones interpersonales y el logro (Fukuura & Shigematsu, 2021; Karaferis et al., 2022).

El presente estudio ha investigado el papel mediador de la satisfacción laboral en la relación entre el burnout y la satisfacción con la vida en docentes universitarios. Los hallazgos, que confirmaron la hipótesis propuesta (H4a), ofrecen una perspectiva más matizada de la compleja interacción entre estas variables en el ámbito académico. El

burnout ha sido identificado como un fenómeno prevalente en diversos sectores, especialmente en aquellos profesionales que se enfrentan a elevadas demandas emocionales y laborales (Maslach et al., 1986). Los estudios anteriores han resaltado la relación negativa entre el burnout y la satisfacción con la vida, evidenciando cómo este agotamiento profesional puede afectar negativamente el bienestar general de los individuos (Bianchi et al., 2019; Schaufeli & Bakker, 2004). Nuestros hallazgos coinciden con esta literatura, subrayando una vez más la relevancia del burnout en la satisfacción vital. Sin embargo, lo que marca una diferencia esencial en nuestra investigación es la inclusión y el papel mediador de la satisfacción laboral. Aunque otros estudios han explorado la relación entre el burnout y la satisfacción laboral (Bakker & Demerouti, 2007), la mediación en la relación con la satisfacción vital no ha sido tan ampliamente investigada. Nuestros resultados, que evidencian que la satisfacción laboral actúa como un puente entre el burnout y la satisfacción con la vida, aportan una nueva dimensión al cuerpo existente de conocimientos, subrayando la importancia de considerar múltiples variables al abordar el bienestar de los docentes. El mecanismo subyacente respaldado por nuestros hallazgos sugiere que el burnout, caracterizado por el agotamiento emocional y físico, conduce a una disminución en la satisfacción laboral. Esta disminución, a su vez, impacta negativamente en la satisfacción general con la vida. Es plausible que los docentes que experimentan altos niveles de burnout puedan sentirse menos realizados y satisfechos con su trabajo, lo que podría traducirse en una disminución general de su calidad de vida (Pavot & Diener, 1993).

La satisfacción laboral actúa como mediador en la relación entre la actividad física y la satisfacción con la vida (H4b). Nuestros hallazgos sugieren una correlación positiva entre la actividad física y la satisfacción laboral, así como entre la satisfacción laboral y la satisfacción con la vida, que resuena con la literatura existente. Específicamente, estudios previos han demostrado que la actividad física se asocia con múltiples beneficios psicológicos, incluyendo una mayor satisfacción laboral (Edú-valsania et al., 2022). Nuestra investigación amplifica la comprensión de este fenómeno al identificar la satisfacción laboral como un eslabón potencial en esta relación. De manera similar, la satisfacción laboral se relaciona positivamente con la satisfacción con la vida, lo que corrobora nuestro hallazgo de una relación positiva entre estas dos variables (Unanue et al., 2017). Sin embargo, un aspecto distintivo de nuestra investigación es el enfoque en la mediación. Mientras que estudios anteriores han examinado las relaciones bivariadas entre la actividad física, la satisfacción laboral y la satisfacción con la vida (An et al., 2020; Aydintan et al., 2016; Wypych-Ślusarska et al., 2023), este fenómeno de mediación ha sido explorado en este estudio. Esta perspectiva revela que no es simplemente la actividad física por sí sola lo que puede influir en la satisfacción con la vida, sino que esta relación está matizada por la percepción de satisfacción en el ámbito laboral. La actividad física ha sido asociada con la liberación de endorfinas y otros neurotransmisores que generan sensaciones de bienestar (Dishman et al., 2020; Mahindru et al., 2023), lo que a su vez puede influir positivamente en la percepción del ambiente laboral y, por ende, en la satisfacción laboral. Esta satisfacción laboral, como se ha observado en estudios anteriores (An et al., 2020; Calderwood et al., 2021; Gil-Beltrán et al., 2020), tiene un efecto cascada sobre otros dominios de la vida, incluyendo la satisfacción general con la

vida. Además, la satisfacción laboral puede funcionar como un amortiguador contra el estrés y otros factores negativos en el entorno laboral. En un contexto donde el burnout es prevalente, especialmente en el sector académico (Hombrados-Mendieta & Cosano-Rivas, 2013; Khamisa et al., 2016), la satisfacción laboral se convierte en una variable crucial que puede mediar la relación entre otros factores, como la actividad física, y la satisfacción con la vida.

Implicancias

Los hallazgos del presente estudio proporcionan una visión profunda sobre la dinámica entre el burnout, la actividad física, la satisfacción laboral y la satisfacción con la vida en docentes universitarios peruanos. Estos resultados, que se inscriben en una realidad educativa y laboral en evolución, tienen importantes implicaciones para la práctica profesional, la política educativa y la teoría en el ámbito de la salud mental y el bienestar en entornos académicos.

Con la confirmación de una relación negativa entre el burnout y la satisfacción laboral, es imperativo que las instituciones académicas desarrollen e implementen estrategias efectivas para reducir el burnout entre su personal docente. La formación continua, la promoción de la resiliencia y la implementación de programas de apoyo psicológico son esenciales para enfrentar este desafío. La relación positiva encontrada entre la actividad física y la satisfacción laboral subraya la importancia de fomentar hábitos saludables entre el personal académico. Las universidades podrían considerar la inclusión de instalaciones deportivas, programas de actividad física o talleres de bienestar para sus empleados.

La satisfacción laboral emerge como un mediador clave entre el burnout, la actividad física y la satisfacción con la vida. Esto sugiere que mejorar las condiciones laborales, promoviendo un ambiente de trabajo positivo y brindando oportunidades para el desarrollo profesional, puede tener un impacto profundo en el bienestar general de los docentes.

Las instituciones gubernamentales y las entidades educativas deben considerar la salud mental y el bienestar del personal docente como una prioridad. Dada la alta prevalencia del burnout y su impacto en la satisfacción con la vida, es esencial que se elaboren políticas que se centren en abordar estos problemas. Las políticas educativas podrían incluir directrices para la implementación de programas de bienestar y apoyo psicológico en universidades y otras instituciones académicas. Estos programas no solo beneficiarían a los docentes, sino que, al mejorar la calidad de la enseñanza, también beneficiarían a los estudiantes. Las políticas que promueven la actividad física, como incentivos para la membresía en gimnasios o la participación en actividades deportivas, podrían ser efectivas en mejorar la salud y el bienestar de los docentes.

Los hallazgos actuales refuerzan la necesidad de un modelo teórico integral que aborde el bienestar de los docentes universitarios. Tal modelo debería considerar no solo factores individuales, como el burnout y la actividad física, sino también factores organizacionales y ambientales. La conceptualización tradicional del burnout podría expandirse para incluir dimensiones adicionales, como la interacción con la actividad física y la

satisfacción laboral, ofreciendo una comprensión más holística de este fenómeno. La teoría debe reconocer la interconexión entre diferentes factores que afectan el bienestar de los docentes. Por ejemplo, cómo la satisfacción laboral puede actuar como un puente entre el burnout, la actividad física y la satisfacción con la vida, lo que refuerza la idea de que estos elementos no operan en aislamiento, sino en un entramado complejo.

Limitaciones

En primer lugar, la naturaleza transversal del estudio limita nuestra capacidad para establecer relaciones causales entre las variables. Aunque hemos identificado correlaciones significativas entre el burnout, la actividad física, la satisfacción laboral y la satisfacción con la vida, no podemos afirmar con certeza que una variable cause cambios en otra. Los diseños longitudinales o experimentales permitirían abordar esta limitación, proporcionando una comprensión más profunda de la causalidad entre estas variables. Adicionalmente, el enfoque de muestreo no probabilístico empleado podría haber introducido algún grado de sesgo en los resultados. Aunque nuestro tamaño muestral superó las recomendaciones iniciales, la representatividad de la muestra puede ser cuestionable, y los resultados podrían no ser generalizables a todos los docentes universitarios en Perú o en otros contextos. Por último, aunque se han controlado numerosas variables en el modelo, siempre existe la posibilidad de variables no observadas o no incluidas que podrían influir en las relaciones estudiadas. Por ejemplo, factores culturales, el apoyo social percibido o las políticas institucionales podrían jugar un papel en la experiencia del burnout y la satisfacción laboral.

Conclusión

El estudio presentado proporciona evidencia empírica sobre las interrelaciones críticas entre el burnout, la actividad física, la satisfacción laboral y la satisfacción con la vida entre docentes universitarios en Perú. Los hallazgos confirman que el burnout tiene un impacto negativo significativo en la satisfacción laboral, mientras que la actividad física contribuye positivamente. Estas relaciones, junto con la conexión entre la satisfacción laboral y la satisfacción con la vida, resaltan la importancia de abordar el bienestar de los docentes desde una perspectiva holística. La relevancia de estos resultados radica en su potencial para informar intervenciones dirigidas a mejorar el bienestar de los docentes universitarios. Dado que la satisfacción laboral actúa como mediador entre el burnout, la actividad física y la satisfacción con la vida, es imperativo que las instituciones académicas implementen estrategias para reducir el burnout y promover la actividad física. La actividad física, en particular, emerge no solo como un medio para mejorar la salud física, sino también como una herramienta potencial para combatir el burnout y aumentar la satisfacción con la vida y el trabajo.

Referencias

- Abramson, A. (2022). Burnout and stress are everywhere. *Monitor on Psychology*, 53(1).
- Ai, X., Yang, J., Lin, Z., & Wan, X. (2021). Mental Health and the Role of Physical Activity During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.759987>

- Alshehre, Y. M., Pakkir Mohamed, S. H., Nambi, G., Almutairi, S. M., & Alharazi, A. A. (2023). Effectiveness of Physical Exercise on Pain, Disability, Job Stress, and Quality of Life in Office Workers with Chronic Non-Specific Neck Pain: A Randomized Controlled Trial. *Healthcare*, *11*(16). <https://doi.org/10.3390/HEALTHCARE11162286>
- An, H. Y., Chen, W., Wang, C. W., Yang, H. F., Huang, W. T., & Fan, S. Y. (2020). The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020, Vol. 17, Page 4817, *17*(13), 4817. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17134817>
- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). *Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología*. *29*, 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Aydintan, B., Koç, H., & Aydintan, B. (2016). The Relationship between Job Satisfaction and Life Satisfaction: An Empirical Study on Teachers. *International Journal of Business and Social Science*, *7*(10).
- Bentler, P. (1990). Comparative fit indices in structural models. *Psychological Bulletin*, *107*(2), 238–246.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods & Research*, *21*(2), 230–258. <https://doi.org/10.1177/0049124192021002005>
- Byrne, A., & Byrne, D. G. (1993). The effect of exercise on depression, anxiety and other mood states: A review. *Journal of Psychosomatic Research*, *37*(6). [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(93\)90050-P](https://doi.org/10.1016/0022-3999(93)90050-P)
- Calderón-de, G., Lozano, F., Cantuarias, A., & Ibarra, L. (2018). Validación de la Escala de Satisfacción con la Vida en trabajadores peruanos. *Liberabit*, *24*(2), 249–264. <https://doi.org/peruanos> <https://doi.org/10.24265/liberabit.2018.v24n2.06>
- Calderwood, C., ten Brummelhuis, L. L., Patel, A. S., Watkins, T., Gabriel, A. S., & Rosen, C. C. (2021). Employee Physical Activity: A Multidisciplinary Integrative Review. In *Journal of Management* (Vol. 47, Issue 1). <https://doi.org/10.1177/0149206320940413>
- Capone, V., Joshanloo, M., & Sang-Ah Park, M. (2023). Job Satisfaction Mediates the Relationship between Psychosocial and Organization Factors and Mental Well-Being in Schoolteachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph20010593>
- Dallmeyer, S., Wicker, P., & Breuer, C. (2023). The relationship between leisure-time physical activity and job satisfaction: A dynamic panel data approach. *Journal of Occupational Health*, *65*(1). <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12382>

- Di Blasio, A., Izzicupo, P., Di Donato, F., & Castro, C. (2002). *IPAQ_Español (Argentina) _self-admin_short.doc*.
- Dinas, P. C., Koutedakis, Y., & Flouris, A. D. (2011). Effects of exercise and physical activity on depression. In *Irish Journal of Medical Science* (Vol. 180, Issue 2, pp. 319–325). Springer. <https://doi.org/10.1007/s11845-010-0633-9>
- Dishman, R. K., Sothmann, M., Praag, H. van, Molitor, N., Ducharme, E., Hackney, A. C., & Hillman, C. (2020). *Working out boosts brain health*. American Psychological Association.
- Edú-valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A Review of Theory and Measurement. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 19, Issue 3). <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/J.1540-4560.1974.TB00706.X>
- Fukuura, Y., & Shigematsu, Y. (2021). The work ability of people with mental illnesses: A conceptual analysis. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 18, Issue 19). <https://doi.org/10.3390/ijerph181910172>
- García Padilla, A. A., Escorcía Bonivento, C. V., & Perez Suarez, B. S. (2017). Burnout Syndrome and Self-Efficacy Beliefs in Professors. *Propósitos y Representaciones*, 5(2). <https://doi.org/10.20511/pyr2017.v5n2.170>
- Gast, I., Neelen, M., Delnoij, L., Menten, M., Mihai, A., & Grohnert, T. (2022). Supporting the well-being of new university teachers through teacher professional development. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.866000>
- Gil-Beltrán, E., Meneghel, I., Llorens, S., & Salanova, M. (2020). Get vigorous with physical exercise and improve your well-being at work! *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph17176384>
- Gragnano, A., Simbula, S., & Miglioretti, M. (2020). Work–life balance: weighing the importance of work–family and work–health balance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph17030907>
- Granero-Jiménez, J., López-Rodríguez, M. M., Dobarrío-Sanz, I., & Cortés-Rodríguez, A. E. (2022). Influence of Physical Exercise on Psychological Well-Being of Young Adults: A Quantitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph19074282>
- Gumasing, M. J. J., & Ilo, C. K. K. (2023). The Impact of Job Satisfaction on Creating a Sustainable Workplace: An Empirical Analysis of Organizational Commitment and Lifestyle Behavior. *Sustainability (Switzerland)*, 15(13). <https://doi.org/10.3390/su151310283>

- Haar, J. M., Russo, M., Suñe, A., & Ollier-Malaterre, A. (2014). Outcomes of work-life balance on job satisfaction, life satisfaction and mental health: A study across seven cultures. *Journal of Vocational Behavior*, 85(3). <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.08.010>
- Hammoudi, D. H., Soltani, A., Dalli, R., Alsarraj, L., & Malki, A. (2023). Understanding and Fostering Mental Health and Well-Being among University Faculty: A Narrative Review. In *Journal of Clinical Medicine* (Vol. 12, Issue 13). <https://doi.org/10.3390/jcm12134425>
- Hombrados-Mendieta, I., & Cosano-Rivas, F. (2013). Burnout, workplace support, job satisfaction and life satisfaction among social workers in Spain: A structural equation model. *International Social Work*, 56(2). <https://doi.org/10.1177/0020872811421620>
- Hovland, J. F., Langeland, E., Ness, O., & Skogvang, B. O. (2023). Experiences with physical activity, health and well-being among young adults with serious mental illness. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 18(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2221911>
- IOM [Institute of Medicine]. (2013). Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School. In *National Academies Press*.
- Iqbal, A., Aziz, F., Farooqi, T. K., & Ali, S. (2016). Relationship between teachers' job satisfaction and students' academic performance. *Egitim Arastirmalari - Eurasian Journal of Educational Research*, 2016(65). <https://doi.org/10.14689/EJER.2016.65.19>
- Irrázaval, M. D., Prieto, F. T., & Armijo, J. N. (2016). Prevención e intervenciones tempranas en salud mental: una perspectiva internacional. *Acta Bioethica*, 22(1).
- Joseph Jeyaraj, J., Wald, N., & Harland, T. (2021). Higher education teachers' experiences of becoming research active: striving for university status in the Global South. *Asia Pacific Education Review*, 22(3). <https://doi.org/10.1007/s12564-021-09688-8>
- Karaferis, D., Aletras, V., Raikou, M., & Niakas, D. (2022). Factors Influencing Motivation and Work Engagement of Healthcare Professionals. *Materia Socio-Medica*, 34(3). <https://doi.org/10.5455/msm.2022.34.216-224>
- Khamisa, N., Peltzer, K., Ilic, D., & Oldenburg, B. (2016). Work related stress, burnout, job satisfaction and general health of nurses: A follow-up study. *International Journal of Nursing Practice*, 22(6), 538–545. <https://doi.org/10.1111/ijn.12455>
- Kozlowski, S. W. J. (2018). Enhancing the Effectiveness of Work Groups and Teams: A Reflection. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 205–212. <https://doi.org/10.1177/1745691617697078>
- Lam, C., Kim, Y., Cruz, M., Vidimos, A. T., Billingsley, E. M., & Miller, J. J. (2021). Burnout and resiliency in Mohs surgeons: A survey study. *International Journal of*

- Women's Dermatology*, 7(3). <https://doi.org/10.1016/j.ijwd.2021.01.011>
- Li, S. (2023). The effect of teacher self-efficacy, teacher resilience, and emotion regulation on teacher burnout: a mediation model. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2023.1185079>
- Luque-Reca, O., García-Martínez, I., Pulido-Martos, M., Lorenzo Burguera, J., & Augusto-Landa, J. M. (2022). Teachers' life satisfaction: A structural equation model analyzing the role of trait emotion regulation, intrinsic job satisfaction and affect. *Teaching and Teacher Education*, 113. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103668>
- Ma, D. (2022). The Role of Motivation and Commitment in Teachers' Professional Identity. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 13). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.910747>
- MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power Analysis and determination of sample size for covariance structure modeling of fit involving a particular measure of model. *Psychological Methods*, 13(2), 130–149.
- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. (2018). Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits. *Frontiers in Psychology*, 9(APR), 509. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2018.00509>
- Manzano García, G., & Ayala Calvo, J. C. (2013). New perspectives: towards an integration of the concept “burnout” and its explanatory models. In *Anales de psicología* (Vol. 29, Issue 3).
- Maslach, C. (2004). Stress, burnout, and workaholism. In *Professionals in distress: Issues, syndromes, and solutions in psychology*. <https://doi.org/10.1037/10056-004>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- McCormack, H. M., MacIntyre, T. E., O'Shea, D., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2018). The prevalence and cause(s) of burnout among applied psychologists: A systematic review. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 9, Issue OCT). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01897>
- Mercer, S., Oberdorfer, P., & Saleem, M. (2016). Helping Language Teachers to Thrive: Using Positive Psychology to Promote Teachers' Professional Well-Being. In *Second Language Learning and Teaching*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-32954-3_12
- Merino-Soto, C., Juárez-García, A., Altamirano-Bringas, A., & Velarde-Mercado, B. (2018). Una medida muy breve del burnout: evidencia de validez de constructo en

- trabajadores peruanos. *Ansiedad y Estrés*, 24, 131–135.
- Mokkink, L. B., de Vet, H. C. W., Prinsen, C. A. C., Patrick, D. L., Alonso, J., Bouter, L. M., & Terwee, C. B. (2018). COSMIN Risk of Bias checklist for systematic reviews of Patient-Reported Outcome Measures. *Quality of Life Research*, 27(5). <https://doi.org/10.1007/s11136-017-1765-4>
- Moss, J. (2019). Burnout Is About Your Workplace , Not Your People. *Harvard Business Review*.
- Muthen, L., & Muthen, B. (2017). *MPlus user' guide* (8th ed.).
- Ogresta, J., Rusac, S., & Zorec, L. (2008). Relation between burnout syndrome and job satisfaction among mental health workers. *Croatian Medical Journal*, 49(3), 364–374. <https://doi.org/10.3325/cmj.2008.3.364>
- Otero-López, J. M., Mariño, M. J. S., & Bolaño, C. C. (2008). An integrating approach to the study of burnout in University Professors. *Psicothema*, 20(4).
- Peláez-Fernández, M. A., Mérida-López, S., Rey, L., & Extremera, N. (2022). Burnout, work engagement and life satisfaction among Spanish teachers: The unique contribution of core self-evaluations. *Personality and Individual Differences*, 196. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111727>
- Pérez-Bilbao, J., & Fidalgo, M. (1995). *Job satisfaction: Overall job satisfaction scale*.
- Pilon, C. (2021). A new world of residency education: game changers and proven practices. *Canadian Medical Education Journal*. <https://doi.org/10.36834/cmej.73400>
- Rampisheh, Z., Ramezani, M., Khalili, N., Massahikhaleghi, P., Hoveidamanesh, S., Darroudi, S., SoleimanvandiAzar, N., & Tayefi, B. (2022). Physical Activity and Well-being Status among Employees of University of Medical Sciences. *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran*, 36(1). <https://doi.org/10.47176/mjiri.36.97>
- Rohland, B. M., Kruse, G. R., & Rohrer, J. E. (2004). Validation of a single-item measure of burnout against the Maslach Burnout Inventory among physicians. *Stress and Health*, 20(2). <https://doi.org/10.1002/smi.1002>
- Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/S12955-020-01423-Y>
- Sahito, Z., & Vaisanen, P. (2017). The Diagonal Model of Job Satisfaction and Motivation: Extracted from the Logical Comparison of Content and Process Theories. *International Journal of Higher Education*, 6(3). <https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n3p209>
- Snipes, R. L., Oswald, S. L., LaTour, M., & Armenakis, A. A. (2005). The effects of specific job satisfaction facets on customer perceptions of service quality: An

- employee-level analysis. *Journal of Business Research*, 58(10). <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2004.03.007>
- Sociedad, U. Y., Gustavo Estrada-Araoz, E., Antonio Gallegos-Ramos, N., Paredes-Valverde, Y., Quispe-Herrera, R., & Mori-Bazán, J. (2023). Workload and Burnout syndrome as predictors of job satisfaction in Peruvian teachers. *Universidad y Sociedad*, 15(4), 575-582. <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/4013>
- Soper, D. (2023). *A-priori Sample Size Calculator for structural equation models*. Software.
- Susanto, P., Hoque, M. E., Jannat, T., Emely, B., Zona, M. A., & Islam, M. A. (2022). Work-Life Balance, Job Satisfaction, and Job Performance of SMEs Employees: The Moderating Role of Family-Supportive Supervisor Behaviors. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.906876>
- Toropova, A., Myrberg, E., & Johansson, S. (2021). Teacher job satisfaction: the importance of school working conditions and teacher characteristics. *Educational Review*, 73(1). <https://doi.org/10.1080/00131911.2019.1705247>
- Unanue, W., Gómez, M. E., Cortez, D., Oyanedel, J. C., & Mendiburo-Seguel, A. (2017). Revisiting the link between job satisfaction and life satisfaction: The role of basic psychological needs. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00680>
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. In *Motivation and Emotion* (Vol. 44, Issue 1). <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>
- Wang, G. H., Li, J. H., Liu, H., & Zaggia, C. (2023). The association between workplace ostracism and knowledge-sharing behaviors among Chinese university teachers: The chain mediating model of job burnout and job satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1030043>
- Warr, P., Cook, J., & Wall, T. (1979). Scales for the measurement of some work attitudes and aspects of psychological well-being. *Journal of Occupational Psychology*, 52(2). <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1979.tb00448.x>
- Weir, K. (2013). More than job satisfaction. In *American Psychological Association: Vol. Vol 44, N.*
- White, R. L., Bennie, J., Abbott, G., & Teychenne, M. (2020). Work-related physical activity and psychological distress among women in different occupations: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09112-7>
- Wong, K. P., Lee, F. C. H., Teh, P. L., & Chan, A. H. S. (2021). The interplay of socioecological determinants of work–life balance, subjective wellbeing and employee wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph18094525>

- Wunsch, K., Kasten, N., & Fuchs, R. (2017). The effect of physical activity on sleep quality, well-being, and affect in academic stress periods. *Nature and Science of Sleep*, 9. <https://doi.org/10.2147/NSS.S132078>
- Wypych-Ślusarska, A., Majer, N., Krupa-Kotara, K., & Niewiadomska, E. (2023). Active and Happy? Physical Activity and Life Satisfaction among Young Educated Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph20043145>
- Yook, Y.-S. (2020). Relationship between physical activity and job stress among public officeworkers. *Journal of Physical Therapy Science*, 32(12), 839. <https://doi.org/10.1589/JPTS.32.839>
- Yuan, D., Gazi, M. A. I., & Rahman, M. A. (2022). Assessment of Both Personal and Professional Aspects to Measure Job Satisfaction Levels among Garment Workers: Empirical Evidence from a Developing Country. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph192416868>
- Yzerbyt, V., Muller, D., Batailler, C., & Judd, C. M. (2018). New recommendations for testing indirect effects in mediational models: The need to report and test component paths. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(6), 929–943. <https://doi.org/10.1037/pspa0000132>
- Zeuge, A., Weigel, A., Bjorn, N., Frederike, O., & Michael, S. (2020). Leading Virtual Teams -A Literature Review. *Project: ASTAR - Competence Transfer in a VR/AR-Based Environment for Work Design*, August.
- Zhao, W., Liao, X., Li, Q., Jiang, W., & Ding, W. (2021). The Relationship Between Teacher Job Stress and Burnout: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.784243>