



Ejercicios aeróbicos para trabajar niveles de burnout en docentes

Aerobic exercises to address burnout levels in teachers

Sandro Emiliano Zambrano Moreira *

sandro.zambrano@pg.uleam.edu.ec

Diana María Monge Cedeño *

diana.monge@uleam.edu.ec

*Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Ecuador

Recibido: 18/03/2025 - Aceptado: 10/06/2025

Correspondencia: sandro.zambrano@pg.uleam.edu.ec

Resumen

El presente estudio analiza el impacto de los ejercicios aeróbicos en la reducción del síndrome de burnout en docentes, una problemática creciente en el ámbito educativo que afecta negativamente la salud emocional, física y profesional. El burnout se manifiesta en tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. La intervención, con enfoque mixto y diseño cuasiexperimental, se aplicó a 15 docentes previamente identificados con indicadores de burnout mediante el Inventario de Maslach. Se estructuró en tres etapas: diagnóstico inicial, implementación de rutinas aeróbicas progresivas, en este caso zumba (combinación rutinas de baile y ejercicio aeróbico) y evaluación post-intervención. Los resultados cuantitativos revelaron una reducción estadísticamente significativa del agotamiento emocional, mientras que las dimensiones de despersonalización y realización personal no mostraron diferencias significativas. Sin embargo, el análisis cualitativo mediante grupo focal destacó mejoras subjetivas en el bienestar emocional, motivación y relaciones interpersonales. La triangulación de datos evidenció que, aunque los beneficios no fueron reflejados en todas las dimensiones de forma estadística, los ejercicios aeróbicos contribuyeron al bienestar integral del docente. Se concluye que esta práctica física representa una herramienta viable y efectiva para reducir el agotamiento emocional, mejorar la salud mental y potenciar la calidad educativa desde el autocuidado docente.

Palabras claves: Ejercicio aeróbico, síndrome de burnout, docentes salud mental, autocuidado

Abstract

This study analyzes the impact of aerobic exercise on the reduction of burnout syndrome in teachers, a growing problem in the educational field that negatively affects emotional, physical and professional health. Burnout is manifested in three dimensions: emotional exhaustion, depersonalization and low personal fulfillment. The intervention, with a mixed approach and quasi-experimental design, was applied to 15 teachers previously identified with burnout indicators using the Maslach Inventory. It was structured in three stages: initial diagnosis, implementation of progressive aerobic routines, in this case Zumba (combination of dance routines and aerobic exercise) and post-intervention evaluation. Quantitative results revealed a statistically significant reduction in emotional exhaustion, while the depersonalization and self-fulfillment dimensions showed no significant differences. However, qualitative focus group analysis highlighted subjective improvements in emotional well-being, motivation and interpersonal relationships. The triangulation of data showed that, although the benefits were not statistically reflected in all dimensions, aerobic exercises contributed to the integral well-being of teachers. It is concluded that this physical practice represents a viable and effective tool to reduce emotional exhaustion, improve mental health and enhance educational quality through teacher self-care.

Keywords: Aerobic exercises, burnout syndrome, teachers, mental health, self-care.

Cómo citar

Zambrano Moreira, S. E., & Monge Cedeño, D. M. (2025). Ejercicios aeróbicos para trabajar niveles de burnout en docentes. *GADE: Revista Científica*, 5(2), 144-160.

<https://doi.org/10.63549/rg.v5i2.664>



INTRODUCCIÓN

En el ámbito educativo, el burnout docente se ha convertido en una preocupación significativa debido a sus efectos perjudiciales en la salud mental y el rendimiento profesional de los educadores. El síndrome de burnout es un fenómeno común entre los docentes en América Latina, afectando tanto su salud mental como física y agravando condiciones o enfermedades preexistentes (Alvarado-Peña *et al.*, 2023) Este síndrome se caracteriza por agotamiento emocional, despersonalización y una disminución en la realización personal, lo que puede impactar negativamente tanto en la calidad de la enseñanza como en el ambiente escolar.

Dado que el burnout afecta significativamente tanto a los docentes como a los estudiantes, resulta imperativo investigar y diagnosticar la presencia de burnout entre los educadores, implementar intervenciones innovadoras basadas en técnicas de ejercicio y respiración, y evaluar su efectividad en la reducción de sus niveles. Este artículo tiene como objetivo evaluar el impacto de un plan de ejercicios aeróbicos en la reducción de los niveles de burnout en docentes.

Para Olivares el burnout es un tipo de estrés, que afecta de manera física, mental, social, emocional de una persona, todo esto a consecuencia del trabajo, la presión, las altas horas o el poco descanso que pueda tener, son causas. El síndrome caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal en el trabajo, que puede ocurrir entre individuos cuyas tareas diarias se circunscriben al servicio de personas, según la autora, el burnout parece ser una respuesta a los estresores interpersonales en el ambiente laboral, donde el exceso de contacto con los individuos receptores de servicios produce cambios negativos en las actitudes y en las conductas hacia estas personas (Olivares, 2017).

Por otro lado, Castañeda y Sánchez, expresan que el síndrome de burnout se presenta como una percepción constante de agotamiento y frustración, provocada por una demanda excesiva que supera las capacidades energéticas, emocionales o espirituales del individuo en su entorno laboral (Castañeda-Santillán & Sánchez-Macías, 2022)

Según Colino y Pérez el burnout se manifiesta a través de tres dimensiones: cansancio emocional,



despersonalización y baja realización personal. Estas condiciones afectan el estado general de bienestar y realización de la persona, disminuyendo paulatinamente la percepción de autoeficacia y la alegría por el trabajo (Colino & Perez de Leon, 2015).

Tomando como referencia las conceptualizaciones Tercer Congreso de Escuelas de Psicología de las Universidades Red Anáhuac (Alejandra & Guitart, 2007), se plantea el burnout desde una perspectiva tridimensional:

Agotamiento emocional. Se define como cansancio y fatiga física, psíquica o como una combinación de ambos. Es la sensación de no poder dar más de sí mismo a los demás.

Despersonalización. Es la segunda dimensión y se entiende como el desarrollo de sentimientos, actitudes, y respuestas negativas, distantes y frías hacia otras personas, especialmente hacia los clientes, pacientes, usuarios, etc. Acorde a los autores, la despersonalización se acompaña de un incremento en la irritabilidad y una pérdida de motivación. El sujeto que la padece trata de distanciarse no sólo de las personas destinatarias de su trabajo sino también de los miembros del equipo

con los que trabaja, mostrándose cínico, irritable, irónico e incluso utilizando a veces etiquetas despectivas para referirse a los usuarios, clientes o pacientes tratando de hacerles culpables de sus frustraciones y descenso del rendimiento laboral.

Sentimiento de bajo logro o realización profesional y/o personal.

Acorde a los autores esto surge cuando se verifica que las demandas que se le hacen exceden su capacidad para atenderlas de forma competente. Supone respuestas negativas hacia uno mismo y hacia su trabajo, evitación de las relaciones personales y profesionales, bajo rendimiento laboral, incapacidad para soportar la presión y una baja autoestima. La falta de logro personal en el trabajo se caracteriza por una dolorosa desilusión y fracaso al darle sentido a la actividad laboral. Se experimentan sentimientos de fracaso personal (falta de competencia, de esfuerzo o conocimientos), carencias de expectativas y horizontes en el trabajo y una insatisfacción generalizada. Como consecuencia se da la impuntualidad, la evitación del trabajo, el ausentismo y el abandono de la profesión, son síntomas habituales y típicos de esta patología laboral.



Causas del burnout

Las causas en ocasiones pueden ser por las altas horas de trabajo o por el distinto contactos que se tiene con muchas personas, en este caso en el área de la educación, como se evidencia en el trabajo (Camacho Aguilar, 2020). Los profesionales relacionados con el mundo sanitario, de la educación o la administración pública suelen ser los que más incidencia reflejan en las estadísticas, porque están en contacto con personas que tienen alguna problemática y suelen ser ellos los que deben solucionarla. La frustración se produce cuando sienten que su trabajo es infecundo.

Burnout en docentes

La laboral de un educador puede ser más desgastante que de otra profesión, él se dedica a trabajar con personas y no con objetos, los diferentes tipos de comportamientos, ánimos, el agotamiento como mencionan (Rodríguez *et al.*, 2017) Trabajar con personas usualmente genera más estrés que trabajar con cosas, debido a la carga afectiva y emocional que conlleva la relación maestro-alumno.

Tomando como antecedentes en algunos estudios sobre la relación del burnout en docentes, a continuación, se

mencionan algunos que parecieron importantes.

Según (Castañeda-Santillán & Sánchez-Macías, 2022) en un estudio sobre la satisfacción laboral y burnout en personal docente, se obtuvo como conclusión que, que es necesario promover otras actividades para la satisfacción en los docentes de educación superior, lo que a su vez ayuda a mejorar los niveles de desempeño, productividad, motivación, compromiso y calidad de vida en el trabajo.

Asimismo, la autora expresa que en otros docentes la falta de experiencia o en docentes jóvenes se presentan estos niveles de burnout, no logran poder controlar a base las experiencias, el estrés o lo abrumador que puede ser el trabajo cuando van empezando. Como se detalla en el estudio de (Zavala Zavala, 2008) no son un factor determinante la edad, pero sí que puede tomar como referencia a la inexperiencia.

El estudio que realizo (Gabriel *et al.*, 2018) sobre las causas del estrés y sus consecuencias en el desempeño laboral, estrés laboral pueden originar uno o varios de los siguientes síntomas emocionales, de las cuales estos pueden desencadenar en problemas de salud de graves consecuencias: Ansiedad,



irritabilidad, miedo o temor, inseguridad emocional, frustración, tristeza, depresión.

Técnicas para reducir el estrés

La actividad física es esencial para la vida del ser humano, para prevenir enfermedades, aparte de que influye en el estado emocional, relaciones interpersonales, en la salud o como terapia para mejorar situaciones, en el estudio de (Jaqueline, 2014) el estrés un problema de salud del mundo actual, nos indica que 4 puntos fundamentales para combatir el estrés, que son la alimentación, el ejercicio físico, la fisioterapia y la fitoterapia.

Ejercicios aeróbicos

Los ejercicios aeróbicos son aquellas actividades físicas que implican un esfuerzo continuo y rítmico, utilizando principalmente grandes grupos musculares (como piernas, brazos y espalda) y que requieren del uso constante de oxígeno para producir energía, por lo que, (Torres, 2011) expresa que, la práctica constante de ejercicio aeróbico contribuye significativamente a mejorar las funciones fisiológicas y funcionales del cuerpo, lo que se traduce en una mejor calidad de vida, sus efectos positivos se

reflejan principalmente en los sistemas cardiovascular y respiratorio, optimizando su rendimiento.

Al referirse sobre los ejercicios aeróbicos, es básicamente hablar sobre una actividad física que ejerce un impacto directo sobre la salud, ya que mejora de forma específica la capacidad cardiorrespiratoria y metabólica, y de manera indirecta influye también en el estado del sistema musculoesquelético, actualmente, la resistencia física implica realizar esfuerzos prolongados que pueden extenderse desde 20 minutos hasta incluso más de 6 horas (Mamani, 2021).

Beneficios del ejercicio aeróbico

El ejercicio aeróbico, es conocido también como ejercicios cardiovasculares, considerándose una actividad física que implica movimientos continuos y rítmicos de grandes grupos musculares, entre sus principales beneficios se encuentra la mejora de la salud cardiovascular, ya que fortalece el corazón, reduce la presión arterial y mejora la circulación sanguínea, por eso, realizar ejercicio aeróbico de forma constante puede ayudar a disminuir condiciones que representan un riesgo para la salud del



corazón, como la presión arterial elevada y los niveles altos de colesterol (Márquez, *et al.* 2012), por lo que, esto ayuda a mantener el corazón más fuerte y eficiente, disminuyendo dichas enfermedades u otros problemas relacionados con el sistema circulatorio.

Otro beneficio destacado del ejercicio aeróbico es su impacto positivo en el control del peso corporal, al aumentar el gasto calórico, este tipo de actividad ayuda a quemar grasa, ya que, según (Llerena, *et al.*, 2024) mencionan que “A través de la quema de calorías y el aumento de la tasa metabólica, el ejercicio aeróbico no solo ayuda a reducir el peso corporal, sino que también mejora la sensibilidad a la insulina” (p. 729). Es decir, que ayuda a mantener un equilibrio energético saludable, además, promueve un metabolismo más activo incluso en reposo, lo que contribuye a una mejor gestión del peso a largo plazo. Además, (Fuentes-Núñez, *et al.*, (2023) señala que “se establece que el ejercicio aeróbico promueve otros beneficios importantes como cambios antropométricos, manifestados en la disminución de la masa adiposa” (p. 14).

Según Llerena y autores, desde el punto de vista mental y emocional, el

ejercicio aeróbico también ofrece ventajas importantes, ya que, ayuda a liberar endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, lo que mejora el estado de ánimo. Es notable la disminución de los síntomas relacionados con la ansiedad y la depresión, lo cual es especialmente importante para quienes atraviesan dificultades emocionales (Llerena, *et al.*, 2024), además, se ha demostrado que mejora la calidad del sueño y la capacidad cognitiva, incluyendo la memoria y la concentración.

En términos generales, practicar ejercicio aeróbico con regularidad mejora la calidad de vida, incrementa la energía diaria y fortalece el sistema inmunológico, además, es una herramienta fundamental en la prevención de enfermedades crónicas e incremento de la salud física y el bienestar integral.

Ejercicios aeróbicos para mejorar el burnout

Según Zambrano, los ejercicios aeróbicos son una herramienta efectiva para combatir el estrés y el síndrome de burnout, ya que favorecen tanto la salud física como el bienestar mental, por ello, durante la actividad aeróbica, el cuerpo libera endorfinas, neurotransmisores que



generan sensaciones de bienestar y alivian el estado de tensión emocional, por lo que, “esta mejora contribuye al funcionamiento general del cuerpo y ayuda a mantener el equilibrio físico y psicológico” (Zambrano, 2024), es decir, que esta respuesta química natural del cuerpo actúa como un analgésico emocional, reduciendo los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y promoviendo una sensación de calma y equilibrio.

Practicar ejercicios como correr, nadar, bailar, montar bicicleta o incluso caminar a paso rápido de forma regular puede mejorar el estado de ánimo, aumentar la energía y restaurar la motivación, ya que, (Philippe, 2020) menciona que se ha comprobado que quienes practican ejercicio con regularidad tienden a tener una mejor percepción de su salud, muestran mayor energía, menos pensamientos negativos y experimentan un aumento en su autoestima (p.190), además, el ejercicio mejora la calidad del sueño, lo cual es crucial para la recuperación del sistema nervioso y la restauración del equilibrio emocional.

Incorporar rutinas aeróbicas en el día a día no solo ayuda a canalizar el estrés acumulado, sino que también

ofrece momentos de desconexión mental, disminuyendo la rumiación de pensamientos negativos y mejorando la concentración, incluso sesiones de 20 a 30 minutos, realizadas tres o cuatro veces por semana, pueden tener un impacto significativo en la reducción de los síntomas del burnout, como la fatiga crónica, la irritabilidad y la falta de motivación.

Los ejercicios aeróbicos son actividades físicas que se realizan de forma continua, como caminar, correr, nadar o andar en bicicleta, ya que, este tipo de ejercicio contribuye a la reducción del sobrepeso y favorece un alto gasto energético; dicho gasto se incrementa mientras más sostenida y constante sea la actividad, permitiendo así una quema de calorías más efectiva sin tantas pausas de descanso (Quipo & Ushca, 2023).

Caminar a paso rápido: es un ejercicio accesible, de bajo impacto y recomendado para personas de todas las edades, “la velocidad de marcha es un indicador clave del estado funcional, reconocido como un signo vital” (Soulard *et al.*, 2024), por lo que, estudios han demostrado que caminar al menos 30 minutos al día reduce el riesgo



de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y obesidad.

Correr o trotar: Mejora la capacidad aeróbica, fortalece el corazón y los pulmones, y ayuda a quemar calorías, se ha asociado con una reducción en el riesgo de mortalidad por enfermedades cardíacas, lo cual debe iniciar con caminatas de 600 metros durante la primera semana, incrementando progresivamente 200 metros por semana hasta alcanzar los 3000 metros en la décima semana, momento en que se comienza a trotar manteniendo el mismo aumento semanal, con una frecuencia de práctica de cinco días por semana (Rojas & Guillén, 2006).

Nadar: Ejercicio completo que trabaja casi todos los grupos musculares, es recomendado para personas con problemas articulares porque no genera impacto, mejora la resistencia cardiorrespiratoria y la fuerza muscular, sin embargo, (Salazar, 2019) menciona que se produce una respiración más intensa y un aumento del ritmo cardíaco que alcanza niveles adecuados para el entrenamiento, lo cual genera efectos positivos en la salud cardiovascular.

Andar en bicicleta: Aumenta la resistencia física y fortalece el sistema

cardiovascular, por lo que, se recomienda realizar al menos 20 minutos de actividad física tres veces por semana ya beneficia la salud, pero para obtener mejoras más notables, como reducir enfermedades cardíacas, controlar el peso, fortalecer los huesos y prevenir la depresión, se recomienda aumentar la actividad a 45-60 minutos, cinco días por semana (Lee, 2006).

Bailoterapia: Son formas divertidas y dinámicas de ejercicio aeróbico que aumentan la frecuencia cardíaca y liberan endorfinas, han mostrado efectos positivos en la reducción del estrés, la ansiedad y el mejoramiento del estado de ánimo, “la bailoterapia se centra en la diversión y el ritmo de la música para motivar a las personas a hacer ejercicio” (Gomez, 2023).

Zumba.- Para Solán Baldovín, Los ejercicios aeróbicos son varios en este caso, zumba es una modalidad de ejercicio aeróbico que ha ganado gran popularidad en todo el mundo por su enfoque divertido y accesible, de tal manera que, la “zumba” es una disciplina deportiva que se imparte en clases dirigidas en la que se realizan ejercicios aeróbicos al ritmo de música” (Solán Baldovín, 2019), la cual combina pasos



de baile de ritmos latinos como salsa, merengue, reguetón, cumbia y samba, con movimientos de entrenamiento cardiovascular, esta mezcla convierte a la zumba en una actividad de intensidad moderada a alta, ideal para mejorar la salud del corazón, aumentar la capacidad pulmonar y fortalecer músculos de todo el cuerpo.

Desde el punto de vista fisiológico, practicar zumba de manera regular ayuda a quemar entre 300 y 600 calorías por sesión, además “esta actividad generalmente se ofrece de 60 minutos por sesión y se sugiere realizarla al menos 3 veces por semana” (Méndez, *et al.*, 2024), por lo que, favorece el control del peso corporal, también mejora el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad, siendo una excelente opción tanto para principiantes como para personas con experiencia en ejercicio físico, además, es de bajo impacto si se adapta adecuadamente, por lo que puede ser apta para personas de distintas edades, por otro lado, a nivel mental y emocional, se ha demostrado que la zumba contribuye a reducir los niveles de ansiedad, depresión y estrés.

Por todas estas razones, la zumba no solo es una forma efectiva de ejercicio aeróbico, sino también una alternativa

divertida y social para mantenerse activo, cuidar la salud física y mejorar el bienestar emocional, es recomendada por profesionales de la salud como parte de programas de actividad física para promover un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades crónicas.

METODOLOGIA

Para cumplir el objetivo de evaluar el impacto de un plan de ejercicios aeróbicos en la reducción de los niveles de burnout en docentes, el presente trabajo fue diseñado bajo un enfoque metodológico mixto.

Se recurrió a un diseño de tipo cuasiexperimental, debido a que se trabajó con un grupo seleccionado sin previa asignación aleatoria. Se aplicó el Inventario de Burnout de Maslach en dos momentos: antes (pretest) y después (postest) de la intervención. Asimismo, se incorporó una técnica cualitativa del grupo focal con el objetivo de explorar los efectos percibidos de la intervención implementada. Para el análisis de esta técnica se empleó una matriz de convergencias y divergencias para identificar puntos comunes y discrepancias en las opiniones de los participantes.

La población del estudio estuvo conformada por los 60 docentes: 42



mujeres y 18 hombres, quienes laboran en el centro educativo y se encuentran distribuidos en los subniveles de inicial, básica elemental, media, superior y bachillerato. De ese total, cuarenta docentes aceptaron participar voluntariamente de la investigación. Posteriormente, mediante un muestreo intencional no probabilístico se seleccionó a 15 participante que presentaban indicadores de este burnout, en uno o más aspectos evaluados en el MBI. Con quienes se implementó un plan de intervención basado en ejercicio aeróbicos el cual se estructuró en tres etapas y nueve sesiones. La primera etapa incluyó el diagnóstico inicial, evaluando los niveles de burnout en los participantes mediante la aplicación del pretest. La segunda etapa, consistió en técnicas de psicoeducación e implementación de actividades físicas aeróbicas progresivas y la tercera etapa correspondió al posttest en la cual se reaplicó el instrumento de medición para evaluar los efectos de la intervención sobre los niveles de Burnout, así como también un grupo focal para profundizar en la percepción subtiva de los participantes en relación con los cambios experimentados tras la intervención.

Para la recolección de datos se utilizaron formularios digitales elaborados mediante Google Forms, aplicados tanto en la fase de pretest como de posttest. Para el procesamiento de los datos, se emplearon métodos estadísticos descriptivos e inferenciales, utilizando inicialmente Microsoft Excel para la organización y codificación de los mismos, posteriormente se usó el software estadístico JASP para su análisis. Considerando que la muestra estuvo compuesta por un mismo grupo de docentes evaluados en dos momentos (pretest y posttest), se aplicó la prueba t de muestras relacionadas (paired samples t-test).

Se aplicó un método de contraste, posterior a verificar la distribución de los datos a través de la prueba de Shapiro-Wilk la cual indicó normalidad evidenciando datos paramétricos.

Finalmente, se procedió a utilizar la prueba t de Student, para muestras emparejadas tanto del pretest como del posttest con el objetivo medir el impacto de la intervención.

Con base en el objetivo propuesto, se plantó la siguiente hipótesis: H_0 : La aplicación de ejercicios aeróbicos no produce cambios significativos en los niveles de burnout en docentes, como



hipótesis nula y H_1 : La aplicación de ejercicios aeróbicos disminuye significativamente los niveles de burnout en docentes, como hipótesis alternativa.

Se hizo del consentimiento informado y se garantizó la confidencialidad y el anonimato.

RESULTADOS

Se aplicó la prueba de Shapiro-Wilk para evaluar la normalidad de las

variables, Cansancio emocional (Total CE), Despersonalización (Total D) y Realización personal (Total RP) en sus mediciones pre y post test. Los resultados de la tabla 1 no indicaron desviaciones significativas respecto a la normalidad ($p > 0.05$), lo que sugiere que los datos se distribuyen normalmente y permite considerar el uso de pruebas paramétricas en análisis posteriores.

Tabla 1.
Contraste de Normalidad (Shapiro-Wilk)

		W	p
TOTAL CE PRE	- TOTAL CE POST	0.883	0.054
TOTAL D PRE	- TOTAL D POST	0.934	0.314
TOTAL RP PRE	- TOTAL RP POST	0.908	0.126

Nota. Los resultados significativos sugieren una desviación respecto a la Normalidad.

En concordancia con el supuesto de normalidad, según la prueba de Shapiro- Wilk, se aplicó el contraste t de Student para muestras emparejadas al tratarse de variables paramétricas. Los resultados muestran una diferencia significativa en la variable Cansancio emocional (TOTAL CE) entre las mediciones pre y post ($t(14) = 4.253$, $p < .001$), indicando una mejora

significativa tras la intervención; por lo tanto, se acepta la hipótesis alternativa H_1 y se rechaza la hipótesis nula H_0 . Por el contrario, no se observaron diferencias significativas en las variables Despersonalización (TOTAL D) ($t(14) = -0.537$, $p = 0.599$) ni Realización personal (TOTAL RP) ($t(14) = -1.071$, $p = 0.302$), lo que sugiere estabilidad en esas medidas.

Tabla 2.
Contraste T para Muestras Emparejadas

Medida 1	Medida 2	t	gl	p
TOTAL, CE PRE	- TOTAL, CE POST	4.253	14	< .001
TOTAL D PRE	- TOTAL D POST	-0.537	14	0.599
TOTAL RP PRE	- TOTAL RP POST	-1.071	14	0.302

Nota. Contraste t de Student.



Posteriormente, se realizó un grupo focal con el propósito de contrastar los resultados cuantitativos y profundizar en aspectos específicos relacionados con el comportamiento del burnout en los participantes. En ese sentido, la Tabla 3 muestra una síntesis integradora que pone en diálogo los datos cuantitativos obtenidos mediante

pruebas estadísticas con los hallazgos cualitativos derivados del grupo focal. Esta triangulación posibilita identificar coincidencias, complementariedades y posibles discrepancias entre ambas fuentes de información, lo que aporta una comprensión más profunda y contextualizada sobre el fenómeno del burnout en el ámbito docente.

Tabla3.

Triangulación entre contrastes aplicados y grupo focal

Dimensión	Reflexiones Cualitativas	Resultados Cuantitativos	Síntesis Interpretativa
Agotamiento Emocional	Sensación de mayor energía, mejor estado de ánimo, mejor descanso, reducción del estrés, mayor claridad mental.	Diferencia significativa en TOTAL CE ($t(14) = 4.253, p < .001$)	Hay una correspondencia clara entre la percepción de mejora emocional y la reducción estadística del agotamiento.
Despersonalización	Mejora en la empatía, conexión interpersonal, paciencia, actitud hacia colegas y estudiantes. Sentimiento de tranquilidad y autocuidado.	No significativa en TOTAL D ($t(14) = -0.537, p = 0.599$)	Aunque los datos no muestran cambio estadístico, los testimonios indican una mejora subjetiva importante.
Realización Personal	Incremento en la motivación docente, sentido de propósito, valoración del rol, sensación de eficacia y ser un modelo positivo para los estudiantes.	No significativa en TOTAL RP ($t(14) = -1.071, p = 0.302$)	Los participantes reportan mayor realización, aunque no se refleja estadísticamente en este análisis.

Los autores (Gerber et al. 2013), aplicando un programa de ejercicio aeróbico de 12 semanas a 12 hombres con altos niveles de burnout evaluados mediante el MBI, observaron mejoras significativas en el estado de ánimo, reducción del agotamiento emocional, despersonalización, depresión y estrés percibido, mostrando un gran tamaño del

efecto en la mayoría de las variables. En contraste con nuestro estudio, su muestra mostró cambios significativos en más dimensiones del burnout, lo cual puede atribuirse a la duración prolongada del programa o a las características de la muestra.

Asimismo, los autores (Bretland y Thorsteinsson 2015), midiendo a los



participantes con la Escala de Experiencia Subjetiva de Ejercicio, la Escala de Estrés Percibido y el Inventario de Burnout de Maslach, encontraron que la práctica regular de ejercicio físico tanto cardiovascular como de resistencia durante cuatro semanas redujo significativamente el estrés percibido, el agotamiento emocional y el distrés psicológico, al tiempo que incrementó el bienestar y la realización personal en trabajadores con burnout. Estos resultados refuerzan la efectividad del ejercicio como una herramienta de intervención psicoemocional, y se alinean con los efectos observados en la dimensión de agotamiento emocional en nuestra muestra docente.

En síntesis, aunque nuestro estudio solo mostró mejoras estadísticamente significativas en el agotamiento emocional, los resultados cualitativos respaldan efectos positivos más amplios, al contrastar con los estudios revisados, se evidencia que la actividad física posee un alto potencial como intervención psicosocial para mitigar el burnout, siendo necesario considerar variables como duración del programa, intensidad, características de la muestra y tipo de

ejercicio para obtener impactos más generalizados.

CONCLUSIONES

La propuesta de intervención con ejercicios aeróbicos disminuyó significativamente el agotamiento emocional en los docentes, de esta manera, los resultados de la investigación permitieron rechazar la hipótesis nula (H_0) en la dimensión de agotamiento emocional demostrando que la intervención con ejercicios aeróbicos tuvo un efecto significativo en su reducción, sin embargo; no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones de despersonalización y realización personal.

A pesar de la falta de significancia estadística en las dimensiones en mención, los testimonios recogidos en el grupo focal revelaron mejoras importantes en el estado emocional, motivación y conexión interpersonal de los docentes, evidenciando el valor complementario del análisis cualitativo y por lo tanto la efectividad de los ejercicios aeróbicos.



REFERENCIAS

- Alejandra, M., & Guitart, A. (n.d.). EL Síndrome del burnout en las empresas. Alvarado-Peña, L., Amaya, R., Reyes, S., Muñoz, R., Ramos, E., & Sansores-Guerrero, E. (2023). Síndrome de burnout en profesores universitarios de latinoamérica: una revisión de literatura. *Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 25(3), 802-818. <https://www.redalyc.org/journal/993/99376074015/html>
- Bretland, R. y Thorsteinsson E. (2015). Reducing workplace burnout: the relative benefits of cardiovascular and resistance exercise. *PeerJ*, <https://doi.org/10.7717/peerj.891>
- Camacho, C. (2020). Síndrome de burnout. Bidesarrollo y reversión de impactos en el sector de la salud del estado de Guanajuato, México. *Region y Sociedad*. <https://www.scielo.org.mx/pdf/regsoc/v32/1870-3925-regsoc-32-e1308.pdf>
- Castañeda-Santillán, L. y Sánchez-Macías, A. (2022). Satisfacción laboral y burnout en personal docente. *Retos Revista de Ciencias de la Administración y Economía*, 12(24), pp. 230-246. <https://doi.org/10.17163/ret.n24.2022.03>
- Colino, N. & Perez de Leon, P. (2015). El síndrome de burnout en un grupo de profesores de enseñanza.. *Prensa Médica Latinoamericana*
- Fuentes-Núñez, J., Olivares-Gómez, C., Farías-Valenzuela, C., Poblete-Aro, C., Alvarez-Arangua, S. & Ferrero-Hernández, P. (2023). Beneficios del ejercicio y/o actividad física en los cinco tipos de cáncer con mayor incidencia y mortalidad a nivel mundial: Una revisión narrativa. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 12(10), 1-25. <https://doi.org/10.6018/sportk.59842>
- Gabriel, R., Carrasco, A., Paulina, M., Rodriguez, P., Santillán Chávez, M., Fernando, C., Bayas, B., Karina, V. & Santillán, A. (2018). Las causas del estrés y sus consecuencias en el desempeño laboral. www.eumed.net/rev/caribe/2018/07/estres-desempeno-laboral.html
- Gerber, M., Brand, S., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U.



- y Beck, J. (2013). Aerobic exercise training and burnout: a pilot study with male participants suffering from burnout. *BMC Research Notes*, 6(78), <https://doi.org/10.1186/1756-0500-678>
- Gomez, J. (2023). Sistematización de experiencias de Bailoterapia y Aeróbicos en los ciudadanos del sector la. Retrieved from *Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación.*: <https://repositorio.tecnologicopich.incha.edu.ec/bitstream/123456789/667/1/LAMI%c3%91A%20GO MEZ%20JOHANNA%20NICOLE.pdf>
- Jaqueline, A. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual . *Con-ciencia* , 115-124.
- Lee, I. (2006). Beneficio de la actividad física para la prevención de las enfermedades crónicas en: *Actas de Jornada Internacional de Actividad Física y Salud*.
- Llerena, K., Ávila, H., Moreano, A. & Flores, M. (2024). Beneficios del ejercicio de fuerza y aeróbico en adultos mayores con diabetes mellitus: Una revisión sistemática. *Ciencia Y Educación*, 726 - 737. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14563009>
- Mamani, N. (2021). Programa de aeróbicos en el estrés laboral para administrativos en La Una-Puno. *Revista de Investigaciones*, 10(2), 129-145. <https://doi.org/10.26788/riepg.v10i2.2712>
- Márquez, J., Suárez, R., & Márquez, J. (2012). El ejercicio en el tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2. *Revista Argentina de endocrinología y metabolismo*, 49(4). Obtenido de: https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-30342012000400006&lng=es&tln g=es
- Méndez, Z., Escudero, L., Charcas, M., Gómez, R., Carrillo, M., Salinas, M. y López, I. (2024). Efectos de recibir atención nutricional sobre parámetros de composición corporal, antropométricos y bioquímicos en mujeres que practican Zumba. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(6), 1655–1669.



- <https://doi.org/10.56712/latam.v5i6.3113>
- Olivares, V. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. *Ciencia & Trabajo*, 19(58), 59–63. <https://doi.org/10.4067/S0718-24492017000100059>
- Patton. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods*. Sage Publications.
- Philippe, P. (2020). Beneficios del ejercicio aeróbico para combatir la ansiedad de alumnos universitarios: revisión bibliográfica. *Anuario De Investigación UM*, 189-197.
- Quipo, W. y Ushca, B. (2023). Ejercicios físicos aeróbicos para reducir el sobrepeso en los p dirección de familia ia del centro de educación Fiscal mixta Isaac J Barrera de Pifo-Paluguillo. [Tesis de pregrado, Universidad de las Fuerzas Armadas]. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.12620.49282>
- Rodriguez, J., Guevara, A. & Viramontes, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *Ie revista de investigación educativa de la radiech.Rojas, J. y Guillén, L.* (2006). Trotar y Correr ayuda a vivir mejor. *Luz*, 5(1), 1-9. <https://www.redalyc.org/pdf/5891/589165902005.pdf>
- Salazar, K. (2019). Ejercicios aeróbicos en mujeres con fibromialgia. Retrieved from <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6334/1/EJERCICIOS%20AER%c3%93BICOS%20EN%20MUJERES%20CON%20FIBROMIALGIA%20KATERINE.pdf>
- Solán, E. (2019). Beneficios de la práctica de la zumba en la mujer adulta: programa de intervención desde terapia ocupacional. Retrieved from <https://zagan.unizar.es/record/88917#>
- Soulard, J., Nadeau, S., Vuillerme, N. & Duclos, N. (2024). Evaluación de la marcha: de la clínica al medio real. *EMC - Kinesiterapia - Medicina Física*, 45(2), 1-8. [https://doi.org/10.1016/S1293-2965\(24\)48990-1](https://doi.org/10.1016/S1293-2965(24)48990-1)
- Torres, Y. (2011). Aplicación de un conjunto de ejercicios aeróbicos para el control y la disminución de la hipertensión arterial en los adultos mayores.



EFDeportes.com, Revista Digital,
(160),

<https://www.efdeportes.com/efd160/ejercicios-aerobicos-para-de-la-hipertension-arterial.htm>

- Zambrano, W. (2024). Síndrome del Burnout: Una Revisión de la literatura. *Imaginario Social*, 1-20.
- Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: concepto, causas y efectos.