



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA INGENIERÍA
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TÍTULO DEL ARTÍCULO

**EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS
LABORALES ASOCIADOS AL BURNOUT EN EMPLEADOS DEL SECTOR
FARMACÉUTICO**

AUTORA:

Ing. Mariuxi Rosalia Mestanza Morán

TRABAJO DE TITULACIÓN

Previo a la obtención del grado académico en
**MAGÍSTER EN GESTIÓN DE RIESGOS CON MENCIÓN EN
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**

TUTOR:

Ing. Juan Carlos Muyulema Allaica, Mgtr.

Santa Elena, Ecuador

Año 2024



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA INGENIERÍA
INSTITUTO DE POSTGRADO
TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN**

**Ing. Alex Tenicota Garcia, Mgtr.
COORDINADOR DEL PROGRAMA**

**Ing. Juan Muyulema Allaica, Mgtr.
TUTOR**

**Med. Maria Velasteguí Mendoza, PhD.
DOCENTE ESPECIALISTA**

**Ing. Gerardo Herrera Brunett, PhD.
DOCENTE ESPECIALISTA**

**Ab. María Rivera González, Mgtr.
SECRETARIA GENERAL
UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA INGENIERÍA
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por la Ing. Mariuxi Mestanza Morán, como requerimiento para la obtención del título de Magister en Gestión de Riesgos con mención en Prevención de Riesgos Laborales

TUTOR

Ing. Juan Carlos Muyulema Allaica, Mgr.

10 días del mes de noviembre del año 2024



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA INGENIERÍA
INSTITUTO DE POSTGRADO**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, MARIUXI ROSALIA MESTANZA MORAN

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, (Evaluación de la actividad física para la prevención de riesgos laborales asociados al burnout en empleados del sector farmacéutico) previo a la obtención del título en Magister en Gestión de Riesgos Mención en Prevención de Riesgos Laborales, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 10 días del mes de diciembre del año 2024

LA AUTORA

Ing. Mariuxi Rosalia Mestanza Morán



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA INGENIERÍA
INSTITUTO DE POSTGRADO**

AUTORIZACIÓN

Yo, MARIUXI ROSALIA MESTANZA MORAN

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de artículo profesional de alto nivel con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 10 días del mes de diciembre del año 2024

LA AUTORA

Ing. Mariuxi Rosalia Mestanza Morán

RESUMEN

Este estudio investiga la relación entre la actividad física y el síndrome de burnout, con un enfoque en cómo el ejercicio puede prevenir y mitigar los síntomas de agotamiento laboral. A través de un análisis basado en datos de 192 individuos, se estableció una línea base para caracterizar la frecuencia de la actividad física y los factores sociodemográficos de la población objeto de estudio. Se utilizó el Maslach Burnout Inventory (MBI) como herramienta de medición, que permitió evaluar tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. Los hallazgos indican que la práctica regular de actividad física contribuye a mejorar el bienestar general y puede ser un factor protector contra el burnout, especialmente en el contexto de riesgos laborales. Además, se observó que el sedentarismo, particularmente en mujeres, se asocia con una mayor predisposición al agotamiento. La actividad física regula los niveles de cortisol, mejora la función cognitiva y reduce síntomas de ansiedad y depresión, lo que se traduce en una mayor satisfacción y compromiso laboral. Se concluye que la promoción de estilos de vida activos es fundamental para prevenir el burnout y mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores, destacando la necesidad de diseñar intervenciones que consideren las diferencias de género y los factores bio-psico-sociales en la práctica de actividad física.

Palabras clave: burnout, actividad física, agotamiento emocional, satisfacción laboral, salud ocupacional

ABSTRACT

This study investigates the relationship between physical activity and burnout syndrome, focusing on how exercise can prevent and mitigate symptoms of occupational burnout. Through an analysis based on data from 192 individuals, a baseline was established to characterize the frequency of physical activity and the sociodemographic factors of the study population. The Maslach Burnout Inventory (MBI) was used as the measurement tool, allowing for the evaluation of three dimensions: emotional exhaustion, depersonalization, and personal accomplishment. The findings indicate that regular physical activity contributes to improved overall well-being and can serve as a protective factor against burnout, particularly in the context of occupational risks. Additionally, it was observed that sedentary behavior, especially in women, is associated with a higher predisposition to burnout. Physical activity regulates cortisol levels, enhances cognitive function, and reduces symptoms of anxiety and depression, resulting in increased job satisfaction and commitment. The study concludes that promoting active lifestyles is essential for preventing burnout and improving the health and well-being of workers, emphasizing the need to design interventions that consider gender differences and the bio-psycho-social factors involved in physical activity.

Keywords: burnout, physical activity, emotional exhaustion, job satisfaction, occupational health

CARTA DE ACEPTACIÓN DE LA REVISTA PARA LA PUBLICACIÓN



Revista Científica Internacional
ISSN 2409-2401 (en línea)
ISSN 2311-7559 (impreso)

CONSTANCIA DE APROBACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Por la presente, se hace constar que el artículo:

“Evaluación de la actividad física para la prevención de riesgos laborales asociados al burnout en empleados del sector farmacéutico.”

De la autoría de:

- Mariuxi Rosalia Mestanza-Moran
- Juan Carlos Muyulema-Allaica

Ha sido arbitrado por pares Académicos mediante el sistema doble ciego y **Aprobado** para su publicación.

El artículo será difundido en la edición Julio-Diciembre 2024, Volumen 11, N° 2, y será verificable, en nuestra plataforma: www.uticvirtual.edu.py/revista.ojs/index.php/revistas

Dr. Anton P. Baron
Editor en jefe

Revista Científica Internacional Arandu UTIC



Nombre de la revista	Revista Científica Internacional Arandu UTIC https://www.uticvirtual.edu.py/revista.ojs/index.php/revistas/article/view/338/520
----------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------