

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA MÉDICA
ESPECIALIDAD DE TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN



**ASOCIACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL CANSANCIO
EMOCIONAL, DESPERSONALIZACIÓN Y REALIZACIÓN PERSONAL EN
TRABAJADORES DE LA EMPRESA SISSA, LIMA, 2021**

TESIS

PRESENTADA POR BACHILLERES

TATIANA MELISSA ALARCON GOMEZ

FANNY FELICITA GOMEZ HINOJOSA

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN TECNOLOGÍA MÉDICA ESPECIALIDAD DE TERAPIA
FÍSICA Y REHABILITACIÓN**

LIMA – PERÚ

2022

RESUMEN

Objetivo: determinar la asociación entre la actividad física y el cansancio emocional, despersonalización y realización personal en los trabajadores de la empresa SISSA. **Materiales y métodos:** El presente trabajo se realizó con una muestra de 119 trabajadores, entre personal administrativo y de producción. Se utilizó un diseño no experimental, con un tipo de investigación descriptiva y asociativa, con un enfoque cuantitativo y de corte transversal. Se utilizó el estadístico SPSS v. 27 para la estadística descriptiva y los análisis de asociación entre nivel de actividad física y nivel de cansancio emocional, despersonalización y realización personal. Para determinar la significancia entre las variables se utilizó el estadístico Chi cuadrado de Pearson. Se recopilaron los datos de manera presencial, aplicándose como técnica la encuesta, se usaron tres instrumentos uno de ellos fue una ficha recolectora de datos, el Maslach Bournot Inventory para medir el cansancio emocional, despersonalización y realización personal, y el IPAQ en su versión corta para medir la variable actividad física. **Resultados:** el 65.6 % de los trabajadores tuvo un nivel de actividad física alto, el 60.51% un nivel de cansancio emocional bajo, el 71.43% un nivel de despersonalización bajo y el 37.82% un nivel de realización personal medio.

Conclusiones: No existe una asociación significativa entre la actividad física y el cansancio emocional, despersonalización y realización personal en los trabajadores de la empresa SISSA, Lima 2021, lo cual no corrobora la hipótesis planteada.

Palabras claves: Actividad física, Cansancio emocional, Despersonalización, Realización personal.