

## REFLEXIONES SOBRE EL SÍNDROME DE BURNOUT Y SU INCIDENCIA EN PROFESIONALES EN FORMACIÓN DOCTORAL

## REFLECTIONS ON BURNOUT'S SYNDROME AND HIS INCIDENCE IN PROFESSIONALS IN DOCTORAL FORMATION

**Autora:** Lic. Gleivis Rodríguez- Segura

Dr. C. Yasser Russell- Suárez

Dr C. Fredy Rafael Rosales- Paneque

Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo"

**País.** Cuba

### RESUMEN

Las investigaciones acerca del Burnout se han desarrollado en diferentes poblaciones, pero han sido poco extendidos a aquellas personas que se encuentran en el proceso de formación doctoral, por lo que el objetivo del presente artículo es reflexionar desde los referentes teóricos sobre los factores que inciden en que estos profesionales sean propensos a padecer de este síndrome en particular en la especialidad de Cultura Física.

**Palabras clave.** Síndrome de Burnout. estrés psicosomático, proceso de formación doctoral

### ABSTRACT

Research on Burnout have developed in different populations, but have been recently extended to those who are in the process of doctoral training., So that the objective of this is to reflect from the theoretical framework on the propensity of these professionals to suffer from this syndrome in particular in the specialty of physical Culture.

**Key words.** Burnout syndrome. psychosomatic stress, doctoral training process

## INTRODUCCIÓN

El Síndrome de *Burnout* (SB), ha tenido diversas denominaciones como Síndrome del Quemado (SQ), Síndrome de Desgaste Profesional (SDP). El término *Burnout*, fue utilizado por primera vez por el psicoanalista Herbert Freudenberger (1974), para referirse a aquellas profesiones que representaban organizaciones y tenían un contacto intenso con sus clientes que presentaban una serie de manifestaciones, como pérdida progresiva de energía, llegando al agotamiento, síntomas de ansiedad y depresión, así como la desmotivación en su trabajo y agresividad con los usuarios.

En 1976, la psicóloga Maslach, definía al *Burnout* como un estrés crónico producido por el contacto con los clientes, que los llevaba hasta la extenuación y el distanciamiento emocional en sus trabajos.

Lo expresado anteriormente lleva a considerar al *Burnout*, como la fase avanzada del estrés profesional y que se produce cuando se desequilibran las expectativas en el ámbito profesional y la realidad del trabajo diario.

Es evidente que son múltiples las posibles causas de la existencia del *Burnout* doctoral y no han sido estudiadas y

sistematizadas de manera que se le pueda dar una respuesta o solución adecuada, para proteger la salud de los aspirantes a doctores, que cada vez son más numerosas en correspondencia con la idea del Comandante en Jefe “El futuro de nuestra patria tienen que ser necesariamente un futuro de hombres de ciencia(...)” (Torres, 2005, p.22).

Por lo antes expuesto se asume como situación problemática que los aspirantes al grado de doctor en ciencias de la Cultura Física, presentan una serie de signos y síntomas que indican la posibilidad de la padecer el SB.

La presencia del síndrome puede traer consecuencias irreversibles tanto para los aspirantes como para la institución. Por ello se hace necesario detectar la presencia del mismo, y prevenirlo, por lo que se plantea darle solución al problema científico: ¿Cuáles son los referentes teóricos del síndrome de *Burnout* que están presentes en los profesionales de la Cultura Física en formación doctoral?

El **objetivo general** de la investigación es reflexionar sobre los referentes teóricos del síndrome de *Burnout* que están presentes en los profesionales de la Cultura Física en formación doctoral.

## **Definición del Síndrome de *Burnout***

Uno de los aspectos fundamentales en el estudio del SB ha sido su definición. Discusión que ha sido muy polémica desde las diferentes perspectivas que abordan la explicación de aparición del Burnout. Conceptualizarlo ha supuesto cuestionar continuamente sus teorías, dado por su similitud, con el concepto de estrés aplicado a las organizaciones.

*Burnout*, es un término inglés que se traduce como: quemarse, gastarse, agotarse, fatigarse, cansarse, sentirse exhausto, consumido, apagado, fundido, "volverse inútil por uso excesivo". Este último aspecto, es donde mejor se refleja a juicio de varios autores.

Aunque no existe una concepción unánimemente aceptada sobre la explicación del *Burnout*, sí parece haber consenso en que se trata de una respuesta al estrés laboral crónico, una experiencia subjetiva que engloba sentimientos y actitudes con implicaciones nocivas para la persona y la organización.

Maslach y Jackson, (1981) lo refieren como un proceso que se inicia con una carga emocional y su correspondiente tensión que conduce al agotamiento del sujeto, quien comienza a exhibir conductas

de distanciamiento y actitudes negativas respecto a las personas que atiende, lo cual le crea dudas con respecto a la competencia y realización profesional, acompañado de síntomas físicos cuyos componentes fueron identificados por estas autoras como: agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal.

En tal sentido Quigley, Slack y Smith, (1987) encontraron relación entre sexo de los profesores y entrenadores deportivos, su edad, y la valoración negativa del apoyo administrativo, la compensación, reconocimiento y gratificación, se relacionan con altos niveles de Burnout.

En 1988, Pines, Aronson y Kafry proponen una definición más amplia, no restringida a las profesiones de ayuda refiriendo que es el estado en el que se combinan agotamiento mental, físico y emocional, sentimientos de impotencia e inutilidad y baja autoestima, producidos por la involucración crónica en el trabajo en situaciones con demandas emocionales.

García (2000) refiere que es el impacto de la percepción de estrés sostenido durante años de trabajo, por una persona, que se refleja en el estado emocional,

despersonalizándola, agotándola y reduciendo su percepción personal.

Por su parte, Buendía (2003) manifiesta que el *Burnout* es entendido como un proceso que supone una interacción de variables emocionales (cansancio emocional y despersonalización), cognitivas (falta de realización en el trabajo) y actitudinales (despersonalización). Estas variables se articulan entre sí en un episodio secuencial, con una relación antecedentes-consecuentes, dentro del proceso más amplio de estrés laboral.

A su vez, Mora (2001) ratifica que algunas de las características propias de la personalidad, pueden llevar más fácilmente a la persona sometida a un exceso de estrés a desarrollar un estado de *Burnout*. Estas características son: sensibilidad a los sentimientos y necesidades de los otros, dedicación al trabajo, idealismo, personalidad ansiosa y elevada autoexigencia.

A manera de conclusión se puede afirmar que de forma general los autores consultados coinciden en plantear que el padecimiento del SB, se refleja en el estado emocional de la persona que lo padece, agotándola, manifestando baja

autoestima, lo que repercute en su realización personal. Puede manifestarse, además, en variables emocionales, cognitivas y actitudinales.

### **Manifestaciones del síndrome de *Burnout***

Las primeras investigaciones experimentales sistemáticas sobre esta enfermedad tenían como objetivo el análisis de los estados emocionales de los profesionales y sus reacciones con los clientes, relacionándolos con determinadas características de su trabajo. En tales estudios a partir de este momento, se inician programas de investigación sobre el *Burnout* en varias profesiones y la determinación de sus manifestaciones clínicas.

En cuanto a los síntomas, autores como: Cherniss (1980) y Maslach, (1982) revelan que se pueden agrupar en cuatro áreas sintomatológicas.

*Psicosomáticos*: fatiga crónica, frecuentes dolores de cabeza, problemas de sueño, úlceras y otros desórdenes gastrointestinales, pérdida de peso, dolores musculares, entre otros.

*Conductuales*: absentismo laboral, abuso de drogas (café, tabaco, alcohol, fármacos, entre otros.), incapacidad para vivir de

forma relajada, superficialidad en el contacto con los demás, comportamientos de alto riesgo, aumento de conductas violentas.

*Emocionales:* distanciamiento afectivo como forma de protección del yo, aburrimiento y actitud cínica, impaciencia e irritabilidad, sentimiento de omnipotencia, desorientación, incapacidad de concentración, sentimientos depresivos.

*En ambiente laboral:* detrimento de la capacidad de trabajo, disminución de la calidad de los servicios que se presta a los clientes, aumento de interacciones hostiles, comunicaciones deficientes

Almendo (2001) refiere que sus manifestaciones habituales son:

*Mentales o cognitivas:* sentimientos de desamparo, fracaso e impotencia. Baja autoestima. Inquietud y dificultad para la concentración. Comportamientos paranoides y/o agresivos hacia los pacientes, compañeros y familia.

*Físicas:* cansancio, dolores osteoarticulares y cefaleas. Trastornos del sueño. Alteraciones gastrointestinales, taquicardias.

*De la conducta:* consumo elevado de café, alcohol, fármacos y drogas ilegales.

Ausentismo laboral. Bajo rendimiento personal. Conflictos interpersonales en el trabajo y el ambiente familiar.

En tal sentido, Maslach y Jackson (1981), asocian el *Burnout* con: baja autoestima, actitudes negativas, sentimientos de culpa, pereza, deterioro de los procesos cognitivos, falta de concentración (estado mental), y disminución de la inmunidad corporal, fatiga, insomnio, problemas digestivos, y dolores de cabeza (estado físico).

En esta investigación se adopta la definición aportada por los estudios de Maslach y Jackson (1981) que definen el *Burnout* como un síndrome tridimensional que se desarrolla en aquellos profesionales cuyo objeto de trabajo son personas y añaden tres dimensiones características:

- *Agotamiento emocional:* disminución y pérdida de recursos emocionales.
- *Despersonalización:* desarrollo de actitudes negativas, de insensibilidad y cinismo hacia las personas que se debe atender.
- *Reducida realización personal y/o profesional:* tendencia a evaluar el propio trabajo en forma negativa, sentimientos de baja auto-estima.

Al analizar las sintomatologías referidas por los autores antes mencionados, se puede plantear que a pesar de la diversidad de estudios realizados coinciden en que los síntomas del *Burnout* se dan en las esferas emocionales, físicas y conductuales y puede traer consecuencias muy graves para la salud teniendo en cuenta que su etiología es multifactorial.

### **Presencia del *Burnout* en diferentes profesiones. Su incidencia en el deporte y la Educación Física**

Las investigaciones realizadas referentes al *Burnout* han sido numerosas, Las primeras fueron dirigidas al ámbito empresarial, de ahí la denominación que surge por consecuencia del contacto intenso con los clientes, pero con el decursar del tiempo estos estudios fueron encaminadas hacia otras profesiones como: militares, cuidadores de adultos, amas de casa, trabajadores de centros penitenciario, enfermos de cáncer, aquí se exponen algunas de ellos dirigidos a personal de la salud, deportes y educación.

#### ***Burnout en el personal de la salud***

La esfera más investigada en la actualidad en países como España, México, Colombia y en Cuba ha sido la salud, lo que lo

convierte en el sector privilegiado en el estudio del *Burnout*.

En Cuba se destacan los estudios realizados por Roca y Torres (2001) quienes investigaron el SB y su relación con el sentido de coherencia; Almira (2009) su incidencia en profesionales de la salud del Hospital Universitario “Manuel Fajardo”; Véliz et al, (2009) Y más reciente Rosales R y Rosales P, (2014) en estudiantes de Cultura Física y Ciencias Médicas, su diagnóstico y control.

En las dimensiones agotamiento emocional y la realización personal es donde se muestra mayor significado, siendo los médicos el tipo de profesión más afectada para cada una de las dimensiones.

### ***Burnout en el deporte y la Educación Física***

Dentro del deporte autores como Fender (1989) refiere que el SB es una reacción a los estresores de la competición deportiva y se caracterizaría por agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los sujetos de su entorno deportivo y disminución del rendimiento deportivo.

En los deportistas se destacan a nivel internacional los trabajos realizados por Gutterman (2004) en Argentina quien realiza un artículo de revisión del *Burnout*

en deportistas; Tutte, Blasco y Cruz (2006) en España, donde estudiaron la evolución de los índices de Burnout en un equipo femenino de Baloncesto; López et al. (2007) refiere las características del “flow” ansiedad y estado emocional, en relación con el rendimiento de deportistas de elite los datos. Sierra et al (2008) trata en su investigación el Burnout y los pensamientos irracionales en deportistas de alto rendimiento.

Garcés y Ruiz (2008) proponen estrategias de intervención y prevención del Burnout en deportistas.

Jiménez López M. y Videra García A. (2010) realizaron un estudio de la ansiedad precompetitiva, los estados de ánimo y su relación con el Burnout en jugadores de bádminton de Liga Nacional de Clubes División de Honor.

Por otro lado, en Cuba, Medina y García Ucha (2002, 2005) con sus investigaciones Burnout, locus de control y deportistas de alto rendimiento ofrecen los principios básicos a aplicar en el desarrollo de programas de intervención y prevención en deportistas con el SB desde una perspectiva transnacional.

En los profesionales encargados de enseñar o entrenar a los deportistas se han realizado investigaciones como la de Vilorio, Paredes y Paredes (2003) Burnout en profesores de Educación Física; Prendas et al. (2007) en Costa Rica identifica y compara los síntomas de desgaste físico y mental en árbitros, entrenadores y educadores físicos.

De forma general se puede concluir que han sido numerosos los estudios que del SB se han realizado a nivel internacional y nacional en la esfera del deporte, en específico en los deportistas, sólo uno relacionado con los entrenadores y ninguno hasta el momento dirigido a los profesores de las universidades de deporte.

### **El síndrome de Burnout en docentes**

Lo relacionado con el sector educativo, ha sido investigado en profesores de diferentes niveles educativos

En profesionales de secundaria básica se encuentran los trabajos realizados por Bergadá, M. et al. (2005) en México estudió la salud mental de los educadores: el Síndrome de Burnout en profesionales de una escuela diferencial de la ciudad de Corrientes y en Cuba, Piñeiro Suárez. et al, (2006) investigaron la presencia del

síndrome en los profesores de la Secundaria Básica “Jose Martí” del municipio Cotorro.

Guerrero B. (2003) en España realizó un análisis pormenorizado de los grados de Burnout y técnicas de afrontamiento del estrés docente en profesorado universitario

En la esfera de los profesionales de la salud se encuentran los estudios de Sánchez Fernández M. (2005) dirigió al estrés laboral como factor de riesgo de salud; Pando Moreno .et al. (2006) de México propone los factores psicosociales y Burnout en docentes del centro universitario de ciencias de la salud.

En los sectores públicos y privados han tratado el tema Galván S, MG .(2012) y Correa-Correa Zamanda (2012) de Colombia en Profesores Universitarios de los Sectores Público y Privado

Hasta el momento en el ámbito de la formación doctoral se ha podido constatar la investigación sobre Síndrome de Burnout de Barraza M.A et. al. (2013) en México quién realiza su estudio con alumnos de los doctorados en educación de Durango.

En la revisión de los temas investigados, se constató que son varios los países en los que el personal de salud es el más

afectado por el síndrome de Burnout, seguido por el personal docente, y aunque en Cuba ya se han realizado varias investigaciones, no han sido sistemáticas, lo cual demostró que son escasos los estudios dirigidos a los docentes, y a las personas que se encuentran en el proceso de formación doctoral, de ahí que los autores de la presente investigación realizaron una búsqueda, basados en la experiencia empírica derivada de la realización de nuestra labor diaria.

En Cuba ha aumentado el número de personas participantes en las diferentes variantes de formación de doctorados. Con ello ha aumentado también el diapazón de edades y condición de salud.

### **Diagnóstico realizado a profesionales de Cultura Física en proceso de formación doctoral**

La investigación que se presenta se realizó con una población de 146 aspirantes de la región de oriente, de ellos se tomó una muestra aleatoria de 68.

Para desarrollar el diagnóstico se utilizaron los siguientes métodos del nivel empírico:

La *encuesta* se empleó a través de un inventario de signos y síntomas para obtener las posibles manifestaciones del

Síndrome de Burnout en los aspirantes al grado científico de doctor en ciencias de la Cultura Física.

La *entrevista* se dirigió a doctores para conocer, si padeció alguna enfermedad durante el proceso de formación doctoral y cuál persiste.

*Resultados de la encuesta aplicada a los profesionales en formación doctoral:*

- Existencia de una gran tensión emocional en los momentos previos a la presentación de la tesis, tanto en las rendiciones de cuenta como en la predefensa, pero acentuados en la defensa final de la tesis. Presentándose
  - Manifestación de taquicardias. dolor de cabeza, pérdida de apetito, malhumor e irritabilidad, insomnio.
  - En la presentación de la defensa de tesis, estos síntomas se agudizan y se centran en dolor de cabeza, sudoración excesiva y una elevada excitación nerviosa, taquicardia y zumbidos en los oídos.
  - Existencia de momentos alternados de depresión y euforia.
  - Enlentecimiento o dificultad de los procesos del pensamiento.

Esta sintomatología es un cuadro inequívoco de un gran estado de estrés

psicosomático, que puede traer graves consecuencias para la integridad física y mental de los aspirantes.

Desdichadamente son numerosos los casos de afectaciones severas de la salud entre las que se destacan accidentes cerebrovasculares, infartos, disfunciones sexuales temporales e incluso la ocurrencia de muerte posterior a la defensa, lo que puede estar relacionado con el Burnout.

Se impone una búsqueda de cuál es la causa de esta situación: que puede estar dada por la edad de los accidentados, las altas exigencias planteadas, las dificultades materiales que se afrontan aún con la ayuda institucional, la condición física y los estados de salud, los estilos de vida, las características de personalidad y las motivaciones o razones por las que realiza el doctorado.

*Resultados de la entrevista realizada a Doctores en ciencia de esa especialidad:*

- Gran estado de tensión todo el proceso, dolores articulares, devenido en problemas circulatorios, síntomas de decaimiento intenso, acompañado de falta de voluntad para poder hacer

cualquier cosa, hasta debutar con una Diabetes Mellitus.

- Mucho nerviosismo, malestar general, sensación de estar enfermo, decaimiento, dolor de garganta por tiempo prolongado, en los días previos a la defensa problemas estomacales, (Varias diarreas al día.)
- Nerviosismo todo el tiempo, dependencia del cigarro y el café, dolores articulares e intensa odontalgia.
- Gran estado de tensión durante todo el proceso, y se agudizaba en los momentos previos a las presentaciones, dolores intensos de cabeza, articulares, falta de aire, sensación de ahogo, impotencia sexual.

## CONCLUSIONES

La revisión bibliografía realizada en el presente artículo permitió arribar a las siguientes conclusiones:

- El Burnout puede considerarse como un síndrome tridimensional que se desarrolla en aquellos profesionales cuyo objeto de trabajo son personas y repercute en tres dimensiones características: *Agotamiento emocional,*

*Despersonalización y Reducida realización personal y/o profesional.*

- Los principales síntomas asociados al síndrome de Burnout se manifiestan en: *fatiga, cefaleas, dolores musculares, alteraciones del sueño, ausentismo laboral, tabaquismo, incapacidad de relajarse, impaciencia, deseos de abandonar el trabajo, dificultad para concentrarse, baja autoestima, falta de motivación, irritabilidad, negación de las emociones, y ausentismo laboral.*
- La esfera de la salud ha sido la que más estudios ha realizado del tema en estudiantes y trabajadores
- Quedó demostrado que el síndrome de Burnout ha sido poco estudiado en profesores universitarios y en particular en aquellos que se encuentran en formación doctoral.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almira. S.E, Roca. F. I, (2008) *Síndrome de Burnout, en profesionales de la salud del Hospital Universitario “Manuel Fajardo”* La Habana: Hospital Universitario “Cmdte. Manuel Fajardo” Recuperado de: <http://www.16deabril.sld.cu/>.

- Barraza Macias. A. (2007). *Síndrome de Burnout: Un estudio comparativo entre profesores y médicos de la ciudad de Durango*. Costa Rica Asociación Costarricense de Medicina Forense.
- Buendía, J.(2003). *Riesgos psicosociales en la universidad. El síndrome de “Burnout” y el “mobbing”*. Madrid: Fraternidad Muprespa.
- Cherniss, C. (1980) *Professional burnout human service organization*. New York: Praeger.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burnout. *The Journal of Social Issues*. 30 (1):159-166
- Fuentes, I.; Balaguer, I.; Meliá, J. L. & García- Meritá, M. L. (1996). *Forma abreviada del perfil de estados de ánimo (POMS)*. Actas del V congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Valencia, España. p. 19-26.
- Garcés de Los Fayos Ruiz. E. J. (2008). *Burnout en deportistas: estrategias de intervención y prevención*. Acta V congreso de asociación española de ciencias del deporte. España: Universidad de Murcia.
- García Ucha, F. (2000). Entrenadores y Burnout. *Revista Digital Efdeportes* Buenos Aires - Año 5 - Nº 28. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com>.
- Gil Deza E. (2006). Síndrome de Burnout en médicos.**artículo publicado** [www.neuroanatomia.com](http://www.neuroanatomia.com)
- Madrigal Solano. M. (2006) *“Burnout” en médicos: aproximaciones teóricas y algunos diagnósticos diferenciales*. Asociación Costarricense de Medicina Forense
- Maslach, C. (1976) Burned-out. *Human Behavior*, 5: 16-22
- Maslach, C. (1982) *Burnout. The cost of caring*. New York: Prentice Hall Press
- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1986). *The Maslach Burnout Inventory*. 2 ed. Palo Alto, C.A. Consulting Psychologists Press.
- Medina Mojena, G. y García Ucha, F. (2002) Síndrome de Burnout y Locus de control de deportistas cubanos de alto rendimiento. *Revista de Psicología del Deporte* Vol 2 No.2:29-42

- Mora Segura, (2001). *Identificación de síntomas de sobreentrenamiento y Burnout en futbolistas varones costarricenses de segunda división en función de los estados anímicos, apoyo percibido de figuras significativas, edad de inicio, experiencia competitiva y desempeño colectivo.*
- Paneque Rosales, F. R.
- Pines, A., Aronson, E & Kafry, D. (1988) Burnout from tedium to personal growth. In Chemis, C. (Ed.) *Staff Burnout: job stress in the humans service*. New York: The free press-
- Prendas, S. et al. (2007) Identificación y comparación de síntomas de Desgaste físico y mental en árbitros, entrenadores Y educadores físicos. *Revista de ciencias del Ejercicio Físico y Salud*. Vol. 5, No 1, 2007. Páginas 55 – 69.
- Quigley, T.A.; Slack, T. & Smith, G.J. (1987). Burnout in secondary-school teacher coaches. *Alberta Journal of Educational Research* (Edmonton), 33(4): 260- 274.
- Roca Perara, M. A. y Torres S. O. (2001) Un estudio del síndrome de Burnout y su relación con el sentido de coherencia. *Revista cubana de psicología* vol.18, no.2.
- Torres del Diego, M. (2005) *Fidel y el Deporte: Selección de pensamientos*. La Habana: Editorial Deportes.
- Tutte, Blasco T. y Cruz, J. (2006) España, evolución de los índices de burnout en un equipo femenino de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. Vol. 6 N 1: 22-35
- Veliz Sánchez, et al (2009). Estrés laboral en médicos de servicios de urgencia del policlínico “Mario a. Pérez”. Sagua la Grande. *Revista Cubana de Medicina Intensiva y Emergencias*; p..8
- Viloria, H., Paredes, M. y Paredes L. (2003) Burnout en profesores de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte* Vol. 12 núm 2: 133-146

Recibido: 16122015

Aprobado: 23022016

**Datos de los autores:**

Gleivis Rodríguez Segura

Licenciada en Cultura Física

Profesora Asistente

gsegura@fcf.uho.edu.cu

Universidad de Holguín. Facultad de  
Cultura Física

Yasser Russell Suárez

Doctor en Ciencias de la Cultura Física

Profesor Auxiliar

Universidad de Holguín. Facultad de  
Cultura Física

Fredy Rafael Rosales- Paneque

Doctor en Ciencias de la Cultura Física

Profesor Titular

Universidad Laica Eloy Alfaro. Manabí.  
Ecuador