

# Factores asociados a la presencia de burnout en educadores físicos veracruzanos

## Factors associated with the presence of burnout in physical teachers of Veracruz

\*Maestro en Ciencias Aplicadas a la Actividad Física  
Colaborador del Cuerpo Académico Educación Física y Salud UV-CA-292 de la Universidad Veracruzana  
\*\*Profesor de Tiempo Completo de la Facultad de Educación Física de la Universidad Veracruzana  
Líder del Cuerpo Académico Educación Física y Salud UV-CA-292  
\*\*\*Profesor de Tiempo Completo de la Facultad de Educación Física de la Universidad Veracruzana  
Integrante del Cuerpo Académico Educación Física y Salud UV-CA-292  
\*\*\*\*Docente de la Lic. en Educación Física de la Benemérita Escuela Normal Veracruzana  
Líder del Cuerpo Académico en formación de la BENV Saberes Docentes y Corporeidad BENECCR-CA-8 Colaborador del Cuerpo Académico Educación Física y Salud UV-CA-292.  
\*\*\*\*\*Profesor de Tiempo Completo y Asesor de 7mo y 8vo Semestres de la Lic. en Educación Física de la BENV miembro del Cuerpo Académico en formación de la BENV Saberes Docentes y Corporeidad BENECCR-CA-8 Colaborador del Cuerpo Académico Educación Física y Salud UV-CA-292

Ulises Díaz Rosas\*  
Julio Alejandro Gómez Figueroa\*\*  
Alfredo Quintana Rivera\*\*\*  
Humberto Andrés Hernández Amezcua\*\*\*\*  
Axel Antonio González Figueroa\*\*\*\*\*  
[alexjfkng@hotmail.com](mailto:alexjfkng@hotmail.com)  
(México)

### Resumen

El presente estudio lleva por objetivo, monitorear cuales son las principales fuentes de estrés en educadores físicos comisionados a clase directa en el estado de Veracruz, así como evaluar si existe la presencia del síndrome de fatiga crónica o también llamado burnout, la muestra estuvo conformada por 106 profesores adscritos a escuelas públicas del sistema de primaria estatal y federal, de los cuales el 56% son del género masculino y 44% del femenino. Dentro de los resultados se tiene que; la Infraestructura y Material didáctico, son generadores de estrés en el 22%, lo que es más relevante es que casi la mitad de los participantes; el 41% ponen como la segunda causa de estrés, mientras que en tercer lugar se presenta el 37% la falta de infraestructura y materiales didácticos inadecuados. Dentro de las conclusiones se identifica la necesidad de dar una retroalimentación y capacitación a través de cursos orientados a la adquisición de estrategias que ayuden a afrontar las fuentes que generan estrés en su ámbito laboral, los cuales pueden ser algunos factores que los haga caer en la presencia del Burnout, ya que si no se toman medidas, el estado actual de bajo puede ser modificado a niveles medios e inclusive altos.

Palabras clave: Educación Física. Profesores. Síndrome de fatiga crónica.

### Abstract

This study takes aim, to monitor which are the main sources of stress in physical educators commissioned to direct kind in the state of Veracruz, and evaluate whether there is the presence of chronic fatigue syndrome, also called burnout, the sample consisted of 106 teachers attached to public schools in the system of state and federal primary, of which 56% are male and 44% female. Among the results it has to; Infrastructure and Textbooks, you are generating stress at 22%, which is more relevant is that almost half of the participants; 41% set as the second leading cause of stress, while 37% Third comes the lack of infrastructure and inadequate teaching materials. Among the conclusions the need to provide feedback and training through courses aimed at the acquisition of strategies to help address the sources that generate stress in the workplace, which can be some factors that make them fall into the presence is identified Burnout, because if measures are not taken, under the current state of media could be modified or even higher levels.

Keywords: Physical Education. Teachers. Burnout.

Recepción: 02/11/2015 - Aceptación: 04/12/2015

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, N° 211, Diciembre de 2015. <http://www.efdeportes.com/>

1 / 1

## Introducción

Desde el año de 1984, se comenzó el estudio del tema sobre Burnout y diferentes autores han elaborado teorías explicativas de este fenómeno (Tonon, 2003, p. 37). En la Habana Cuba, se seleccionaron 20 profesores del Departamento de Juegos Deportivos y 20 de Ciencias Aplicadas, de ellos 10 con más de 35 años de edad y 10 con menos de 35, en ambos departamentos y al mismo tiempo se consideró la procedencia de los docentes que provenían de la enseñanza superior o no. Al aplicar el Test de Maslach los resultados se analizaron en las tres áreas: Agotamiento emocional, Despersonalización y Realización Personal. En los resultados presentados en esa investigación

demuestran que ambos departamentos se percibe que; el 75% presenta el síndrome, el 25 % son propensos y solo en uno no hay presencia. Por parte se ofrece una comparación entre ambos departamentos donde se aprecia que no hay diferencia en cuanto a la presencia del Síndrome. Al analizar los resultados en Juegos Deportivos entre los menores y mayores de 35 años observándose la ausencia y en otros donde solo en los menores de 35 años un sujeto no presenta el Síndrome. También se muestra el comportamiento por áreas y en ambos departamentos la más afectada es la de realización personal, que muestra los resultados más altos (Hidalgo, 2006, p. 4).

Lo significativo de esta aportación cubana es al alcance que tiene en su comunidad de universitarios quienes llegan de 79 países y al retorno pueden realizar aportaciones significativas en sus regiones. Los compañeros de la Universidad de Buenaventura en Medellín Colombia, en el 2007 nos comentan; que desde las primeras investigaciones que se centraron en profesionales de la salud y servicios humanos se ha pasado rápidamente a estudiar muestras poblacionales de educadores hasta llegar a funcionarios de prisiones, bibliotecarios, policías, estudiantes, militares, administradores, entre otros. Existen gran variedad de pruebas entre las principales pruebas están las generales y las específicas para medir el burnout; generales como: Cuestionario Breve de Burnout (C.B.B.); Maslach Burnout Inventory, y específicos El Burnout Measure (BM); Cuestionario para la evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo (CESQT); Inventario de burnout de psicólogos (IBP); Cuestionario de Desgaste Profesional de Enfermería (CDPE); Cuestionario de Burnout del profesorado (CBP); Teacher Burnout Questionnaire Hock; MBI - Educator Survey (MBI ES); Maslach Burnout Inventory (MBI); Staff Burnout Scale for Health Professionals (SBS-HP). Podemos decir que, desde la aparición del concepto del síndrome de burnout o Síndrome de Quemarse en el Trabajo (SQT) en los últimos treinta años, se han desarrollado en todo el mundo centenares de estudios sobre esta patología sociolaboral. (Vinaccia, 2007, pp. 120 y 121).

Un estudio en la universidad de Tolima nos muestra que 30 estudiantes, 8 del sexo femenino y 22 del sexo masculino, de entre 18 y 26 años, los cuales conformaron la muestra. Las variables empleadas fueron: grupo de edades, sexo y años de ejercicio de la profesión. Ellos realizaron su evaluación utilizando el instrumento Maslach Burnout Inventory (MBI), el más utilizado en el mundo. Se trata de un cuestionario auto administrado que mide el desgaste profesional, se completa en 10- 15 minutos y mide los tres aspectos del síndrome antes mencionados. Está constituido de 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los deportistas. Los resultados obtenidos fueron: síndrome de Burnout mediano en el sexo femenino, en la categoría despersonalización; con respecto a edades los de menor edad resultó ser el más afectado. Se observó que la dimensión más afectada en los hombres aunque baja fue cansancio emocional, seguida por la dimensión despersonalización, en cuanto el área realización personal fue baja tanto en hombres como en mujeres. En la prueba de los diez deseos el interés de las personas objeto de investigación no es el deporte sino que su interés recae en áreas como culminación de la carrera, obtener bienes materiales, familia y deporte. A partir del análisis se clasificaron los estudiantes en dos grupos significativos: estudiantes más motivados y estudiantes menos motivados. Esto permitió establecer una correlación entre la motivación profesional y los resultados académicos.

En la Universidad de Oviedo en España se realizó un trabajo de investigación de Burnout enfocado en los fisioterapeutas y la muestra fue encontrada en los principales centros asistenciales de las Comunidades Autónomas de Murcia y Valencia en el caso de fisioterapeutas de consultas o centros privados, se trata de profesionales autónomos que ejercen su profesión de acuerdo con la legalidad vigente, admitiendo su responsabilidad profesional. Se diseñó un estudio descriptivo, correlacional y transversal, realizando sobre 462 fisioterapeutas asistenciales. De los 462 cuestionarios enviados se obtuvo una respuesta del 56.49%, correspondiente a los 261 cuestionarios cumplimentados y devueltos, de los cuales 3 no contestaron al Inventario de Burnout, por lo que se desecharon, y el número total de fisioterapeutas para el estudio fue de 258.

El cuestionario de valoración del puesto de trabajo fue el utilizado; este cuestionario es formado por diez escalas que valoran aspectos generales y relacionales del contexto laboral del fisioterapeuta. Se encontró que el 4%(n=10) de

la muestra de fisioterapeutas presento burnout severo. Respecto al género, el síndrome del Burnout se presenta con igual proporción entre mujeres y hombres, pero dado que la composición de la muestra está formada por un número significativamente más alto de mujeres, obtenemos un 3% de mujeres fisioterapeutas con Burnout contra un 5.4% de varones fisioterapeutas con Burnout. En este trabajo se destacó que un 4% de los fisioterapeutas estudiados con Burnout. Como era de esperar, no son muchos los fisioterapeutas que sufren un síndrome tan intenso como el descrito

La práctica asistencial quizá no sea tan exigente con el fisioterapeuta como para provocarle el síndrome de Burnout severo; sin embargo, sí parece suficientemente intensa como para ocasionarle alguna de las alteraciones implicadas en sus dimensiones. De hecho se encontró que más de la tercera parte de los fisioterapeutas asistenciales padece agotamiento emocional y aproximadamente la quinta parte de la misma sufre las otras dos dimensiones del Burnout.

Entre las distintas comunidades que se han dedicado a la investigación del Burnout la Española nos da muchos referentes entre los hispano parlantes, una de las ventajas de esta investigación es lógicamente el idioma y las raíces españolas de nuestro país, pero las desventajas pueden llegar a ser más significativas, las ideas y el estilo europeo es de singular diferencia con el latino; estas investigaciones servirán claramente como referente, no como base de esta investigación.

Siguiendo con esta línea ibérica, en Murcia, España, un primer aspecto que preocupa, generalmente, es la relación existente entre el padecimiento del burnout por parte del deportista y el abandono de la práctica deportiva y, en consecuencia, la influencia que esta situación guarda con el nivel motivacional del mismo. El síndrome sería un "fuego interno" que consume la motivación de los deportistas; de ahí que sea más preciso hablar de agotamiento emocional (una de las tres dimensiones del síndrome de burnout), cuando lo observamos afectando a la motivación del deportista. Esta es la razón por la que actualmente la mayoría lo denominen burnout ("estar quemado" o "estar carbonizado"), cuando se aprecian las tres dimensiones que configuran el síndrome en deportistas.

Definición de burnout, entendiéndolo como una reacción a los estresores de la competición deportiva y caracterizándose por agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los sujetos de su entorno deportivo y disminución del rendimiento deportivo, lo cual coincide con las tres dimensiones básicas en la definición del burnout, salvo en los matices que el autor da a la definición adaptada a deportistas.

## Participantes

Se tomó a 106 educadores físicos en el Estado de Veracruz, pertenecientes a escuelas públicas del sistema de primaria estatal y federal, de los cuales el 56% son del género masculino y 44% del femenino. La muestra fue seleccionada por medio de un método probabilístico aleatorio, porque es aquel en el que todos los miembros de una población determinada pueden ser incluidos en la muestra dado que el procedimiento se lleva a cabo a través de un sistema al azar.

## Método

Según el investigador H. Haag, nos dice que el término método es usado aquí para describir la forma de implementar un trabajo científico. Los métodos descriptivos representan, junto con los métodos correlativos y los métodos experimentales, uno de los tres enfoques básicos para llevar a cabo una investigación. (Haag, 1994)

El término descripción tiene origen latino (describere) cuyo significado se orienta hacia la presentación de ciertos aspectos, temas y eventos, tal como son. La descripción debe ser vista como un método legítimo de investigación. No debe ser considerada como pre-científico para generar afirmaciones o hipótesis básicas para investigaciones empíricas como fue planteado alguna vez.

Requiere diseños claros de investigación ya que una investigación orientada de manera hermenéutica se examina

internamente de manera subjetiva y es aceptada completamente como un método de investigación aparte de los métodos correlativos y experimentales.

## Resultados

A continuación se presentan y analizan los resultados en graficas de pastel, que dan a conocer las variaciones entre los datos recabados en el estudio. El grafico 1 muestra el máximo nivel de estudios. Aquí determinamos el grado académico en el que se encuentra el participante, ya sea Licenciatura, algún tipo de posgrado como puede ser Especialidad, Maestría o Doctorado, esto nos ayuda a conocer cuáles son las circunstancias de cada uno de los participantes, con esto podemos saber si en nivel académico es un factor determinante en la conducta de los profesores de educación física, comparando sus actividades como maestro de clase directa. Determinamos el nivel de estudio, el 91% (96) profesores poseen estudios de licenciatura, mientras que el 8% ya estudió un posgrado.

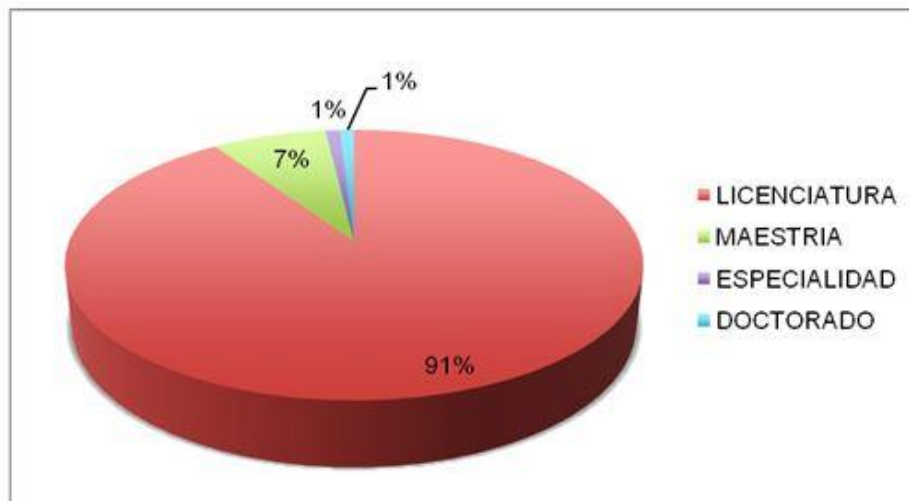


Gráfico 1. Máximo Nivel Académico

El 94% de los profesores declaran que no esta en su interés de poner fin a su carrera profesional como educadores físicos, tan solo este pensamiento ha ocurrido en 3 de ellos.

En las siguientes graficas se muestran las causas que generan mayor estrés en los educadores físicos, midiendo cuatro factores, mandos medios, infraestructura y material didáctico, entorno escolar, entorno social. De los cuales se les dio un nivel de importancia siendo la número uno el de mayor y el tres al de menor.

¿Qué es lo que más le causa estrés a los profesores de educación física del estado de Veracruz? Tal y como se observa en el grafico 2, el 38% de los profesores que participaron en el estudio declaran que; el trato con los mandos medios es el principal motivo de tensiones o estrés en su vida, mientras que el 36% lo toma como una segunda causa de generación de estrés y tan solo el 26% es en tercer lugar, ya que consideran no tener ningún problema inmediato con ellos.

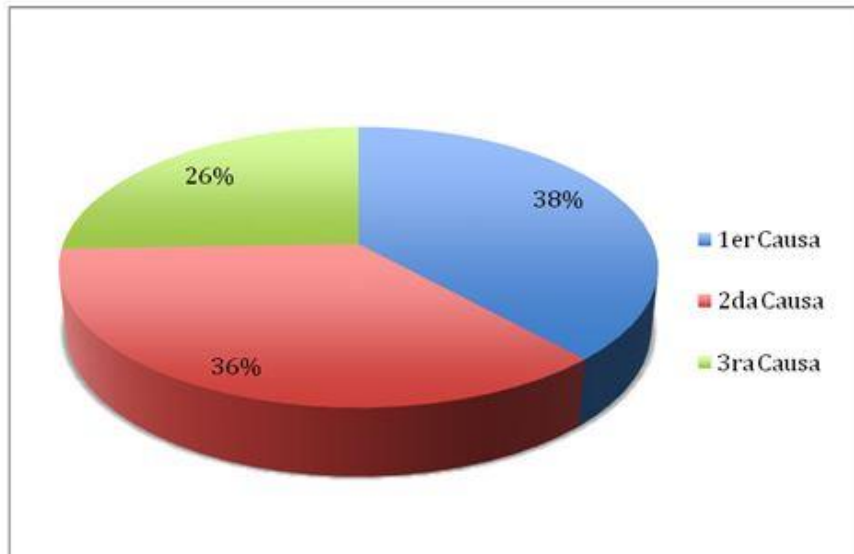


Grafico 2. Estrés causado por Mandos Medios

Observamos en la gráfica 3, que la Infraestructura y Material didáctico, son generadores de estrés en el 22%, lo que es más relevante es que casi la mitad de los encuestados el 41% ponen como la segunda causa de estrés, mientras que en tercer lugar se presenta el 37% la falta de infraestructura y materiales didácticos inadecuados.

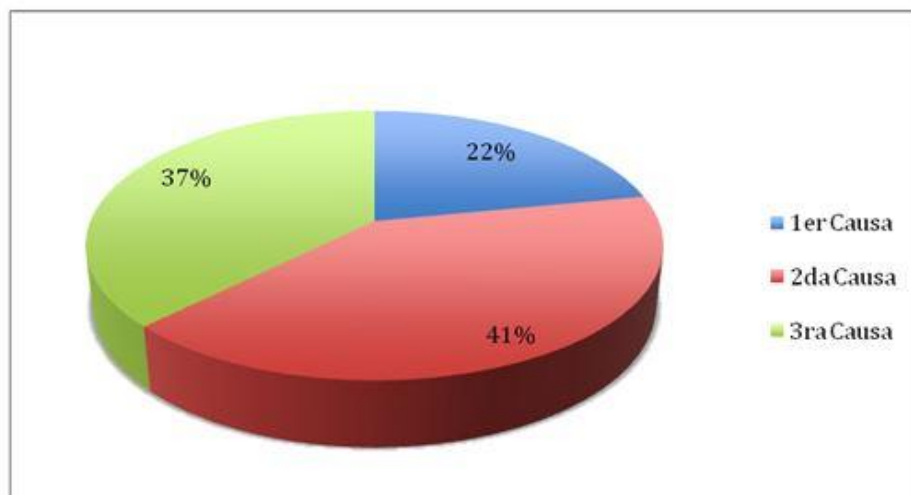


Grafico 3. Condiciones de infraestructura y Material Didáctico

En la gráfica 4, entorno escolar causante de estrés, observamos que aun 37% es su principal fuente de estrés, mientras que la segunda queda con un 33%, y el resto de los participantes 30% la marcaron como tercera causa. Vamos como el entorno escolar llega a afectar al educador físico en cierta medida.

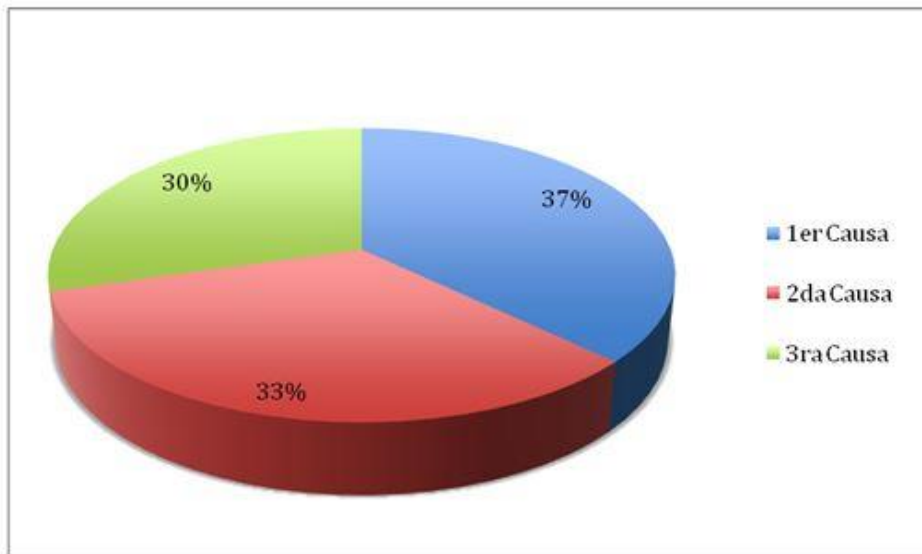


Grafico 4. Entorno escolar causante de estrés

En el grafico 5 se observan los resultados del Entorno Social, tomando este como la relación de los educadores físicos con el personal docente del plantel y los padres de familia, se observa que un 39% es su principal fuente de estrés, a un 24% la segunda fuente y con un 37% la tercera.

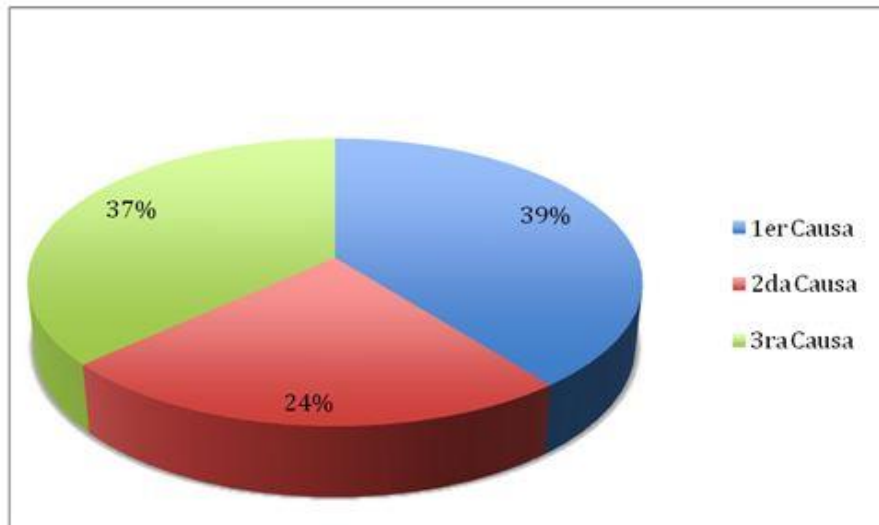


Grafico 5. Entorno Social Causante de estrés

Las siguientes graficas fueron desarrolladas a través del instrumento de "Estresores" donde se valoran ámbitos como instalaciones, rendimiento escolar, necesidades materiales entre otras. De los cinco factores evaluados (nada, poco, regular, mucha y excesiva) siendo "nada" la que menos problemas presenta y "excesiva" la que presenta la mayor incomodidad, vemos que el la gráfica 6, "grado de afectación por instalaciones inadecuadas" que el 21% dice no tener ningún problemas con sus instalaciones, el 20% le genera pocos problemas, al 27% manifiesta regular cantidad de problemas, y con 27% muestra mucha problemática el no tener buena instalaciones afectando su labor docente, causándoles algún tipo de malestar o estrés, y el 5%(6) de ellos lo manifiestan de manera excesiva.

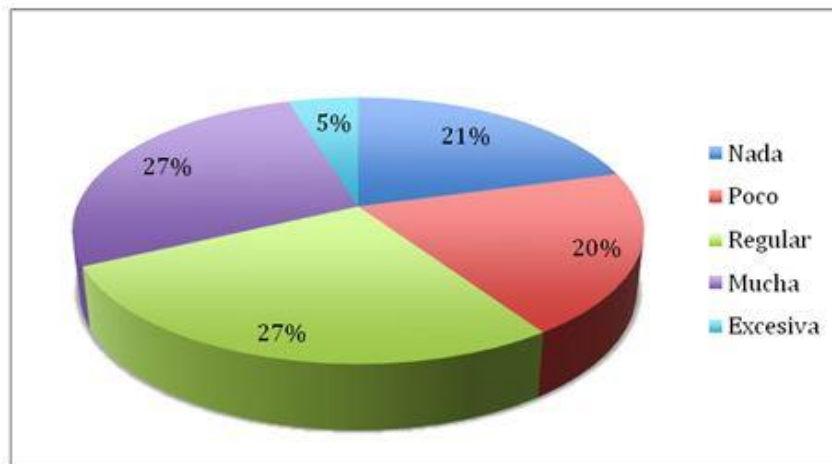


Grafico 6. Grado de afectación por instalaciones inadecuadas

En la gráfica 7, se observa como la relación con los jefes y compañeros del trabajo son fuentes de estrés, pues el 6% declara que es excesiva esta situación, el 15% lo percibe como mucho, el 19% como regular, el 24% como poco y un 36% como nada.

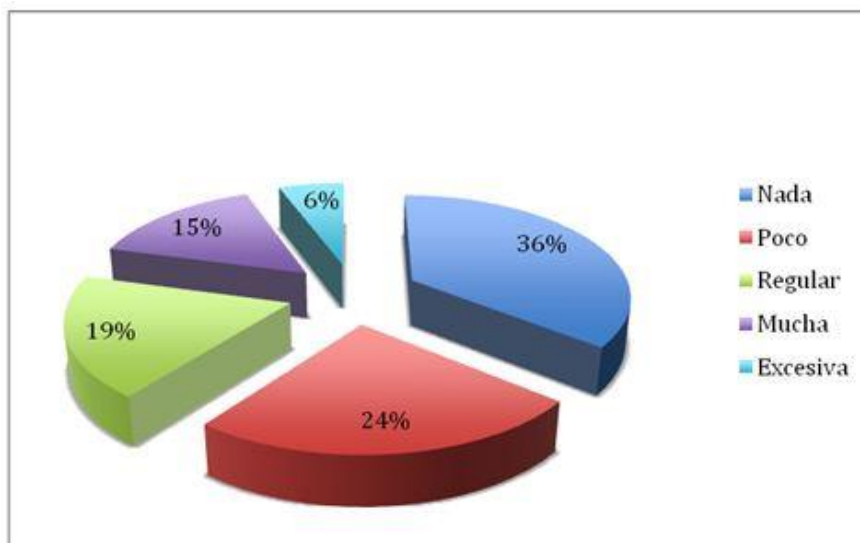


Grafico 7. Nivel de afinidad con jefes y compañeros

En la gráfica 8, muestra los resultados de; Que tanto nos afecta a los educadores físicos el bajo rendimiento escolar de nuestros estudiantes, el retraso en general, al 12% de los educadores nos le afecta dicha baja en el rendimiento, mientras que al 25% lo hacen de poca manera, al 40% de manera regular, un 22% mucho y solo al 1% de forma excesiva.

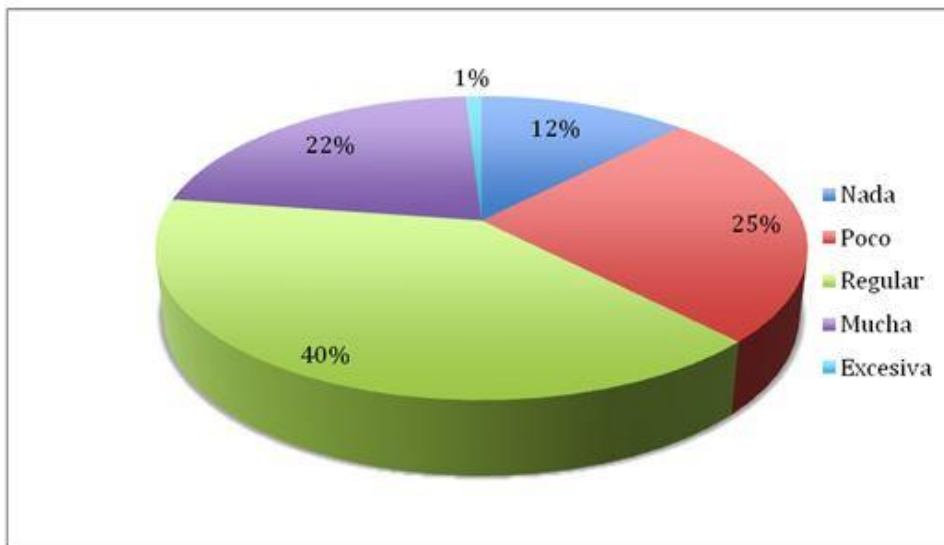


Gráfico 8. Sobre el bajo Rendimiento del Estudiante

En el gráfico 9, se expresan los resultados del estresor denominado sobrecarga de trabajo, el cual se presenta de manera excesiva en solo el 2% de los participantes, el 10% lo considera como mucha fuente de generación de estrés, el 33% como regular, el 31% como poco y el 24% como nada.

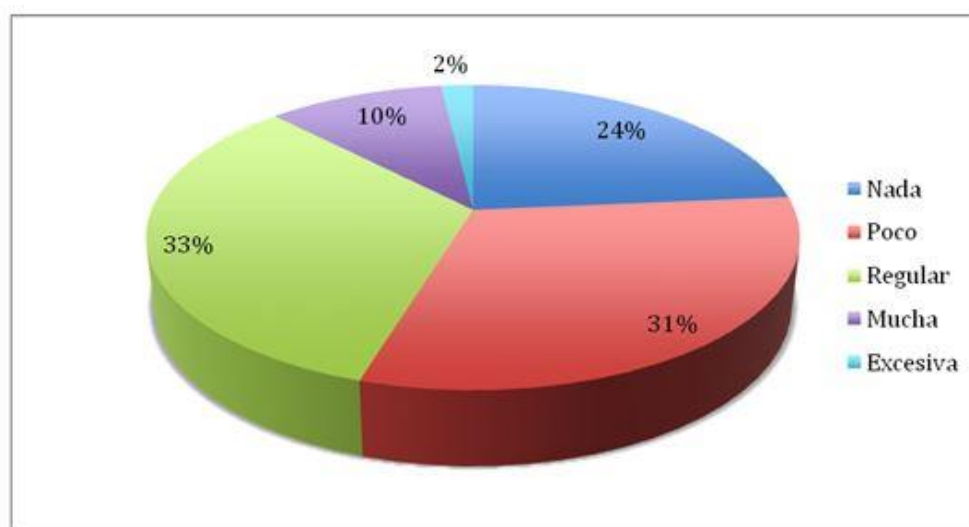


Gráfico 9. Estrés causado por la Sobrecarga de Trabajo

A continuación se describen los resultados encontrados en las dimensiones de Burnout. En relación a la sensación de falta de éxito tenemos que los educadores físicos califican con niveles bajos, por lo tanto, sienten que su práctica docente esta siendo de éxito. Uno de los ítems con mayor frecuencia (77 profesores) declaran estar todos los días animados después de trabajar junto con los estudiantes.

La siguiente dimensión analizada es la del agotamiento emocional, el cual obtuvo niveles bajos. Unos de los ítems que evalúa esta dimensión, denota una prevalencia existente en los participantes en el estudio, esta es del 76% (81 profesores), nunca se han sentido frustrados por su labor docente en los años de experiencia profesional.

Por último, la dimensión del factor de despersonalización califica en promedio con niveles bajos, una de las respuestas con mayor frecuencia (92 profesores), al ser cuestionados se creen que tratan a algunos estudiantes como si fueran objetos, es negativa.

## Discusión y conclusiones

En el trabajo de investigación realizado por Alarcón en 2012, donde aborda el tema de los educadores físicos en



escuela primaria del sector privado, arroja similitud con el presente estudio, ya que los profesores mantienen niveles bajos en las dimensiones del síndrome de fatiga crónica.

Mientras tanto Hidalgo en el 2006 realiza una comparación buscando este síndrome en profesores del área de ciencias y de juegos, dividiendo los grupos en rango de edades, lo que el demostró es; la edad no es un factor determinante en la prevalencia del síndrome y al igual que en esta investigación, no se encontraron tendencias que muestren lo contrario, ya que en los participantes hay quienes llevan 2 años de trabajo y el de mayor antigüedad es de 20 años de servicio profesional.

Se debe dar una retroalimentación y capacitación a través de cursos orientados a la adquisición de estrategias que ayuden afrontar las fuentes que generan estrés en su ámbito laboral, los cuales pueden ser algunos factores que los haga caer en la presencia del Burnout, ya que si no se toman medidas, el estado actual que es bajo puede ser modificado a niveles medios e inclusive altos.

## Bibliografía

- Alarcón, A. (2012). Detección de la fatiga mental por la práctica profesional en educadores físicos de nivel básico de escuelas privadas. Boca del Río, México.
- Asin, A. (2010). Desarrollo Motor: Conceptos Básicos [Motion Picture].
- Bosqued, M. (2008). Quemados, Síndrome del Burnout. Qué es y cómo superarlo. Barcelona: Paidós.
- Cañete, D. L. (2001). Consideraciones Pedagógicas. Cuba: Ciba.
- Cares, C. (2003). Desarrollo Motriz de las Personas Ciegas. Chile: Helen Keller.
- Cares, C. (2003). Desarrollo Motriz de las Personas Ciegas. Valparaíso, Chile: Instituto Helen Keller.
- Estado de Veracruz (2009). Ley del Sistema estatal de Cultura Física y Deporte de Veracruz de Ignacio de la Llave. 7-8. Xalapa, Veracruz, México.
- Fayos, E. (2008). Burnout en Deportistas, Estrategias de Intervención y Prevención. Murcia, España.
- Fernández, D. (2003). Preparación Física. Matanzas, Cuba.
- Gisbergt, M. y cols. (2008). Burnout en Fisioterapeutas Españoles. Oviedo, España: Psicothema.
- González, A. (2007). Síndrome de Burnout en estudiantes del Programa de Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de Tolima. Tolima, Cuba: EDU-FISICA.
- Hidalgo, M. (2006). Burnout en Cuba. Habana, Cuba.
- John, M. e Ivancevich, M. (1989). Estrés y trabajo, Una perspectiva general. México: Trillas.
- Malpica, M. N. (2012). Análisis de la preparación psicológica en atletas de pista universitarios. Boca del Río, Veracruz, México: Universidad Veracruzana.
- Manassero, M. (2003). Burnout en la Enseñanza. Balears.
- Mézerville, H. (2011). Sacerdocio & Burnout. Bogotá, Colombia: San Pablo.
- Navajo, J. (2012). Todo es por gracia. Nashville, Tennessee: Grupo Nelson.

- Hernández R. Fernández y Baptista, P. (2002). Metodología de la Investigación. México: Mc Graw Hill.
- SEP (2011). Curso Básico de Formación Continua para Maestros en Servicio. México, México: Secretaria de Educación Pública.
- Tonon, G. (2003). Calidad de vida y desgaste profesional, Una mirada del síndrome del burnout. Buenos Aires: Espacio.
- Valbuena, M. (2010). Caracterización del Deporte. Maracay.
- Silva, N. y Padilla, L. Desgaste profesional (síndrome burnout) en profesores de escuelas primarias públicas del municipio de Aguascalientes. X Congreso Nacional de Investigación Educativa, p. 3.
- Vinaccia, J. (2007). Burnout "Síndrome de Quemarse en el Trabajo (SQT)". Medellín, Colombia: Acta Colombiana de Psicología.