

# Covid-19 y síndrome de *burnout* en trabajadores del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación<sup>1</sup>

## COVID-19 and *Burnout* Syndrome in Workers of the National Institute for Sports, Physical Education, and Recreation

## Covid-19 e síndrome de *burnout* em trabalhadores do Instituto Nacional de Esportes, Educação Física e Recreação

[Artículos]

Carlos Alberto Oliva Lima<sup>2</sup>

Recibido: 31 de junio del 2022

Aceptado: 24 de octubre del 2022

Citado como:

Oliva Lima, C.A. (2022) Covid-19 y síndrome de *burnout* en trabajadores del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. *Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 13(1). <https://doi.org/10.15332/2422474X.xxxx>



### Resumen

El objetivo principal de la presente investigación fue elaborar un sistema de ejercicios para la prevenir y afrontar el síndrome de *burnout* en los trabajadores del Centro Deportivo Comunitario Santiago Hey Pérez, que estuvieron inmersos en la batalla contra la covid-19. Para ello, se estudió la relación existente entre la covid-19 y el índice de *burnout* en una muestra conformada por 30 trabajadores, entre ellos, directivos, entrenadores deportivos, profesores de Cultura Física y

---

<sup>1</sup> Artículo de investigación derivado del proyecto "Cultura Científica" de la Universidad de Oriente, Facultad Cultura Física. Santiago de Cuba, Cuba.

<sup>2</sup> Licenciado en Cultura Física. Profesor del Centro Comunitario Deportivo Santiago Hey Pérez de la Dirección Municipal de Deportes, en Santiago de Cuba, Cuba. Correo electrónico: [carlos.albertooliva@gmail.com](mailto:carlos.albertooliva@gmail.com); ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7807-5227>

personal no docente. A estos trabajadores se les aplicó el Inventario de *burnout* de Maslach (Maslach y Jackson, 1986), el cual mide las tres dimensiones del síndrome: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. Los métodos empleados fueron el histórico-lógico, la observación, la recolección de información, el análisis, la síntesis y el método inductivo-deductivo. Como técnicas de investigación, se utilizó la entrevista y la encuesta. Los materiales y medios utilizados fueron, principalmente, la computadora, la tableta electrónica, el teléfono móvil, el internet, la impresora, la goma de borrar, el papel y el lápiz. Los datos finales evidenciaron la necesidad de una estrategia para la prevención y el afrontamiento del *burnout*. La puesta en práctica de un sistema de ejercicios redujo significativamente los índices de *burnout* y ansiedad, mostrando así su factibilidad y eficacia.

**Palabras clave:** síndrome de *burnout*, covid-19, agotamiento emocional.

## Abstract

The main objective of this research was to prepare a system of exercises to prevent and deal with burnout syndrome in the Santiago Hey Pérez Community Sports Center workers, who were immersed in the battle against COVID-19. The relationship between COVID-19 and the burnout rate was studied in 30 workers, including managers, sports coaches, Physical Culture teachers, and non-teaching staff. The Maslach Burnout Inventory was applied to these workers, which measures the three dimensions of the syndrome: emotional exhaustion, depersonalization, and personal accomplishment. The methods used were historical-logical, observation, data collection, analysis, synthesis, and inductive-deductive, while the interview and the survey were used as research techniques. The materials and means included a computer, tablet, mobile phone, internet, printer, eraser, paper, and pencil. The final data revealed the need for a strategy to prevent and cope with burnout. Implementing a system of exercises significantly reduced burnout and anxiety rates, thus proving its feasibility and effectiveness.

**Keywords:** burnout syndrome, COVID-19, emotional exhaustion.

## Resumo

### Resumo

O objetivo principal desta pesquisa é elaborar um sistema de exercícios para prevenir e enfrentar a síndrome de *burnout* nos trabalhadores do Centro Esportivo Comunitário Santiago Hey Pérez que estiveram imersos na batalha contra a covid-19. Para isso, é estudada a relação entre a covid-19 e o índice de *burnout* numa amostra conformada por 30 trabalhadores, entre eles, diretoria, treinadores esportivos, professores de Cultura física e pessoal não docente. Foi

aplicado o Inventário de *burnout* de Maslach (Maslach e Jackson, 1986) a esses trabalhadores, que mede as três dimensões da síndrome: esgotamento emocional, despersonalização e realização pessoal. Os métodos utilizados foram o histórico-lógico, a observação, a coleta de informações, a análise, a síntese e o método indutivo-dedutivo. Como técnicas de pesquisa, foram utilizados entrevista e questionário. Os materiais e meios utilizados foram, principalmente, o computador, o tablet, o telefone celular, a internet, a impressora, a borracha, o papel e o lápis. Os dados finais evidenciaram a necessidade de uma estratégia para prevenir e enfrentar o *burnout*. Colocar em prática um sistema de exercícios reduz significativamente os índices de *burnout* e a ansiedade, o que mostra sua factibilidade e eficácia.

**Palavras-chave:** síndrome de *burnout*, covid-19, esgotamento emocional

## Introducción

En diciembre del 2019, desde Wuhan (China) se empezaron a notificar numerosas neumonías de origen desconocido. El 30 de enero de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró este brote como emergencia de salud pública de interés internacional. En marzo del 2020, se catalogó la covid-19 como pandemia. Esto provocó consecuencias económicas, sociales y de salud pública a nivel mundial. En Cuba, particularmente, muchos estresores laborales afectaron a los profesionales de la salud en el período de la pandemia, tal y como lo demuestran algunas investigaciones realizadas. Algunos ejemplos de estos estresores fueron las medidas estrictas, la permanente concentración y vigilancia, los altos niveles de exigencia, la sobrecarga de tareas, la escasez de productos y el trabajo en lugares de alto riesgo de contagio.

El presente trabajo tuvo en cuenta que directivos del deporte, entrenadores, especialistas de la Cultura Física y personal no docente del Centro Deportivo Comunitario Santiago Hey Pérez, estuvieron inmersos en la batalla contra el coronavirus, de forma paralela al personal médico, prestando servicio en centros de aislamiento, policlínicos, hospitales, tiendas y colaborando en la entrega de alimentos a personas vulnerables. De modo que, los mismos estresores a los que estuvieron expuestos los profesionales de la salud pública, también influyeron sobre los trabajadores del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación.

Ahora bien, los trastornos relacionados con el estrés, la ansiedad y la depresión se pueden ver como reacciones emocionales normales ante una pandemia; en este contexto, es necesario entender el síndrome de *burnout* como un problema

potencial. Saborío e Hidalgo (2015) señalan que, en el año 2000, la OMS definió el síndrome de *burnout* como un síndrome resultante del estrés crónico del trabajo que no se ha gestionado con éxito. Otros autores lo conceptualizan como “un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por estar implicado durante largos periodos de tiempo en situaciones que afectan emocionalmente” (Pines *et ál.*, 1981). La definición de *burnout* que mayor reconocimiento ha tenido entre los investigadores ha sido la de Maslach y Jackson (1981), quienes lo conceptualizan como un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización profesional.

Entre las problemáticas detectadas para este caso, destacan el desconocimiento de la condición psicológica resultante del trabajo de enfrentamiento a la covid-19, llevado a cabo por 30 trabajadores del Centro Deportivo Comunitario Santiago Hey Pérez; la ausencia de una evaluación diagnóstica del índice de *burnout* y del nivel de ansiedad en el personal; así como la inexistencia de una estrategia de prevención y afrontamiento del *burnout* y los estados de ansiedad.

Estas limitaciones conllevaron a plantear la siguiente pregunta: ¿cómo contribuir a la prevención y afrontamiento de los niveles altos de *burnout* y ansiedad en el personal del Centro Deportivo Comunitario Santiago Hey Pérez que estuvo inmerso en la batalla contra la covid-19? Ahora bien, el objetivo propuesto para este problema de investigación fue elaborar un sistema de ejercicios para la prevención y afrontamiento del *burnout*, para los profesores del Centro Deportivo Comunitario Santiago Hey Pérez que estuvieron inmersos en la batalla contra la covid-19.

## **Método**

La presente investigación es un estudio descriptivo de corte cuantitativo, que incursiona en el terreno de una problemática novedosa, con la finalidad de obtener información para diseñar estrategias eficaces de prevención y afrontamiento del síndrome de desgaste profesional. Para ello, se escogió una muestra conformada por treinta trabajadores del Centro Deportivo Comunitario Santiago Hey Pérez, perteneciente al poblado El Caney en el municipio Santiago de Cuba.

La muestra de esta investigación fue de tipo no probabilística; en otras palabras, estuvo conformada por un subgrupo poblacional para el que la elección de los elementos no dependía de la probabilidad, sino de las características y los criterios de la investigación.

## **Síntesis de la aplicación del diagnóstico inicial**

Con la realización de este trabajo, se logró detectar que el 70 % de la muestra presentó índices elevados de *burnout* y que su presencia se manifiesta principalmente en agotamiento mental (82 %) y despersonalización (70 %). Sumado a esto, las mujeres presentaron índices más elevados de *burnout* que los hombres. Además, el personal del proceso 3 (Actividad Física Comunitaria) presentó el mayor índice de *burnout*, mientras que los directivos manifestaron la escala de ansiedad más alta. Los datos finales evidenciaron la necesidad de implementar una estrategia de prevención y afrontamiento del *burnout*. Por último, la puesta en práctica de esta estrategia redujo significativamente los índices de *burnout*, mostrando así su factibilidad y eficacia.

### **Nivel empírico**

*A continuación, se describen las técnicas utilizadas a nivel empírico:*

- *Observación:* esta permitió el análisis, tanto el entorno, como de las actuaciones individuales, durante la aplicación de la estrategia de prevención y afrontamiento del síndrome de desgaste profesional. Asimismo, muestra detalles tales como gestos, intenciones y motivaciones de los participantes, proporcionando, así, pormenores que no se hubieran podido obtener la por mediación de documentos o entrevistas.
- *Entrevista:* empleada para comunicar el objetivo de la investigación a los participantes y conseguir la autorización por parte de la dirección del centro deportivo.
- *Encuesta:* consistió en la elaboración de un cuestionario de preguntas, con la finalidad de conocer la opinión y la valoración de los participantes respecto a la importancia de la investigación.
- *Revisión de documentos:* se llevó a cabo mediante la consulta de libros, tesis y artículos de publicaciones en internet especializados en la temática del *burnout*. Esto posibilitó tanto la familiarización con el fenómeno estudiado, como la predicción de posibles escenarios y estrategias frente al desgaste profesional.

### **Nivel teórico**

*Los métodos utilizados a nivel teórico se describen a continuación:*

- *Histórico-lógico:* se utilizó para estudiar la trayectoria que han seguido las investigaciones sobre el *burnout*.

- *Inductivo-deductivo*: por un lado, la inducción se empleó para obtener conclusiones sobre diversos aspectos del fenómeno estudiado, a través del análisis de casos particulares; gracias a eso, se procedió al análisis de lo particular a lo general. Por otro lado, la deducción se empleó para conducir la investigación desde lo general, o lo abstracto, hasta lo particular.
- *Analítico-sintético*: se empleó para segmentar minuciosamente el resultado de la aplicación del Inventario de Burnout de Maslach, revisándolo parte por parte y, posteriormente, integrándolas mediante la síntesis o el resumen de lo analizado.

### Descripción de la metodología

Para evaluar el nivel de *burnout* de los trabajadores que formaron parte de la muestra, se utilizó el instrumento Inventario de Burnout de Maslach (MIB) que consta de 22 ítems. Estos se adecuan a las tres subescalas del síndrome de *burnout*, como aparece reflejado en la tabla 1.

Tabla 1. Ítems correspondientes a cada subescala

Subescala	Elementos	Puntuación máxima
Agotamiento emocional	1 2 3 6 8 13 14 16 20	54
Realización personal	4 7 9 12 17 18 19 21	48
Despersonalización	5 10 11 15 22	30

Fuente: elaboración propia.

Los rangos de medida de acuerdo con el MIB:

- 0 equivale a *nunca*
- 1 equivale a *pocas veces al año o menos*
- 2 equivale a *una vez al mes o menos*
- 3 equivale a *unas pocas veces al mes*
- 4 equivale a *una vez a la semana*
- 5 equivale a *unas pocas veces a la semana*
- 6 equivale a *todos los días*

### Ejercicios para la prevención y el afrontamiento del *burnout*

El sistema de ejercicios aplicado consistió en la implementación de la técnica del *mindfulness* y la Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson.

En la actualidad, el significado de *mindfulness* en español ha sido traducido como “atención plena” o “conciencia plena”. El *mindfulness* se define como la

capacidad para *llevar la atención propia* a las experiencias que se están experimentando *en el momento*, aceptándolas sin juzgar.

El entrenamiento en *mindfulness* ha demostrado ser muy eficaz en la reducción del estrés, la ansiedad, el pánico y la depresión. Para esta investigación, se aplicó durante ocho sesiones distribuidas entre enero y febrero del 2022, cada una tuvo una duración de dos horas y conformada por grupos de hasta treinta participantes.

### ***Ejercicios de mindfulness***

#### **Meditación estática**

Se practica sentado en una silla o en el suelo, en una posición cómoda, con la espalda erguida. Mientras la persona se encuentra en una postura relajada, trata de observar su respiración y cuando, involuntariamente, dirija la atención a otro objeto, debe volver a la enfocarse en la respiración.

#### **Atención a la vida cotidiana**

Esta técnica es tan sencilla como *prestar atención al momento presente*, por ejemplo, cuando lava los platos, pone la mesa o limpia la casa. En otras palabras, consiste en poner toda la atención en la experiencia inmediata para que esta se convierta en una experiencia más vívida.

#### **Meditación caminando**

Esta técnica consiste en *prestar atención a la experiencia de caminar*. Se camina sin ningún propósito, aprovechando cualquier ocasión en la que se deba caminar y se observan las sensaciones de los pies, las piernas o del cuerpo. También puede incorporarse la atención a la respiración de la meditación estática, lo importante es estar atento a cada paso.

#### **Revisión atenta del cuerpo**

Tiene como objetivo restablecer el contacto con el propio cuerpo. Quien practica esta técnica debe concentrarse *secuencialmente en las diversas partes del cuerpo* mientras está tumbado con los ojos cerrados. Entonces, debe estar atento a las sensaciones, conectar con cada zona, sin juzgar, y aceptar las sensaciones desagradables que aparezcan.

### **Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson**

De acuerdo con Echavarría *et ál.* (2011), esta técnica consiste en que la persona se concentre en contraer un grupo de músculos, y luego sienta cómo va relajando lentamente cada uno de los músculos contraídos. El objetivo de la relajación progresiva es que la persona cree la capacidad de percibir sus propias tensiones

neuromusculares. Asimismo, este método fisiológico les da a las personas un aprendizaje de las diferentes partes de su cuerpo y las ayuda a alcanzar el nivel deseado de relajación.

Es importante precisar que la Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson (TRPJ) debe ser practicada durante, al menos, siete semanas para obtener buenos resultados (Schwarz, 2017). En el marco de esta investigación, la TRPJ se implementó durante los meses de marzo y abril del 2022, a través de 16 sesiones de 45 minutos cada una.

Ahora bien, la TRPJ tiene múltiples beneficios: en primer lugar, se considera como un método de fácil aprendizaje que provoca la relajación de manera más simple. En segundo lugar, dado que el ejercicio implica la tensión de los músculos, provocando cansancio, y posteriormente su relajación, esta técnica genera una consciencia de la contracción de los músculos y cuando la persona aprende a relajarse de manera eficaz, encuentra mayores beneficios. Por último, este método es conocido por suscitar una sensación de ligereza corporal y distensión, un mejor uso de la energía física y una impresión bienestar al cuidar la salud física y mental.

### ***Modo de realización***

#### Músculos de la zona superior del cuerpo

El ejercicio para trabajar las manos, los antebrazos, los bíceps, las muñecas y los dedos, indica que la persona debe inhalar profundamente y extender el brazo derecho, colocándolo tan rígido como pueda. Luego, con la mano cerrada, mantener la postura unos segundos, sintiendo la tensión desde los dedos hasta el hombro; finalmente, la persona debe expulsar el aire relajando los músculos, mientras regresa a la posición original. Después de esto, repetir el ejercicio con el brazo izquierdo.

*Ahora bien, en cuanto al tórax*, se pueden trabajar dos partes con esta técnica: la primera, el abdomen; la segunda, la espalda. Por un lado, el ejercicio correspondiente al abdomen consiste en inhalar profundamente y contraer el abdomen hacia dentro; luego de esto, mantener la postura unos segundos y expulsar el aire relajando el abdomen. Por otro lado, el ejercicio sobre la espalda se trata de inhalar profundamente y apoyar los codos en el respaldo de la silla, con mucho cuidado. Tras esto, debe mantener la postura unos segundos y expulsar el aire relajando los músculos y regresando a la posición original.

## Músculos de la zona inferior del cuerpo

### *Dedos de los pies*

Para trabajar esta parte del cuerpo, la persona inhala mientras aprieta los dedos de los pies como si quisiera agarrar algo con ellos. Enseguida, mantiene la tensión unos segundos y expulsa el aire mientras relaja los pies.

### *Pantorrillas*

El sujeto inhala profundamente y levanta las puntas de los pies manteniendo los talones pegados al suelo; mantiene la postura unos segundos, luego expulsa el aire relajando los músculos y regresa a la posición original.

### *Piernas*

La persona inhala profundamente y levanta la pierna derecha extendiéndola hacia delante. Mantiene la postura unos segundos y expulsa el aire relajando la pierna mientras regresa a la posición original. Después de esto, el ejercicio se repite con la pierna izquierda.

### *Glúteos*

El individuo debe inhalar profundamente y contraer los glúteos, luego mantener la postura unos segundos y expulsar el aire relajando los músculos.

## Resultados y discusión

Se realizó el procesamiento de las encuestas, luego de la aplicación del MIB (Maslach y Jackson, 1986) en una muestra de treinta trabajadores del Centro Deportivo Comunitario Santiago Hey Pérez, quienes estuvieron inmersos en la batalla contra la covid-19. Para determinar la presencia del síndrome de *burnout*, se tuvo en cuenta el valor total obtenido en cada uno de los tres aspectos evaluados por la encuesta. Los parámetros utilizados fueron los siguientes:

Tabla 2. Cálculo de puntuaciones del cuestionario MBI

Aspecto evaluado	Preguntas a evaluar	Indicios de <i>burnout</i>
Cansancio emocional.	1,2,3,6,8,13,14,16,20	Más de 26
Despersonalización	5,10,11,15,22	Más de 9
Realización personal	4,7,9,12,17,18,19,21	Menos de 34

Fuente: elaboración propia.

Tabla 3. Valores de referencia

Valores de referencia	Bajo	Medio	Alto
Cansancio emocional	0-18	19-26	27-54
Despersonalización	0-5	6-9	10-30
Realización personal	0-33	34-39	40-56

Fuente: elaboración propia.

Luego de determinar las puntuaciones de los distintos aspectos evaluados en el cuestionario, por cada trabajador, se logró diagnosticar a 21 trabajadores con el síndrome de *burnout*, quienes representaron, así, el 70 % del total de la muestra analizada. La tabla 4 muestra cómo las subescalas con más afectación en cuanto a indicios de padecer el síndrome fueron el *cansancio emocional*, con un 82 % de los trabajadores afectados; seguida por la *despersonalización*, con un 70 % de los trabajadores perjudicados. La escala de *realización personal* fue la menos afectada, representando el 25 % de los trabajadores.

Tabla 4. Resultados por cada subescala

Aspecto	Trabajadores afectados	%	Trabajadores no afectados	%
Cansancio emocional	17	82 %	4	18 %
Despersonalización	15	70 %	6	30 %
Realización personal	5	25 %	16	75 %

Fuente: elaboración propia.

Después de aplicar los instrumentos de diagnóstico durante la segunda quincena del mes de abril, así como el correspondiente análisis estadístico, se pudo constatar un descenso marcado de los niveles de *burnout*. Existió una diferencia estadísticamente significativa entre los resultados del pretest y del postest, con lo cual se logró comprobar la eficacia de la estrategia propuesta. Cabe destacar que cuatro de los trabajadores mejoraron su calidad del sueño, tres comenzaron a disminuir la ingesta de medicamentos ansiolíticos y dos dieron testimonio de un descenso en los valores de tensión arterial.

Los resultados anteriormente expuestos concuerdan con los de Díaz *et. al.* (2005) quien aplicó ejercicios de relajación muscular progresiva en profesionales que fueron sometidos a estrés en una investigación de tipo cuasiexperimental. Ese caso, obtuvo resultados estadísticamente significativos, ya que el nivel de estrés se redujo de manera considerable luego de la aplicación de su programa. De igual modo, el trabajo de Van-der *et ál.* (2008), indica que las técnicas de relajación muscular ayudan a que las personas puedan llegar a un estado de relajación sin el empleo de recursos externos.

## Conclusiones

El síndrome de *burnout* es un fenómeno que se ha potenciado a raíz de la pandemia de la covid-19, limitando significativamente tanto la vida como la capacidad de eficacia en el trabajo de quienes lo padecen. Por esta razón, resulta

importante no solo el empleo de los instrumentos diagnósticos, sino también la aplicación de las estrategias de prevención y afrontamiento de dicho síndrome.

Esta investigación permitió detectar la prevalencia de niveles altos de ansiedad y *burnout* en trabajadores del Centro Deportivo Comunitario Santiago Hey Pérez que colaboraron en el enfrentamiento a la covid-19; por esa razón, se trazó como objetivo principal aplicar tanto el *mindfulness* como la Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson (TRPJ) para mejorar la calidad de vida de aquellos trabajadores. Ambas técnicas demostraron ser eficaces luego de la aplicación posterior de los instrumentos diagnósticos y su correspondiente evaluación durante la segunda quincena del mes de abril.

Para terminar, el nivel de satisfacción se evidencia no solo a través de la adquisición por parte de los profesores, los directivos y los entrenadores de una herramienta capaz de reducir significativamente los niveles altos de *burnout* y ansiedad; sino también en su deseo manifiesto de impartir este saber por medio de una conferencia o un taller al resto del personal de la entidad..

## Referencias

- Díaz, C. R. P., Bulnes, M. S., Tovar, J. A., Pisco, M. C. A., y Huertas, R. E. (2005). El síndrome del "quemado" por estrés laboral asistencial en grupos de docentes universitarios. *Revista de investigación en psicología* 8(2), 87-112.  
[https://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/Investigacion\\_Psicologia/v08\\_n2/PDF/a07.pdf](https://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/Investigacion_Psicologia/v08_n2/PDF/a07.pdf)
- Echavarría, C. A., Jaramillo, I. C., Sarofim, A. F., y Lighty, J. S. (2011). Studies of soot oxidation and fragmentation in a two-stage burner under fuel-lean and fuel-rich conditions. *Proceedings of the Combustion Institute*, 33(1), 659-666.  
<https://doi.org/10.1016/j.proci.2010.06.149>
- Maslach, C. y Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory* (2.<sup>a</sup> ed.). Consulting Psychological Press.
- Pines, A., Aronson, E. y Kafry, D. (1981). *Burnout: From tedium to personal growth*. Nueva York: Free Press.
- Saborío-Morales, L. y Hidalgo-Murillo, L.F. (2015). Síndrome de Burnout. *Medicina Legal de Costa Rica* 32(1). <https://www.scielo.sa.cr/pdf/mlcr/v32n1/art14v32n1.pdf>
- Schwarz, A. (2017). *Relajación muscular progresiva de Jacobson*. Editorial Hispano Europea.
- Van-der, C., Quiles J. y Quiles, Y. (2008). *Aprenda a relajarse fácilmente. Procedimiento autoaplicado para el entrenamiento en relajación muscular progresiva*. Madrid: Farmabook. <https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2016/01/Relajacion-progresiva.pdf>