

Síndrome de Burnout y control postural del Docente

Burnout syndrome and Teacher postural control

Síndrome de Burnout e controle postural do Professor

Rosa María Uchima Mejía

rosauchima@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9813-7130>

Jimmy Díaz Manrique

jimmydiazm@edutesis.com

<https://orcid.org/0000-0002-5240-1522>

Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Cercado de Lima, Lima, Perú.

Artículo recibido en abril de 2022, arbitrado en mayo de 2022 y aprobado en agosto de 2022

RESUMEN

El objetivo del estudio fue determinar la relación entre síndrome de Burnout y control postural del docente de educación secundaria pública de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión, sector urbano de Lima, Perú. Se realizó bajo el enfoque cuantitativo, con diseño de campo no experimental de carácter descriptivo, de tipo correlacional. La información se recabó a través de los inventarios de Burnout de Maslach y control postural respectivamente, fueron validados por juicio de expertos, confiabilidad mediante Alfa de Cronbach, aplicado a veintiséis (26) docentes. El análisis se realizó con la estadística descriptiva e inferencial, concluyendo que, existe una relación positiva considerable y significativa entre síndrome de Burnout con el control postural del docente, dando como consecuencia un desgaste en su salud física y mental.

Palabras clave: *síndrome Burnout; postura corporal; profesional docente*

ABSTRACT

The objective of the study was to determine the relationship between Burnout syndrome and postural control of the public secondary education teacher of IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión, urban sector of Lima, Peru. It was carried out under the quantitative approach, with a descriptive, correlational, non-experimental field design. The information was collected through the Maslach Burnout and postural control inventories respectively, they were validated by expert judgment, reliability using Cronbach's Alpha, applied to twenty-six (26) teachers. The analysis was carried out with descriptive and inferential statistics, concluding that there is a considerable and significant positive relationship between Burnout syndrome and the teacher's postural control, resulting in a deterioration in their physical and mental health.

Keywords: *Burnout syndrome; body posture; teaching professional*

RESUMO

O objetivo do estudo foi determinar a relação entre síndrome de Burnout e controle postural do professor de educação secundária pública da IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión, setor urbano de Lima, Peru. Foi realizado sob a abordagem quantitativa, com desenho de campo não experimental de caráter descritivo, de tipo correlacional. A informação foi recolhida através dos inventários de Burnout de Maslach e controle postural, respectivamente, foram validados por julgamento de especialistas, confiabilidade mediante Alfa de Cronbach, aplicado a vinte e seis (26) docentes. A análise foi realizada com a estatística descritiva e inferencial, concluindo que, existe uma relação positiva considerável e significativa entre síndrome de Burnout com o controle postural do docente, dando como consequência um desgaste em sua saúde física e mental.

Palavras-chave: *síndrome de Burnout; postura corporal; profissional docente*

INTRODUCCIÓN

El recurso humano es un elemento esencial para las organizaciones en el logro de sus metas y objetivos, especialmente a aquellas que se dedican al campo de la educación, pues la forma en que concibe y desarrolla la praxis educativa depende la formación de futuros profesionales de un país. Por lo tanto, las condiciones de seguridad, salud y bienestar que las organizaciones brindan a sus empleados están íntimamente relacionados con la eficiencia en su desempeño. Por lo cual, es necesario mantener situaciones laborales favorables que logren garantizar la satisfacción al trabajar.

Sobre este aspecto, García (2021) señala que dentro de una organización el trabajador está expuesto a situaciones relacionadas con la organización del trabajo. Es ante ello que Vidotti et al. (2019) y Gil (2019) menciona que muchas veces esas situaciones alteran el desarrollo del trabajo y de su salud (física, psíquica o social), así como también perturban los aspectos ergonómicos; las posturas, movimientos incorrectos del cuerpo pueden causar enfermedades, que finalizan con la desincorporación o terminación de la relación laboral (Jacukowicz, 2016).

Con todos estos aspectos ocasionan baja satisfacción laboral y estrés que, al volverse crónico desencadena el síndrome de Burnout (en adelante SB) o síndrome de “estar

quemado”, caracterizado por un estado de agotamiento físico, mental y emocional. Con respecto a este síndrome, comenzó a ser referido por Freudenberger (1974) como la falta de motivación, pero fue Maslach (1997) quien lo enunció teóricamente y realizó la primera prueba para medirlo. Maslach y Jackson (1996) afirman que: “es un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, que ocurre entre individuos que trabajan con personas” (p.3).

En lo que se refiere al agotamiento emocional, es la disminución y pérdida de recursos emocionales que se experimenta como un cansancio mental. Suele estar acompañado de fatiga física y de la despersonalización, de lo cual esta se constituye por sentimientos, actitudes, respuestas cínicas y distantes, en donde la persona muestra una disposición de total indiferencia, disminuyendo significativamente la responsabilidad hacia su trabajo y hacia las personas o usuarios a quienes presta su servicio (Rodríguez *et al*, 2020; Choy, 2017).

Inicialmente, Maslach y Jackson (1996) se centraron en el estudio del SB en profesiones que prestan servicios a personas (médicos, profesores), donde existe una interacción desigual entre los trabajadores y los beneficiarios de su trabajo, en el cual la dependencia de los segundos para con los trabajadores y la responsabilidad que ello amerita, produce desgaste emocional en las relaciones interpersonales, estos elementos, entre otros, son los desencadenantes del síndrome.

Dentro de este orden de ideas, Osán (2021) señala otros síntomas del SB, como la fatiga crónica, aumento de peso o pérdida de apetito, aparición de alteraciones psicósomáticas como dolores musculares, migrañas, problemas gastrointestinales, entre otros. Así como también, las señales de agotamiento mental que se manifiestan como estrés y ansiedad (Appiani *et al*, 2021).

Tomando en cuenta lo señalado anteriormente, la Organización Mundial para la Salud (OMS) en la clasificación internacional de enfermedades versión 10 (CIE 10) describe el SB como una enfermedad en la categoría Z73, (relacionada con dificultades con el modo de vida) y diversos estudios demuestran que el personal docente es uno de los grupos de profesionales

más expuestos a tener factores de riesgos relacionados con su trabajo, dado que el ejercicio de esta profesión va orientado a un servicio directo con el usuario (García, 2021).

Los docentes muchas veces suelen estar en posiciones corporales inadecuadas; como estar de pie o sentado por largos periodos de tiempo, así mismo están en constante movimiento de un lugar a otro, esto se debe porque según Choy (2017), el docente no solo imparte enseñanza en el aula, también realiza otras funciones como planificación de clase, evaluación educativa, gerencia y administración de los establecimientos educativos donde laboran. Es por ello que, un aspecto importante a considerar es que todos elementos antes mencionados pueden convertirse en factores desencadenantes del SB, logrando así, traer consecuencias para el docente y los estudiantes. De allí la importancia de que estos profesionales se capaciten en formas de cómo mantener una correcta postura corporal, para así evitar posibles lesiones y alteraciones que afecten la salud física y mental.

Sin embargo, en la actualidad, el ritmo de vida acelerado y la situación de la pandemia de la COVID-19 trajo como consecuencias a los docentes, el aislarse y trabajar en casa, aunado a la falta de actividad física, escasas horas de entretenimiento, desmotivación por la poca remuneración económica y la sobrecarga laboral, entre otros, trajo como resultado la aparición de estrés, afectando su calidad de vida y la poca productividad en el trabajo (Guzmán y Diago, 2019).

El cuerpo humano se adapta para llevar a cabo una actividad y los inadecuados hábitos posturales hacen que el cuerpo experimente molestias como, dolor, desgaste o falta de movilidad, generando fastidio a la persona (Ruíz, 2021), limitaciones en el movimiento y problemas musculares que inciden con el deterioro de su biomecánica (Reguera, 2018) hasta generar estrés que se va incrementando con el tiempo. Pese a que el SB se inicia en el campo laboral, también logra perjudicar la vida social y familiar del trabajador (Bustamante, 2021; Bracho, 2019).

Algunas consideraciones teóricas sobre las variables

El SB y los problemas ocasionados por malas posturas corporales afectan la salud de millones de personas en todo el mundo, es por ello que el tema en cuestión ha sido objeto de diferentes estudios entre los que se encuentra el de Castillo *et al* (2020), que se realizó en Colombia sobre la carga física, estrés y morbilidad sentida osteomuscular en trabajadores administrativos del sector público; se encontró que los trabajadores manifestaron un nivel bajo de cansancio y de despersonalización. El dolor más prevalente en los últimos seis meses fue de cuello, seguido de espalda y hombro y la correlación estadística fue significativa entre la carga postural con la presencia del dolor muscular.

El estudio señala que, el aumento en la carga postural debido a posiciones incorrectas está relacionada con el dolor de cuello, más el dolor no se relaciona con la presencia del estrés laboral. Este resultado evidencia que, en un ambiente laboral armónico los bajos niveles de estrés, permiten al trabajador afrontar de manera adecuada las exigencias de su trabajo, protegiéndolo de estrés y dolores musculares, pues estudios han comprobado que a mayor nivel de estrés existe más fatiga muscular.

En Panamá, Beitia (2019) realizó un estudio para analizar la relación entre los factores predisponentes asociados a la higiene postural de la espalda en el personal administrativo de Universidad Especializada de las Américas (UDELAS) Chiriquí; los resultados encontrados demostraron que el personal no mantiene las posturas adecuadas ni el mobiliario adaptado a sus necesidades, dejándolos con constantes dolores de espalda que no permiten el desempeño óptimo de sus funciones laborales; es así que llegó a la conclusión de la existencia de diversos factores que influyen en la postura corporal que llegan a provocar afecciones y generar estrés.

De acuerdo con los resultados expuestos, se puede decir que existen factores asociados a una postura corporal inadecuada que afectan de manera negativa la salud, generando enfermedades crónicas que le producen estrés al trabajador con agotamiento emocional y

físico. Los docentes debido a las condiciones de su trabajo permanecen largos períodos de tiempo parados o sentados, con posturas corporales inadecuadas, lo cual puede conducirlos a un desgaste tanto profesional como emocional y a altos niveles de estrés, puesto que provoca un desequilibrio significativo entre la demanda que experimenta la persona y los recursos adaptativos de los que dispone y puede volverse crónico cuando no se trata de forma inmediata (Saavedra, 2018).

En referencia al planteamiento anterior, la postura corporal se refiere a la posición del cuerpo en el espacio, incluye tanto la postura que asume con respecto al entorno y a la superficie de apoyo, como la relación espacial que existe con los segmentos del esqueleto. Es la forma de estar y relacionarse del individuo con todo lo que le rodea. (Gattoronchieri citado por Fraga y González, 2020). De allí que, cuando existen alteraciones ocurren desequilibrios funcionales y en la estructura, trayendo como consecuencia, las lesiones y alteraciones en la postura corporal (Ortiz *et al.*, 2020).

Investigaciones afirman que, la inadecuada ergonomía, muebles y ambiente del aula, son factores determinantes en la alteración de la postura, lo que ocasiona dolor muscular, estrés y alteraciones físicas. (Kikut y Pereira, 2021; Ministerio de Salud del Perú MINSA, 2015, Guzmán y Diago, 2019). En el trabajo realizado por el docente, la columna vertebral se encuentra afectada durante la jornada laboral porque las exigencias ergonómicas en el trabajo y adopción de posturas inadecuadas aunado a situaciones laborales estresantes, originan dolores musculoesqueléticos (Chávez, 2019), situación que va generando a su vez el SB.

Dentro de este orden de ideas, estos aspectos representan un problema importante en la salud de los docentes, puesto que la inadecuada ergonomía, muebles y ambiente del aula, al igual que la actividad laboral con largas horas de pie o sentados, son factores determinantes en la alteración de la postura que ocasionan dolores musculares, alteraciones físicas y la incidencia de los dolores cervicales es atribuible al estrés agudo y repentino asociado con una mala postura, además de a la ansiedad y a la depresión. (Carvajal y Cacia, 2017; MINSA, 2015).

Según estudios, otro factor de riesgo en cuanto a la postura corporal del docente es que, al escribir en el pizarrón en la parte superior con el codo por encima de los hombros, se genera una presión excesiva en los músculos de los hombros y de la región dorsal. Así como también, el mobiliario, es causante de dolores de espalda en los estudiantes y docentes, puesto que casi el 70% u 80% del tiempo, se encuentran sentados o trabajar de pie por largos períodos provoca dolores de espalda, problemas de circulación sanguínea en miembros inferiores, inflamación en los pies y agotamiento muscular.

Este argumento lo complementa el MINSA (2021), al expresar que cuando la persona ya tiene problemas posturales, presenta dolor en la región posterior cervical, interescapular (entre los dos omóplatos) y en la zona dorsal, también produce tensión en el cuello en los hombros, dolor de espalda, piernas y manos. El estrés crónico ocasionado por el dolor, aumenta el riesgo del SB.

Esta situación se evidencia en los profesionales de la educación en el Perú, específicamente en el colegio de educación secundaria pública IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión, perteneciente al sector urbano de Lima, donde un número significativo de docentes son diagnosticados con estrés, lo cual genera absentismo laboral debido a que presentan diversas molestias como agotamiento, dolores en el cuello, espalda, hombros, dolor de cabeza agudo, insatisfacción laboral. Teniendo en consideración esta situación, es probable que se esté frente a un problema de salud, que pudiera estar relacionado con el SB y no es identificado como tal, puesto que no es muy conocido y las personas que lo padecen solo manifiestan que sienten, fatiga laboral, desmotivación e insatisfacción laboral y no lo ven como una enfermedad que afecta su desempeño, compromete la eficacia y la calidad de la educación, así como también, deteriora la calidad de vida del trabajador y genera menos productividad en el trabajo (Guzmán y Diago, 2019).

Frente a esta realidad, surge la siguiente interrogante: ¿Existe relación entre el SB y la postura corporal del docente que labora en el colegio de educación secundaria pública IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión, ubicado en el sector urbano de Lima, Perú? Por lo que, el

objetivo de esta investigación es, determinar la relación entre el SB y el control postural en los docentes de educación secundaria pública IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión, ubicado en el sector urbano de Lima, Perú a fin de promocionar medidas destinadas a la mejora de las condiciones de seguridad y salud del trabajador. Por lo que, se plantearon las siguientes hipótesis de investigación:

- Ho: No existe relación entre SB y el control postural del docente de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión.

- Ha: Existe relación entre SB y control postural del docente de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión.

- Hipótesis específica 1. Existe relación entre el cansancio emocional y el control postural del docente.

- Hipótesis específica 2. Existe relación entre la despersonalización y el control postural del docente.

- Hipótesis específica 3. Existe relación entre la realización personal y el control postural del docente.

MÉTODO

El presente estudio se realizó bajo el paradigma positivista con un enfoque cuantitativo, que parte del valor de estudiar los fenómenos naturales observables, con datos empíricos, objetivos y cuantitativos recogidos a través de procedimientos de medición, muy elaborados, estructurados y con diseños de investigación controlados (Hernández *et al.*, 2014).

Del mismo modo, en función de las características del trabajo, ésta se circunscribe en una investigación de campo, que según Arias (2012), “consiste en la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar variables

alguna” (p. 94). Por lo que se recabó la información de manera directa en la realidad de ocurrencia del fenómeno en estudio, como es el colegio de educación secundaria pública IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión, ubicado en el sector urbano de Lima, Perú.

Con respecto al alcance de la investigación, es de tipo descriptivo se asume la definición aportada por Hurtado (2012), quien señala “En la investigación descriptiva el propósito es exponer el evento estudiado, haciendo una enumeración detallada de sus características” (p. 101). Es por ello que se considerará este aspecto, pues se pretende, determinar la relación entre el SB y el control postural en los docentes de educación secundaria pública IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión, ubicado en el sector urbano de Lima, Perú.

Cabe agregar que, considerando los objetivos y características del estudio se utilizó un diseño no experimental, puesto que no hay manipulación de variables, la acción de esta ya se ha dado en la realidad. Sobre este aspecto Palella y Martins (2006), señalan que se realiza la misma sin manipular en forma deliberada ninguna variable, porque solamente se observan los hechos tal y como se presentan en la realidad y en un tiempo único, para posteriormente analizarlos. Por tanto, la ejecución del estudio se remitió a la aplicación de un instrumento de medición a los sujetos de estudio. Asimismo, se cataloga como una investigación correlacional puesto que estableció el grado de relación (no causal) que existe entre dos o más variables. Este nivel determina si hay o no correlación de las variables, o sea, que si en el análisis hay aumento o disminución en un variable debe coincidir con el aumento o disminución de la otra variable.

En cuanto a la población, se refiere a la totalidad de los elementos de los que se quiere conocer o investigar sus características (Balestrini, 2006), estuvo constituida por veintiséis (26) docentes que laboran en seis (06) instituciones de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión del distrito de Cercado de Lima, en la Ciudad de Lima, Perú de ambos sexos con edades oscilantes entre 33 y 63 años. En vista de que la población es pequeña, estadísticamente finita y de fácil acceso, se toma toda para el estudio y se denomina muestreo censal (Ramírez, 2007). Por lo que, se seleccionó el 100% de los docentes.

A objeto de recolectar la información, se utilizó como técnica la encuesta que según Hernández y Mendoza (2018) es empleada en el proceso de investigación para la obtención y elaboración de datos y como instrumento de recolección de datos se empleó el Inventario de Burnout de Maslach y el cuestionario sobre control postural en docentes, elaborado por la investigadora con base en su experiencia profesional. A continuación, se realiza la descripción de los Instrumentos.

El Inventario de Burnout de Maslach, está estructurado por 22 ítems en forma de afirmaciones, referente a sentimientos y actitudes del docente en su trabajo y hacia los alumnos con la finalidad de medir el desgaste profesional, medir la frecuencia y la intensidad con la que se padece el SB. Mide los 3 aspectos del SB (agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal).

El cuestionario sobre control postural en docentes, contiene 20 preguntas concernientes a la alteración musculo esquelética, hábitos y actividad física del docente durante el desempeño profesional, con la finalidad de medir el estado en que se encuentra durante la actividad laboral.

Variable: Síndrome de Burnout

El SB es definido como la incompetencia laboral y/o académica debido al estrés crónico externo influyente en el individuo el cual afecta la salud, así como también el rendimiento laboral y la calidad de vida, de la persona (Barragán, 2018). Su traducción clínica se manifiesta en agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal (Lin y Huang, 2014).

Dimensiones del síndrome de Burnout

Para Maslach (1997), las dimensiones del SB son las siguientes:

- Agotamiento emocional: poca capacidad emocional para enfrentar desafíos que se presentan diariamente, terminando en un constante cansancio físico, emocional y psicológico,

al igual que intolerancia, malhumor y poca satisfacción laboral con descontento y dejadez para realizar otras actividades.

- **Despersonalización:** Es cuando el profesional se muestra cínico y deshumano con los usuarios.

- **Falta de realización personal:** Es la sensación de sentirse frustrado en la realización del trabajo y valoran su esfuerzo de forma negativa lo que afecta su autoestima.

Operacionalización del síndrome de Burnout

Para su medición, se empleó un cuestionario estandarizado de 22 preguntas o ítems a manera de afirmación acerca de las actitudes y lo que siente el profesional durante sus labores y para con el alumno, cuya finalidad es medir el desgaste, pretendiendo así, conocer la frecuencia e intensidad con el que puede presentarse. El cuestionario mide:

- **Agotamiento o cansancio emocional:** Es el cansancio o presión de trabajo. Contiene 9 preguntas. Máximo puntaje: 54.

- **Despersonalización:** La actitud, indiferencia y alejamiento del entorno del profesional. Contiene 5 preguntas. Máximo puntaje: 30.

- **Realización personal:** Evalúa el sentimiento de autosuficiencia y realización personal en la actividad laboral. Contiene 8 preguntas. Máximo puntaje: 48.

Rangos de medición: Del 0 al 6

Cálculo de la puntuación: Se hace la sumatoria de las respuestas, teniéndose los siguientes valores como referencia para referir indicio de Burnout según cada dimensión: cansancio emocional, más de 26; despersonalización, más de 9; realización personal, más de 34.

Valoración de puntaje: Puntuación alta en las dos primeras dimensiones y baja en la tercera define el síndrome de Burnout. El analizar los aspectos y preguntas permite determinar la fortaleza y debilidad del docente.

Variable: Control postural

Está relacionada al equilibrio muscular y articular de nuestro cuerpo para lograr un equilibrio óptimo del mismo, las cuales se relacionan con las posiciones estáticas o dinámicas (Kendall *et al*, 2007). Es decir, es la capacidad de nuestro organismo de regular la posición de nuestro cuerpo ya sea en estado estático o dinámico valiéndose de la información sensorial y motora.

Dimensiones del control postural

Alteración músculo esquelético: También llamado aparato locomotor, conformado por los huesos y músculos los cuales trabajan de manera interconectada con otros sistemas para lograr realizar los movimientos

Hábitos posturales: Se relaciona al equilibrio estático o dinámico existente entre los huesos y los músculos, con influencia de los sentidos y la parte motora.

Actividad física: Capacidad del sistema músculo esquelético para realizar movimientos empleando la energía necesaria y equilibrando sus funciones (Kendall *et al.*, 2007).

Operacionalización de control postural

Contiene 20 preguntas relacionadas al organismo, hábitos y actividad física del docente durante su labor profesional. La finalidad es medir el estado en que se encuentra durante la actividad laboral. El cuestionario mide lo siguiente:

Alteración músculo esquelético: evalúa las molestias físicas que se presentan como consecuencia de los hábitos posturales inadecuados. Tiene 6 preguntas y un puntaje máximo: 24.

Hábitos posturales. Evalúa la actitud en forma estática y dinámica. Está formada por 8 preguntas. Puntuación máxima 32.

Actividad física. Mide la actividad física que se practica. Está compuesta de 6 preguntas. Puntuación máxima 24.

Rangos de medición: Del 1 al 4

Cálculo de la puntuación: Se suman las respuestas, teniendo los siguientes valores de referencia, buena, regular o mala postura. Para la valoración de puntaje, la puntuación alta indica mala postura. Analizar estos aspectos permitirá determinar las variaciones posturales del docente.

En cuanto a la confiabilidad de los instrumentos, se refiere al grado en cuya aplicación repetida del instrumento a las mismas unidades de estudio en idénticas condiciones, produce iguales resultados, el evento medido no ha cambiado, para su medición se utilizan fórmulas que producen coeficientes de confiabilidad, que pueden oscilar entre cero y uno; donde el coeficiente de cero significa nulo y el uno constituye el máximo; mientras esté más cerca de cero, mayor error en la medición.

La validez del instrumento fue realizada mediante el juicio de tres expertos quienes revisaron a partir de criterios de pertinencia, relevancia y claridad el contenido. Para ambos instrumentos se empleó el coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach, para medir la confiabilidad. Con respecto al SB el coeficiente de alfa fue de 0.783 ubicándose en el nivel de fuerte confiabilidad siendo viable su aplicación. Para el estudio de la variable control postural el resultado del coeficiente fue de 0.933 ubicándose en alta confiabilidad.

Respecto a la técnica de análisis de datos, se utilizó la estadística descriptiva, con el uso del programa SPSS versión 24. Los resultados obtenidos se presentaron en tablas de frecuencia y porcentajes, en el cual se utilizó el coeficiente correlacional de *Spearman* para determinar la relación entre variables. En la estadística inferencial / Prueba de hipótesis, se empleó el *software Excel* para realizar la tabulación. La contrastación de las hipótesis se realizó considerando los criterios, como tipo de investigación para lo cual se empleó el coeficiente de Rho Spearman.

Consideraciones éticas

Se solicitó el permiso correspondiente a las autoridades de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión para la realización del estudio. Se mantuvo la confidencialidad de las informaciones que suministraron los participantes. La investigación no perjudica a las personas involucradas. Los resultados obtenidos se presentarán a las autoridades competentes, con el fin de que conozcan la situación y busquen solución a la problemática.

RESULTADOS

En este segmento, se presentan los resultados de la información obtenidos una vez administrados los dos instrumentos a veintiséis (26) docentes de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión del distrito de Cercado de Lima, los resultados se analizaron mediante la estadística descriptiva e inferencial, con el propósito de establecer su relación con los objetivos planteados en el estudio. En este sentido, se presentan los resultados descriptivos de la variable SB y control postural.

En el cuadro 1, se observan los niveles de percepción de la variable de Síndrome Burnout en la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión. En donde los resultados evidenciaron que 19 docentes (73.1 %) se encuentran en un nivel bajo, 6 docentes (23.1 %) en nivel medio y solo 1 docente (3.8 %) presenta nivel alto de SB.

Cuadro 1. Resultados del Síndrome de Burnout

	Bajo	Porcentaje	Medio	Porcentaje	Alto	Porcentaje
Síndrome Burnout	7	26.9 %	13	50 %	6	23.1 %

En el cuadro 2, se muestran que, en el control postural, se determinó que 7 docentes 26.9 % presentaron postura incorrecta, 13 docentes 50 % presentaron postura regular y solo 6 docentes 23.1 % una postura correcta.

Cuadro 2. Resultados de la variable control postural

	Postura incorrecta	Porcentaje	Postura regular	Porcentaje	Postura correcta	Porcentaje
Control Postural	7	26.9 %	13	50 %	6	23.1 %

En los resultados sobre el nivel de percepción del cansancio emocional, se obtuvo que, 21 docentes (80.8 %) de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión presentaron nivel bajo en cansancio emocional, 4 docentes (15.4 %) están en nivel medio y solo 1 docente (3.8 %) está en un nivel alto. Así mismo los resultados del nivel de percepción de la despersonalización, fueron que, 18 docentes (69.2 %) presentaron nivel bajo, 6 docentes (23.1 %) un nivel medio y solo 2 docente (7.7 %) está en un nivel alto, mientras tanto, en la dimensión de realización personal los resultados demostraron que 7 docentes (26.9 %) obtuvieron un nivel bajo, 15 docentes (57.7 %) tuvieron un nivel medio y 4 docentes (15.4 %) están en un nivel alto (Cuadro 3)

De acuerdo a estos resultados, se procedió a la contrastación de las hipótesis generales de la investigación:

- Ho: No existe relación entre SB y el control postural en docentes de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión.

- Ha: Existe relación entre SB y el control postural en docentes de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión.

Cuadro 3. Resultados de las variables del Síndrome de Burnout

	Bajo	Porcentaje	Medio	Porcentaje	Alto	Porcentaje
Agotamiento Emocional	21	80.8 %	4	15.4 %	1	3.8 %
Despersonalización	18	69.2 %	6	23.1 %	2	7.7 %
Realización personal	7	26.9 %	15	57.7 %	4	15.4 %

En el grado de correlación de la variable SB con la variable control postural, se obtuvo que $p = 0.000 < 0,05$, lo que significa que se rechaza H_0 . Los valores obtenidos en la prueba de hipótesis dan evidencias suficientes para afirmar que el SB tiene relación positiva considerable ($Rho = .818$) y significativa (p valor = $0.000 < 0.05$) con el control postural.

Para el grado de correlación de la dimensión cansancio emocional con la variable control postural, los resultados obtenidos fueron los siguientes, $p = 0,00 < 0.05$, se rechaza H_0 . Los valores obtenidos en la prueba de hipótesis dan evidencias suficientes para afirmar que la D1 cansancio emocional tiene relación positiva media ($Rho = .708$) y significativa (p valor = $0.000 < 0.05$) con la V2 control postural.

En los resultados del grado de correlación de la dimensión despersonalización con la variable control postural, dio como resultado $p = 0.002 < 0.05$, se rechaza H_0 . Los valores obtenidos en la prueba de hipótesis dan evidencias suficientes para afirmar que la D2 despersonalización tiene relación positiva media ($Rho = .577$) y significativa (p valor = $0.000 < 0.05$) con el control postural. Finalmente, para el grado de correlación de la dimensión realización personal con la variable control postural, el resultado obtenido fue $p = 0,000 < 0,05$, se rechaza H_0 . Los valores obtenidos en la prueba de hipótesis dan evidencias suficientes para afirmar que la D1 realización personal tiene relación positiva considerable ($Rho = .780$) y significativa (p valor = $0.000 < 0.05$) con el control postural.

Discusión

A continuación, se presenta la discusión de los resultados donde se expone el aporte al conocimiento del tema sobre el SB y postura corporal del Docente.

Los resultados obtenidos en los niveles de percepción de la variable SB y control postural, se evidenció que tiene relación positiva considerable y significativa con el control postural. Estos resultados concuerdan con los resultados de otras investigaciones que mencionan que el SB se produce de la conjunción de diversos factores que se encuentran dentro del contexto donde laboral, atribuyendo como principales causas, la excesiva presión y posiciones prolongadas como estar de pié, no caminar erguido o sentarse de manera inadecuada generan estrés (Bracho, 2019; Bustamante, 2021; Gil, 2019).

En los docentes, sucede debido condiciones de trabajo donde pasan largas horas de pié o sentados, control postural incorrecto ocasiona dolores osteomusculares, que se puede manifestar con dolores de cabeza frecuentes, problemas estomacales, de tensión arterial, alteraciones en el sueño y dolores producidos por la acumulación de estrés en zonas como el cuello y la espalda (Tavares, 2017; Castillo *et al.*, 2020).

En lo referente a la dimensión cansancio emocional con la variable control postural, los resultados obtenidos dan evidencias suficientes para afirmar que el cansancio emocional tiene relación positiva media y significativa con el control postural, los resultados concuerdan con estudios que señalan que el agotamiento emocional, indica riesgo de desarrollar Burnout a futuro (Zambrano *et al.*, 2022), puesto que cuando el docente está expuesto a prolongadas situaciones de excesivo trabajo, experimentan estrés crónico que les afecta negativamente la salud, generando cansancio emocional y la aparición de trastornos físicos como mentales (Oros, 2020). Así como también, los resultados corroboran lo expresado por Camacho *et al.*, (2021) quien manifiesta que en docentes universitarios ecuatorianos presentan alto porcentaje (95%) de agotamiento emocional.

Los resultados obtenidos en el estudio evidencian que la despersonalización tiene relación positiva media y significativa con el control postural. Lo que concuerda con los resultados obtenidos por Tarco *et al*, (2021) en el que obtuvo que la dimensión más afectada en la muestra de estudio, fue la despersonalización, determinó que cuando se encuentra afectada interviene negativamente en el agotamiento personal. Del mismo modo, estos resultados son semejantes al estudio de Zulyelva *et al*. (2021) donde el 47% de la población manifestaron despersonalización en nivel alto con y 35% en un nivel medio. La situación descrita podría situar a los docentes en una posición especialmente vulnerable a padecer estrés crónico y, otras patologías relacionadas con el trabajo, como el síndrome de Burnout, que también se ha asociado con molestias físicas como dolor corporal (Arteaga *et al*, 2018), causado por posturas incorrectas en los largos períodos laborales, estando de pié, sentados o al hacer gran esfuerzo al utilizar el pizarrón, agacharse, entre otras.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos del estudio realizado en la población de docentes de la IE 1160 José Faustino Sánchez Carrión del distrito de Cercado de Lima-Perú, evidenciaron que existe una relación positiva considerable y significativa entre el SB con el control postural, así como también, el cansancio emocional y la despersonalización tiene relación positiva media y significativa con el control postural.

Es importante considerar, que existen diversas causas que pueden generar el desarrollo del SB en los docentes, entre las cuales estas pueden ser el poseer un mobiliario desactualizado, una disposición inadecuada en el aula de clase, el tener un espacio pequeño y una mala iluminación. Es así que, el uso incorrecto de materiales y equipos de trabajo también aumentan la falta de comodidad, elevando el riesgo del SB; con lo cual esto traería como consecuencia un aumento de las conductas negativas como la despersonalización de los profesores, llegando así a afectar la calidad de educación de los estudiantes, es por ello que, de acuerdo a estos hallazgos es necesario realizar diversos cambios especialmente en la formación del docente en técnicas de autocuidado, como la práctica de hábitos posturales.

Estos resultados constituyen el inicio para desarrollar futuras investigaciones que permitan profundizar sobre la temática, puesto que el SB está ligado a diversas áreas donde se desenvuelve el ser humano. También es importante considerar que, a pesar de los aportes generados en esta investigación al ámbito científico, en cuanto a la relación del SB con el control postural, es necesario extender este estudio a distintas localidades y regiones del país, de esta forma, buscar los correctivos necesarios para disminuir su aparición para mantener altos niveles de bienestar físico, mental y una buena calidad de vida en los trabajadores.

REFERENCIAS

- Appiani F., Rodríguez C., Sarotto, L., Yaryour C. (2021). Prevalencia de estrés, síndrome de desgaste profesional, ansiedad y depresión en médicos de un hospital universitario durante la pandemia de COVID-19. *Arch Argent Pediatr*, 119(5),317-324. <https://bit.ly/3HPFdYQ>
- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación: Introducción a la investigación científica*. (6° Ed.). Caracas, Venezuela: Episteme C.A
- Arteaga, P., Hermosilla, A., Mena, C., y Contreras, S. (2018). Una mirada a la calidad de vida y salud de las educadoras de párvulos. *Ciencia y Trabajo*, 20(61), 42-47. <https://bit.ly/3IQOMlh>
- Balestrini, M. (2006). *Cómo se elabora el proyecto de investigación para los estudios formulativos o exploratorios, descriptivos, diagnósticos, evaluativos, formulación de hipótesis causales, experimentales y los proyectos factibles*. Caracas: Consultores Asociados. Segunda Edición
- Barragán, J. (2018). "gran compromiso" de la juventud con el progreso de las Islas en los Premios Joven Canarias 2018. Recuperado de: <http://www.gobiernodecanarias.org/noticias/pji/Juventud/102914/>
- Beitia, J. (2019). *Factores predisponentes asociados a la higiene postural de la espalda. Personal administrativo de UDELAS, Chiriquí*. [Tesis de pregrado]. Universidad Especializada De Las Américas. Panamá. <https://bit.ly/35BAaOI>
- Bracho, D. (2019). *Síndrome de Burnout y fatiga laboral*. <https://bit.ly/3HJPRAs>
- Bustamante (2021). Aplicación de un programa Psico-organizacional y su efecto en personal con Síndrome de Burnout. *Cad. Bras. Ter. Ocup. Rev. Scielo Brasil*. 29. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO2242>
- Camacho, R., Gaspar, M., y Rivas, C. (2021). Síndrome de Burnout y estrés laboral por covid-19 en docentes universitarios ecuatorianos. *GICOS: Revista del Grupo de Investigaciones en Comunidad y Salud*, 6(4), 166-177

- Carvajal, H., Cagua, L. (2017). Estudio ergonómico del mobiliario de las aulas Uniminuto, Cúcuta. *Revista Psicoespacios*, 11(18), 76-93. <https://bit.ly/3hO7ynL>
- Castillo L, Ordoñez C. y Calvo A. (2020). Carga física, estrés y morbilidad sentida osteomuscular en trabajadores administrativos del sector público. *Univ. Salud*. 2020;22(1):17-23. <https://doi.org/10.22267/rus.202201.170>
- Chávez G. (2019). *Nivel de conocimiento de higiene postural y su relación con el dolor de espalda, en docentes de centros de educación básica especial de los distritos de Magdalena del Mar y Jesús María, Lima 2018*. [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Tecnología Médica; 2019. <https://bit.ly/3vMIYfa>
- Choy, R. (2017). *Burnout y desempeño laboral en docentes universitarios de una carrera en una universidad privada de Lima metropolitana* [Tesis para optar el grado de maestro en comportamiento organizacional con mención en psicología empresarial, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. <https://bit.ly/374uGwd>
- Fraga, J. y González, J. (2020). *Estudio de la efectividad de un programa de estiramientos e higiene postural en la corrección de la postura en trabajadores administrativos: Un proyecto de investigación*. [Trabajo de fin de grado]. <https://bit.ly/3HUEplw>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *The Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165. <https://bit.ly/3Myboje>
- García, B. (2019). *Riesgos psicosociales y satisfacción laboral en el personal de enfermería del Hospital General Tipo 1 Doctor Baudilio Lara Quibor Estado Lara*. [Tesis de pregrado] de la Universidad Yacambu. Barquisimeto, Venezuela
- García, G. (2021). *El síndrome del trabajador quemado (o Burnout): Dimensión jurídica laboral, preventiva y de seguridad social*. Navarra, España: Arandizi, S.A.U
- Gil, P. (2019). *Prevención y tratamiento del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout): Programa de intervención*. (2019). Valencia, España: Pirámide
- Guzmán A. y Diago J. (2019). Coexistence of musculoskeletal disorders in the upper body of labor origin. Duazary. *Revista de La Facultad de Ciencias de La Salud*, 16(2), 193–203. <https://doi.org.ezproxy.itcr.ac.cr/10.21676/2389783X.2749>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. D.F, México: McGraw-Hill Interamericana
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). México: McGraw-Hill Education
- Hurtado, J. (2012). *Comprensión Holística de la Ciencia*. Tercera Edición, Fundación Caracas: Sypál
- Jacukowicz A. (2016). Psychosocial work aspects, stress and musculoskeletal pain among musicians. A systematic review in search of correlates and predictors of playing-related pain. *Journal: Wor*, 54(3), 657-68. <https://doi.org/10.3233/WOR-162323>

- Kendall, E., Peterson, F., Geige, P., McIntyre, M., Romani, W. (2007). *Músculos pruebas funcionales, postura y dolor*. Madrid, España: Marban libros, S
- Kikut, F., y Pereira, M. (2021). *Propuesta de programa de control de la exposición ocupacional a riesgos ergonómicos y a estrés térmico por calor para los colaboradores de las líneas de producción de la empresa HMA Maquillas S.A., ubicada en Heredia, Costa Rica*. [Proyecto Final de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en Ingeniería en Seguridad Laboral e Higiene Ambiental]. <https://bit.ly/3lQgnta>
- Lin, S., y Huang, Y. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90.
- Maslach, C. (1997). *Inventario Burnout de Maslach (MBI): Síndrome del quemado por estrés laboral asistencial*. Madrid, España: TEA
- Maslach, C., Jackson, S. E., y Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout inventory manual*. Palo Alto (California): Consulting Psychologists Press
- Ministerio de Salud (MINSA, 2021). *Minsa: Una mala postura en clases provoca dolores en el cuerpo y complicaciones en la salud*. [Nota de Prensa]. <https://bit.ly/37cmPNh>
- MINSA. (2015). *Gestión para la promoción de la actividad física para la salud*. Actívate Perú, 209, 15-23. <https://bit.ly/3Muh1Po>
- Oros, L., Vargas, N., y Chemisquy, S. (2020). Estresores docentes en tiempos de pandemia: un instrumento para su exploración. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 54(3). <https://bit.ly/3tCQPcH>
- Ortiz R, Ibarra V, Almirón M, González I, Gómez N, Torales J. (2018). *Fisioterapia en Salud Mental: una breve guía introductoria*. 1ª ed. Asunción: EFACIM. <https://bit.ly/3CkYPTJ>
- Osan, A. (2021). Síndrome de burnout. *Revista Electrónica de PortalesMedicos.com*, 23(23). <https://bit.ly/37aZbRj>
- Parella, S. Y Martins, F. (2006). *Metodología de la Investigación Cuantitativa*. Caracas: FEDUPEL
- Ramírez, T. (2007). *Como hacer un Proyecto de Investigación*. Caracas Venezuela: Panapo
- Reguera R., Socorro M., Jordán M., García Peñate, G., y Saavedra L. (2018). Dolor de espalda y malas posturas, ¿un problema para la salud? *Revista Médica Electrónica*, 40(3), 833-838. <https://bit.ly/3Klxx2c>
- Rodríguez, M., Iglesias, D., Sánchez, M., Martínez, A., Reboiro, M. y González A. (2020). Burnout syndrome in internal medicine specialists and factors associated with its onset. Síndrome de Burnout en especialistas de medicina interna y factores asociados a su desarrollo. *Revista Clínica Española*, 220(6), 331-338. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rce.2019.10.009>
- Ruiz, G. (2021). Cotidianidad y postura corporal. *Boletín de Antropología*, 36(61),15-31, 2021. <https://bit.ly/3hK9vlc>

- Tarco Á.; Llano, G.; Carlozama, J.; Mejía, P.; Borja T.; Margarita; Guanoluisa, L. (2021). Síndrome de Burnout en docentes universitarios de carreras técnicas y sociales. *Revista de Información científica para la Dirección en Salud*.36. INFODIR. <https://bit.ly/3hO5f4g>
- Tavares, D. (2017) *Cuáles son los síntomas del síndrome de Burnout*. [Artículo]. <https://bit.ly/3Mw5uPn>
- Vidotti, V., Martins, J., Galdino, M., Ribeiro, Perfeito, R. y Robazzi, M. (2019). Síndrome de Burnout, estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de enfermería. *Enfermería Global*, 18(55), 344-376. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.18.3.325961>
- Zambrano, R., Loo, G., Urdiales, S., Villavicencio, M. (2022). Síndrome de Burnout en docentes universitarios en el contexto de la pandemia COVID-19. *Revista Científica. Las Ciencias*. 8 (1). 352-374. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i41.2495>
- Zulyelva, N., Karianny, P., y Aparicio, J. (2021). Síndrome de Burnout en los estudiantes de medicina, periodo 2018-2019, en universidad venezolana. *Revista Venezolana De Salud Pública*, 9(1), 51-66. <https://bit.ly/3Kqbttn>



Licencia Creative Commons Atribución No Comercial- Compartir igual 3.0
Venezuela (CC BY- NC-SA 3.0 VE)