

1 **Original Article**

2 **RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITIES AND BURNOUT SYNDROME**

3
4 Brenda Rocío Rodríguez Vela^{1*}, José René Tapia Martínez².

5 1 Facultad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte, Universidad Juárez del Estado de
6 Durango

7 2 Centro de Actualización del Magisterio, Durango, México

8 * Correo: mtra.brendarodriguez@gmail.com

9 **DOI: 10.16887/fiepbulletin.v94i1.6707**

10 **Abstract**

11 **Introduction:** The burnout or syndrome of being burned, is the response that a worker gives
12 when he perceives the difference between his own ideals and the reality of his working life,
13 generally developing in the helping professions and frequent social interrelation. Saborío &
14 Hidalgo (2015). **Objective:** is to analyze the impact of burnout syndrome in recreational
15 physical activities. **Methods:** Type of quantitative, descriptive and longitudinal (June to
16 December 2022); Where 179 workers participated belonging to the Public Security Secretary of
17 the State of Durango, Mexico. (C5), (86 men and 93 women) of an age of 25 to 50 years old,
18 where the exclusion factors were Subjects who do not wish to participate, who have some
19 motor impediment that prevents them from performing physical activities.. **Results:** according
20 to the perception of the subjects, the level of work stress decreases significantly from the
21 implementation of recreational physical activities, as well as the increase in the level of job
22 satisfaction. **Conclusion:** it is important to establish recreational physical activities that contribute to
23 the reduction of work stress and with it, a better work environment where they feel valued for the
24 performance of their duties in daily tasks

25 **Keywords** Psychological Exhaustion, Burnout Syndrome, Recreational physical activities

Article original

ACTIVITES PHYSIQUES RECREATIVES ET SYNDROME D'EPUISEMENT PROFESSIONNEL

Abstrait

Introduction: Le burn-out ou syndrome d'être brûlé, est la réponse qu'un travailleur donne lorsqu'il perçoit la différence entre ses propres idéaux et la réalité de sa vie professionnelle, se développant généralement dans les métiers d'aide et d'interrelation sociale fréquents. Saborio & Hidalgo (2015). **Objectif:** Analyser l'impact des activités physiques récréatives dans le syndrome d'épuisement professionnel. **Méthodes:** Type de recherche quantitative, descriptif et longitudinal (juin à décembre 2022); Où 179 sujets ont participé Travailleurs appartenant au Secrétariat à la Sécurité Publique de l'État de Durango, Mexique. (C5), (86 hommes et 93 femmes) de 25 à 50 ans, où les facteurs d'exclusion étaient les sujets qui ne souhaitent pas participer, qui ont un handicap moteur qui les empêche d'effectuer des activités physiques. **Résultats :** selon la perception des sujets, le niveau de stress au travail diminue significativement. **Résultats:** Selon la perception des sujets, le niveau de stress au travail diminue significativement dès la mise en place d'activités physiques récréatives, ainsi que l'augmentation du niveau de satisfaction au travail.

Conclusion: Il est important de mettre en place des activités physiques récréatives qui contribuent à la réduction du stress au travail et avec elles un meilleur environnement de travail où ils se sentent valorisés pour l'accomplissement de leurs tâches dans ce qu'ils font au quotidien.

Mots-clés: Épuisement psychologique, syndrome d'épuisement professionnel, activités physiques récréatives.

Artículo original

LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS Y EL SÍNDROME DE BURNOUT

Resumen

Introducción: El burnout ó síndrome de estar quemado, es la respuesta que da un trabajador cuando percibe la diferencia existente entre sus propios ideales y la realidad de su vida laboral desarrollándose generalmente en las profesiones de ayuda y de interrelación social frecuente. Saborío & Hidalgo (2015). **Objetivo:** Analizar el impacto de las actividades físico recreativas en el síndrome de burnout. **Métodos:** Tipo de investigación cuantitativa, descriptiva y longitudinal (junio a diciembre de 2022); Donde participaron 179 sujeto Trabajadores pertenecientes al Secretaria de Seguridad Pública del Estado de Durango, México. (C5), (86 hombre y 93 mujeres) de 25 a 50 años de edad, donde los factores de exclusión fueron Sujetos que no deseen participar, que tengan algún impedimento motriz que les impida realizar actividades física. **Resultados:** según la percepción de los sujetos, el nivel de estrés laboral disminuye de manera significativa a partir de la implementación de actividades físico recreativas., así como el aumento del nivel de satisfacción laboral. **Conclusión:** es importante establecer actividades físico recreativas que contribuya a la disminución del estrés laboral y con ello un mejor ambiente de trabajo donde se sientan valorados por el desempeño de sus funciones el en que hacer diario.

83 **Palabras clave:** Agotamiento Psicológico, Síndrome de Burnout, Actividades físico recreativas
84

85 **Artigo Original**

86 **ATIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS E SÍNDROME DE BURNOUT**

87 **Resumo**

88 **Introdução:** O burnout ou síndrome de ser queimado, é a resposta que um trabalhador dá
89 quando percebe a diferença entre os seus próprios ideais e a realidade da sua vida laboral,
90 desenvolvendo-se geralmente nas profissões de ajuda e convívio social frequente. Saborio &
91 Hidalgo (2015). **Objetivo:** Analisar o impacto das atividades físicas recreativas na síndrome
92 de burnout. **Métodos:** Tipo de pesquisa quantitativa, descritivo e longitudinal (junho a
93 dezembro de 2022); Onde participaram 179 sujeitos Trabalhadores pertencentes à Secretaria
94 de Segurança Pública do Estado de Durango, México. (C5), (86 homens e 93 mulheres) de 25
95 a 50 anos, onde os fatores de exclusão foram Sujeitos que não desejam participar, que
96 possuem algum impedimento motor que os impeça de realizar atividades físicas.
97 **Resultados:** Segundo a percepção dos sujeitos, o nível de estresse laboral diminui
98 significativamente a partir da realização de atividades físicas recreativas, assim como o
99 aumento do nível de satisfação no trabalho. **Conclusão:** É importante estabelecer atividades
100 físicas recreativas que contribuam para a diminuição do estresse laboral e com ele um melhor
101 ambiente de trabalho onde se sintam valorizados pelo desempenho de suas funções no que
102 fazem diariamente.
103

104 **Palavras-chave:** Esgotamento Psicológico, Síndrome de Burnout, Atividades Físicas
105 Recreativas
106

107

108 **Introducción**

109 El síndrome de Burnout fue pronunciado en el año 2000 por la Organización Mundial de
110 la Salud (OMS), como un factor de riesgo laboral por la capacidad de afectar la salud mental, la
111 calidad de vida, se describe de manera coloquial como una forma incorrecta de afrontar el
112 estrés crónico, donde los rasgos principales son el agotamiento emocional, la
113 despersonalización y la disminución del desempeño personal. Saborío et al (2015).

114 El burnout ó síndrome de estar quemado, es la respuesta que da un trabajador cuando
115 percibe la diferencia existente entre sus propios ideales y la realidad de su vida laboral
116 desarrollándose generalmente en las profesiones de ayuda y de interrelación social frecuente.

117 Actualmente, se entiende como una forma incorrecta de responder ante el estrés laboral
118 crónico, mostrando un orden de conductas y sentimientos negativos hacia la gente con la que
119 se tiene contacto diario, así como la sensación de sentirse agotado emocionalmente.
120 Manifestado un agotamiento emocional, conductas negativas hacia usuarios y compañeros u
121 sentimientos de baja realización personal.

122

123

124

Problemática

125

126

127

128

129

130

131

En México el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) menciona que en el año 2009 hicieron su aparición enfermedades catalogadas como nuevas, las cuales están relacionadas con la influenza y neumonías, así como otras enfermedades virales (IMSS, 2009): En esta misma línea, la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS) reporta a las hipoacusias, neumoconiosis, sinovitis, tenosinovitis y bursitis, enteropatías, afecciones respiratorias, el Síndrome del túnel carpiano, dorsopatías, dermatitis por contacto, enfermedades crónicas y enfermedades de los ojos y sus anexos, como enfermedades laborales (STPS, 2011).

132

133

134

135

El Síndrome de Burnout conocido también como Síndrome de quemarse por el trabajo o Síndrome de agotamiento emocional, es la respuesta del organismo ante cualquier estímulo o factor que al individuo le cause distrés. Esa manifestación o respuesta se define a través de la percepción que se tenga de que el factor estresor está presente en la persona.

136

137

138

139

140

141

142

México ocupa el primer lugar en estrés laboral a nivel mundial, con jornadas de trabajo excesivas y menos días de vacaciones al año que otros países, según la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE). El estudio Escala mexicana de desgaste ocupacional (Emedo) realizado por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) a más de 500 profesionistas entre 25 y 40 años, demostró que el 100 por ciento presentó algún grado de estrés y el 60 por ciento manifestó altos niveles de éste, así como daños físicos. Beltrán et al (2015).

143

144

145

146

147

148

149

Considerando lo anterior los trabajadores pertenecientes al Secretaria de Seguridad Pública del Estado de Durango, México. (C5), se encuentran sometidos a una serie de estres laboral debido a las multiples actividades realizadas y a los períodos de trabajo, por ello la importancia de conocer cuál es el impacto real de esta problemática em este contexto específico para poder determinar la frecuencia con que se manifiesta y las diferentes formas de poder ayudar mediante las actividades físico recreativas a disminuir los síntomas ocasionados por el síndrome de burnout.

150

Objetivos

151

152

General : Analizar el impacto de las actividades físico recreativas en el síndrome de burnout

153

Específicos

154

155

156

157

- Identificar los gustos y preferencias de los trabajadores con síndrome de burnout
- Reconocer que factores influyen en el rendimiento laboral
- Diseñar actividades físico recreativas que ayuden a mejorar la comunicación y el trabajo colaborativo

158

Métodos

159

160

161

El presente trabajo de investigación tiene un sustento científico cuyo enfoque es cuantitativo, ya que como afirma Hernández et al (2018), será un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos, es decir, por un lado reconocerá a los sujetos de estudio

[Digite texto]

162 como individuos que se desarrollan en un contexto determinado, al mismo tiempo ofrecerá
163 datos que permiten darle validez a la investigación, por ejemplo permitirá conocer datos
164 importantes sobre los niveles de estrés laboral, así como los niveles de Satisfacción Intrínseca
165 y Extrínseca.

166 Esta investigación será de tipo descriptiva Hernández et al (2018), ya que tiene como
167 objetivo medir el grado de relación que existe entre dos ó más conceptos o variables, en un
168 contexto en particular que permita tener información de los niveles de estrés laboral, así como
169 los niveles de Satisfacción Intrínseca y Extrínseca.

170 El diseño de la investigación es de tipo Longitudinal, Hernández et al (2018). debido a
171 que será aplicada durante dos períodos concreto (junio a diciembre de 2022) permitiendo ver la
172 evolución de las características y variables observadas realizando un análisis en un grupo
173 aleatorio de sujetos.

174 **Población y muestra**

175 Universo: Trabajadores pertenecientes al Secretaria de Seguridad Pública del Estado de
176 Durango, México. (C5)

177 Población: 319 sujetos

178 Muestra: 179 sujetos (86 hombre y 93 mujeres) en edades de 25 a 50 años.

179 Tipo de muestreo: intencionada o conveniencia

180 Factores de exclusión.

- 181 • Sujetos que no deseen participar, que tengan algún impedimento motriz que les impida
 - 182 realizar actividades física
 - 183 • No asistir a más del 80 % a las actividades
- 184

185 En la tabla número 1 se describen las áreas que participaron en el registro para la
186 obtención de la información describiendo principalmente el área donde laboran al momento del
187 su registro y el género.
188

189 **Tabla 1.** Áreas de desempeño laboral.

Área/ Genero	Masculino	Femenino
Operativos	45	43
Jurídico	7	5
Coordinadores Área	4	2
Recursos Humanos	10	15
Administrativa	20	28
Total	86	93

190

191 **Técnicas e instrumentos**

192 Para el enfoque cualitativo, al igual que para el cuantitativo, la recolección de datos
193 resulta fundamental, solamente que su propósito no es medir variables para llevar a cabo
194 inferencias y análisis estadístico. Lo que se busca en un estudio cualitativo es obtener datos

195 que se convertirán en información de personas, seres vivos, comunidades, situaciones o
 196 procesos en profundidad.

197 La recaudación de datos ocurre en los entornos naturales y cotidianos de los
 198 participantes o unidades de análisis. En el caso de los seres humanos, es en su vida diaria:
 199 por ejemplo cómo hablan, en qué creen, qué sienten, cómo piensan, cómo interactúan,
 200 etcétera. Martínez & Galan (2014).

201 Para la investigación se consideraron dos instrumentos primero de ellos fue el
 202 cuestionario de Salud general de Golberg-GHQ28, mismo que consta de 11 ítems en escala de
 203 Likert el cual permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al
 204 estrés adaptado del cuestionario de problemas psicosomáticos (o cpp). Gil-Monte, et al (2006).

205 El segundo fue el test de escala general de satisfacción laboral fue una adaptación
 206 realizada de la escala general de satisfacción de warr, cook y wall publicada en 1979, que
 207 permite analizar sobre cuáles son las causas que provocan dicho estrés este instrumento se
 208 divide en dos subgrupos uno que mide la satisfacción intrínseca (7) ítems y extrínseca (6)
 209 ítems. Bilbao & Vega (2010).

210 De tal manera que se puede decir que la medición y la correspondiente evaluación, se
 211 constituyen en elementos esenciales en el proceso del síndrome de burnout, ya que los
 212 resultados, la información y los datos sirven para la toma de decisiones.

213 **Propuesta**

214 La prevención del síndrome del trabajador quemado es un factor importante y
 215 corresponde iniciar en la empresa del trabajador. El primer paso es conocer mediante el
 216 diagnóstico las causas que generan el estrés, así como la ansiedad, con la finalidad de tomar
 217 las medidas adecuadas para intentar reducirlo. De tal manera que nos permita implementar
 218 estrategias de intervención a través de actividades que ayuden mejorar la organización y el
 219 ambiente laboral.

220 De tal manera que permita adquirir una actitud asertiva, mejorar la comunicación, sin
 221 discutir, ni someterse a la voluntad del resto de compañeros y defendiendo sus convicciones de
 222 tal manera que se aborde de forma global, con iniciativas que incluyan desde cambios
 223 organizativos hasta tratamiento psicológico centrándose en aspectos como, aprender a afrontar
 224 el estrés, ajustar las expectativas a la realidad, mejorar la autoestima, trabajar la resiliencia y el
 225 asertividad. En la tabla 2 se describen las etapas y actividades que se llevaron a cabo en la
 226 aplicación del programa.
 227

228 **Tabla 2.** - Etapas de aplicación del programa

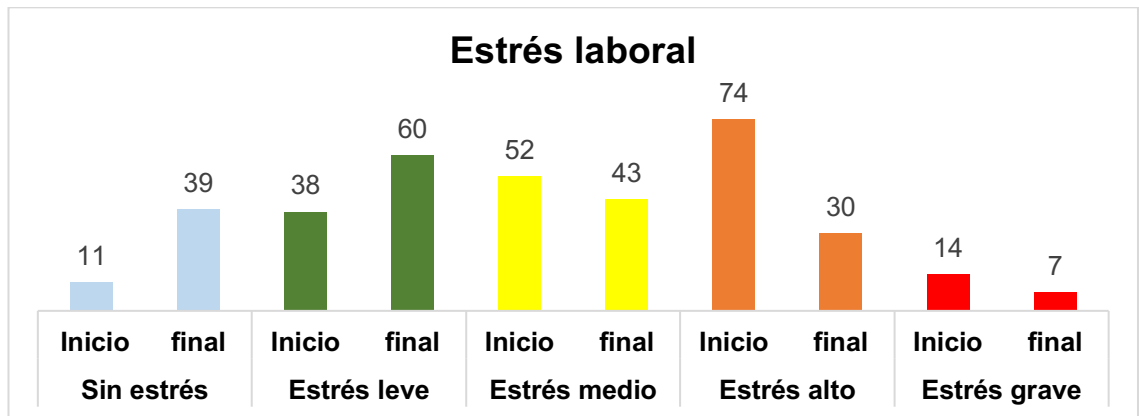
Etapas	Actividades	Observaciones
Etapa I	Primera aplicación de los instrumentos	Se registraron los resultados
Etapa II	Ejecución de las diferentes actividades físico recreativas	Se aplicaron las actividades “ platicas, y actividades físicas (Rallys, juegos de mesa, actividades lúdicas, circuitos de acción motriz) con los sujetos durante cuatro meses dos veces por semana para la aplicación del programa
Etapa III	Se registra las conductas de los sujetos durante la jornada laboral y su tiempo libre	Se observaron de manera directa si los participantes modifican su interacción y comunicación.
Etapa IV	Segunda aplicación de los instrumentos	Se registraron los resultados para ser comparados con los de la primera medición

229 Resultados:

230 A continuación, se presentan los resultados obtenidos de las encuestas aplicadas a los
231 participantes. Para llevar a cabo un análisis de forma más clara se creó un archivo y se analizó
232 en el programa SPSS v25, en donde se realizó el vaciado de todos los datos obtenidos para
233 posteriormente ser analizados en tablas y gráficas con el programa Microsoft Excel.

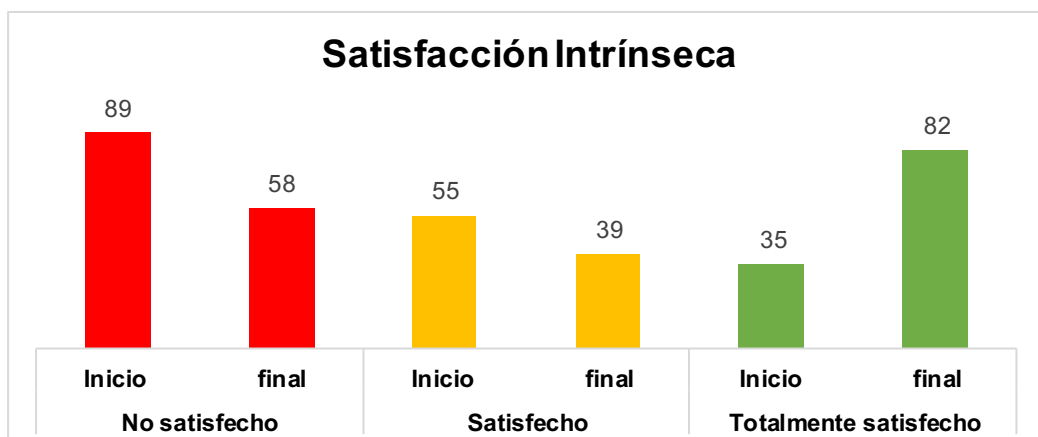
234 En la figura 1 podemos observar la disminución del estrés laboral tal como se observa
235 en la 1era. Medición rescatando que en la primera medición la su mayoría de participantes se
236 encontraba con algún tipo de estrés de leve a grave contrastando con la segunda medición
237 después de cuatro meses de actividad física, donde podemos observar la disminución del
238 estrés de manera considerable en todo el grupo.

239 Existe un 8% de este grupo que se encontraba en un grado de estrés grave mismo que
240 estaba considerado como un problema principal debido a que podría causar algún tipo de
241 hospitalización, por otra parte, el 88 % se encontraba algún tipo de estrés, y solo un 7 %
242 sufría de estrés, rescatando que al final los porcentajes de stress en cualquiera de sus niveles
243 disminuyeron de manera parcial observándose un cambio significativo.
244



245 **Figura 1.** Pre y Post test de estrés labora
246
247

248 En la figura 2 podemos observar los como el grado de satisfacción de manera personal
249 mejora ya que al inicio el 49 % no se sentían satisfechos debido a que no existía un
250 reconocimiento por el trabajo bien hecho, así mismo el 28 % se sentía a gusto con las
251 responsabilidades que tenían asignadas, modificándose la percepción sobre su trabajo,
252 aumentando el grado de satisfacción de las diferentes actividades asignadas durante la jornada
253 de trabajo, aspectos importantes para la convivencia y el desarrollo de un mejor clima laboral.
254

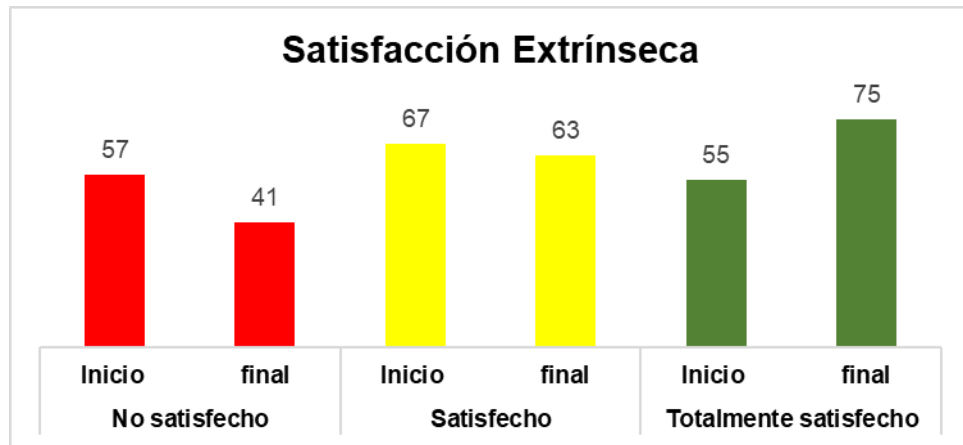


255 **Figura 2.** Pre y Post Satisfacción Intrínseca
256

[Digite texto]

257
258
259
260
261
262
263

Por otra parte, en la figura 3 podemos observar como el grado de satisfacción extrínseca se modifica solo un 12 % lo cual se percibe como un cambio mínimo debido a que esta variable se consideran aspectos relacionados con el salario, la estabilidad laboral y aspectos de promoción los cuales son más complejos de poder medicarse debido a los espacios de crecimiento y economía del propio lugar de trabajo.



264
265

Figura 3. Pre y Post Satisfacción Extrínseca

266

Discusión

267
268
269
270
271
272

Suárez et al (2014) mencionan que la actividad física puede ayudar a la disminución del estrés laboral. En su investigación hallaron sedentarismo en el 71%, de la población estudiada y un alto agotamiento emocional relacionándolo con la inactividad física, coincidiendo con esta investigación considerando que se presentó el estrés laboral en un nivel alto y la mayoría de sujetos no realizaba actividades físicas de manera permanente presentado así un efecto protector sobre el estrés.

273
274
275
276
277
278
279

Por su parte Freitas et al (2014). Menciona que evaluar los efectos de un programa de actividad física en el lugar de trabajo (AFT) en los niveles de ansiedad, depresión, agotamiento, estrés ocupacional y autopercepción de la salud y la calidad de vida relacionada con el trabajo de un equipo, de tal manera que también en este estudio podemos observar como la mejora de la satisfacción laboral aumenta a medida que se implementa las actividades propuestas coincidiendo en la importancia de evaluar los efectos en diferentes áreas que se tienen al momento de la implementación.

280

281

Conclusión

282
283
284
285
286
287

El Síndrome de Burnout es una complicación laboral que cada vez es más común sobre todo en aquellos empleados cuyo desempeño laboral supone muchas situaciones estresantes, así como el contacto permanente con la gente ó donde los turnos sean cambiantes. De tal manera que pueden traer consecuencias tanto a nivel personal como laboral. Al mismo tiempo de un costo elevado para las empresas, debido a los errores cometidos ó la mala atención que se ofrece.

[Digite texto]

288 La primera evaluación nos permitió identificar los gustos y preferencias de los trabajadores
289 con síndrome de burnout, dentro de ellas se encontraban el gusto por las actividades
290 recreativas, preferentemente de manera grupal ya que consideran que de esta manera pueden
291 convivir más tiempo con sus compañeros de trabajo. Así mismo se identificaron algunos
292 factores que influyen en el rendimiento laboral, tal como lo fueron, los largos períodos frente a
293 una pantalla, la separación entre los diferentes módulos de trabajo (escritorios) y la cantidad de
294 carga administrativa.

295 El diseño de actividades recreativas implementadas durante y después de una jornada
296 laboral ayudó a mejorar la comunicación y el trabajo colaborativo por ello es necesario
297 implementar las actividades físico recreativas de manera permanente permitiendo la
298 convivencia sana, aumentando los niveles de confianza de manera personal, que permitan la
299 mejorar del estado de ánimo, la relajación en horario laboral y con ello disminuir los síntomas
300 de depresión leve y ansiedad.

301 Por ello es importante establecer las actividades físico recreativas con base en un
302 diagnóstico que permita conocer de manera clara los gustos, las afinidades y pasatiempos que
303 más interesan para poder obtener resultados más claros y significativos y con ello poder
304 analizar la influencia que tienen las actividades físico recreativas en la disminución del estrés
305 laboral.

306

307 *Declaración de conflicto de interés*

308 No existe ningún conflicto de interés en este estudio.

309 *Declaración de financiamiento*

310 Personal.

311 **Referencias**

312

313 Beltrán, C. A., Moreno, M. P., & Estrada, J. G. S. (2015). Síndrome de Burnout en trabajadores
314 de diversas actividades económicas en México. *Revista Iberoamericana De Psicología*,
315 8(2), 23-28.

316 Bilbao, J., & Vega, M. (2010). NTP 394: Satisfacción laboral: escala general de
317 satisfacción. *España: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto Nacional de*
318 *Seguridad e Higiene Personal.*

319 Freitas, A. R., Carneseca, E. C., Paiva, C. E., & Paiva, B. S. R. (2014). Impacto de un programa
320 de actividad física sobre la ansiedad, la depresión, el estrés ocupacional y el síndrome
321 del agotamiento en el trabajo de los profesionales de enfermería. *Revista latino-*
322 *americana de enfermagem*, 22, 332-336.

323 Gil-Monte, P. R., García-Juesas, J. A., Núñez, E., Carretero, N., Roldán, M. D., & Caro, M.
324 (2006). Validez factorial del Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse
325 por el Trabajo (CESQT). *Psiquiatría. com*, 10(3).

326 Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2018). *Metodología de la*
327 *investigación* (Vol. 4, pp. 310-386). México: McGraw-Hill Interamericana.

[Digite texto]

- 328 Instituto Mexicano del Seguro Social -IMSS-. (2009). Memoria estadística. Capítulo VI. *Salud en*
329 *el Trabajo*. Recuperado de
330 http://www.imss.gob.mx/estadisticas/financieras/memoria_est_htm
- 331 Martínez C & Galan A (2014). *Técnicas e instrumentos de recogida y análisis de datos*. Editorial
332 UNED.
- 333 Saborío Morales, L., & Hidalgo Murillo, L. F. (2015). Síndrome de burnout. *Medicina Legal de*
334 *Costa Rica*, 32(1), 119-124.
- 335 Sampieri, R. H. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y
336 mixta. McGraw Hill México.
- 337 Secretaría del Trabajo y Previsión Social -STPS-. (2011). *Información sobre Accidentes y*
338 *Enfermedades de Trabajo Nacional 2002–2011*. Recuperado de <http://www.stps.gob.mx/bp/secciones/dgsst/estadisticas/Nacional%202002-2011.pdf>.
339
- 340 Suárez Ramon, Zapata Vidales, S., & Cardona-Arias, J. (2014). *Estrés laboral y actividad física*
341 *en empleados*. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 10(1), 131-141.
- 342
- 343
- 344