

## ARTÍCULOS

# Síndrome de *burnout*, actividad física y alimentación

## *Burnout syndrome, physical activity and nutrition*

### María Araceli Ortiz Rodríguez

ORCID: 0000-0003-0847-0261/araceli.ortiz@uaem.mx

Facultad de Nutrición, Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM)

### Paola Kattyana Antúnez Bautista

ORCID: 0000-0002-0170-7783/paola.antunez@uaem.edu.mx

Facultad de Nutrición, Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM)

### Alma Janeth Moreno Aguirre

ORCID: 0000-0001-9076-5987/alma.moreno@uaem.mx

Facultad de Comunicación Humana, Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM)

#### RESUMEN

El síndrome de *burnout*, que en español es conocido como síndrome de “quemarse” por el trabajo, fue definido por primera vez por Freudenberger (1974), quien lo describió como la relación del agotamiento y desgaste causado por un exceso de fuerza o demandas de energía; esta situación ocurre cuando un trabajador se “quema” (agota) y fracasa en su deseo por alcanzar sus metas laborales. Podemos entender que el síndrome de *burnout* afecta de manera física y mental. Sin embargo, desde una perspectiva psicosocial, Maslach y Jackson, en 1979, extendieron con mayor profundidad este concepto y definieron el *burnout* como un síndrome de escasa realización profesional, agotamiento emocional y despersonalización que puede darse entre individuos que trabajan con personas de forma directa o indirecta.

#### PALABRAS CLAVE

síndrome de *burnout*, actividad física, alimentación, salud mental, agotamiento emocional

#### ABSTRACT

The burnout syndrome was first defined by Freudenberger (1974), who described it as “the relationship between exhaustion and wear caused by excessive force or energy demands. This situation occurs with a worker, who “burns out” (wears out) and fails in his desire to achieve his work goals. We can understand that burnout syndrome affects physically and mentally.” However, from a psychosocial perspective, Maslach and Jackson, in 1979, extended this concept in greater depth. They defined burnout as a syndrome of poor professional performance, emotional exhaustion and depersonalization, which can occur among individuals who work with people directly or indirectly.

#### KEY WORDS

burnout syndrome, physical activity, diet, mental health, emotional exhaustion

### **Definición del síndrome de *burnout***

El síndrome de *burnout* (SB), conocido en español como el síndrome de “quemarse” por el trabajo, parte del concepto acuñado por Freudenberg (1974), quien lo describió como la relación del agotamiento y desgaste causado por un exceso de fuerza y demanda de energía; esta situación ocurre cuando un trabajador se “quema” (agota) y fracasa en su deseo por alcanzar sus metas laborales. Sin embargo, desde una perspectiva psicosocial, Maslach y Jackson, en 1979 profundizaron en este concepto y definieron el *burnout* como un síndrome de escasa realización profesional, agotamiento emocional y despersonalización, que puede darse entre individuos que trabajan con personas de forma directa o indirecta y que afecta de manera física y mental (Rodríguez et al., 2017). Esta definición es muy valiosa debido a que haremos uso de ella para relacionarla con ciertos factores de interés.

#### *La salud mental en manos del síndrome de burnout*

Es importante conocer la forma específica en que se expresa este síndrome. De acuerdo con su grado de desarrollo, sus manifestaciones se pueden clasificar en leves (quejas mínimas, dificultad para levantarse en la mañana), moderadas (aislamiento, cinismo, negativismo), graves (lentitud, automedicación, absentismo, abuso de drogas lícitas e ilícitas) y extremas (aislamiento muy marcado, colapso, cuadros psiquiátricos, suicidios) (Seguel y Valenzuela, 2014).

#### *La salud física en manos del síndrome de burnout*

Como se dijo anteriormente, no solamente existen síntomas mentales, sino también hay manifestaciones físicas, las cuales se centran en los siguientes síntomas: fatiga; alteraciones del sueño; dolores de cabeza, de garganta y musculares; problemas gastrointestinales, desórdenes alimenticios, entre otros. Y esto puede ocasionar todo tipo de enfermedades crónicas no transmisibles, como afecciones cardiovasculares y respiratorias, diabetes y cáncer.

Este síndrome afecta la salud física de los trabajadores, pero repercute también en las personas que los rodean: familia, amigos, compañeros de trabajo, clientes (Rodríguez et al., 2017). Ligado a esto existen factores psicosociales que causan la evolución de los síntomas mentales y físicos, que son las condiciones del lugar de trabajo, la carga física y mental de éste, así como su contenido y sus características (Bakker et al., 2014).

#### *Detección y autoevaluación mediante un instrumento*

En este contexto, resulta prioritario detectar y evaluar a las personas con riesgo de padecer el SB. Por ello, en 1996, Maslach y Jackson crearon el test Maslach Burnout Inventory (MBI). Los autores utilizaron su definición y crearon tres dimensiones: 1) la realización personal en el trabajo, que aparece como una inclinación a evaluarse negativamente en relación con su labor y su persona; 2) el agotamiento emocional, que hace referencia a un agotamiento de

energía y de recursos personales emocionales como consecuencia de la carga emocional que implica enfrentarse a las demás personas; y 3) la despersonalización o cinismo, que hace referencia a todas las actitudes y sentimientos negativos hacia otros, como el maltrato o el trato inhumano; se puede interpretar como la pérdida de la personalidad (Juárez-García et al., 2014; Rodríguez et al., 2017).

#### *El SB en la docencia*

Este síndrome es común en docentes. Estudios realizados en esta área de trabajo presentan diversos puntos, como que el SB se asocia al género y que son las mujeres las que lo padecen con mayor frecuencia (Bedoya et al., 2017). Por ejemplo, en 2016, en la Universidad Autónoma del Estado de Morelos se llevó a cabo un estudio de caso en el que participaron 58 trabajadores de la Facultad de Comunicación Humana; la mayoría fueron mujeres (80%), a quienes se les aplicó el test MBI. Los resultados arrojaron que el agotamiento emocional es más propenso en mujeres que en hombres (Padilla et al., 2016).

Cada dimensión revela diferentes resultados, pero hay dos dimensiones que se presentan en menor porcentaje: el agotamiento emocional y la despersonalización. Respecto a la dimensión de falta de realización personal, se hallaron resultados elevados asociados en gran medida a docentes que inician su actividad laboral. Aquí entendemos que a medida que el docente va adquiriendo experiencia, se adapta a su práctica laboral y busca estrategias didácticas que lo ayuden a tener menor agotamiento y a sentirse más realizado.

Las condiciones en las que trabaja y a las que se enfrenta el docente son grupos numerosos, nivel escolar, tipo de familia, contexto social, entre otros. Este problema afecta directamente la calidad educativa, al provocar menos interés en los alumnos, faltas a clases, bajo desempeño y actitudes negativas con respecto a sus compañeros de trabajo, lo que dificulta el buen funcionamiento de una institución educativa (Rodríguez et al., 2017).

#### **Relación entre el SB y la actividad física**

Para poder encontrar una relación o asociación entre ambos primero se recomienda realizar intervenciones de actividad física en personas que padecen este síndrome. A grandes rasgos, se ha observado que el beneficio potencial de la actividad física es la mejora de la percepción del dolor corporal y de la sensación de fatiga, además de que aumenta la capacidad de trabajo y la calidad de vida en general (Rodrigues Freitas et al., 2014).

En una revisión sistemática sobre la asociación de actividad física y SB se encontró que la actividad física disminuye fuertemente el agotamiento emocional, disminuye moderadamente la despersonalización y aumenta moderadamente el sentido de realización personal (Naczinski et al., 2017).

Si nos preguntamos cómo actuaría la actividad física como factor preventivo, podríamos responder que en un estudio se observó que las personas que realizaban actividad física cada mes o que nunca la realizaban presentaron tres veces más probabilidad de padecer SB en comparación con aquellas que realizaban actividad física a diario. Esto sugiere que mantenerse activo físicamente puede ayudar a prevenir el desarrollo de este síndrome (Metlaine et al., 2017).

Una intervención de actividad física tiene efectos positivos sobre los síntomas del *burnout*, es decir, se genera una recuperación en los sujetos que lo padecen, pero no al grado de normalizar las dimensiones, por lo cual la actividad física puede ser un coadyuvante para la mitigación del síndrome, pero es necesario controlar y cuidar los demás factores que interfieren en la mejoría completa del síndrome (Brand et al., 2020).

#### *Riesgo de burnout por peso no saludable*

Las personas que padecen sobrepeso u obesidad tienen más riesgo de presentar síntomas de depresión, mala salud, sedentarismo e incluso SB (Han et al., 2011). De forma más específica, si se tiene la condición de adiposidad abdominal elevada (grasa localizada en el abdomen), existe el riesgo de presentar más agotamiento emocional, más despersonalización y menos realización personal (Das Mercedes et al., 2016).

Las personas que perciben estar mejor realizadas profesionalmente son en su mayoría personas con un peso normal, en comparación con aquellas que presentan sobrepeso u obesidad. En cuestión del agotamiento emocional y la despersonalización, aumenta el riesgo de padecerlos conforme aumenta el peso (Ranchal y Vaquero, 2008). Pero recordemos que el peso no sería el único factor de riesgo para tener el SB.

#### *Alimentación y burnout*

La alimentación puede verse afectada en las personas con *burnout*, debido a que pueden ser más vulnerables a la alimentación emocional y descontrolada, e incluso se refleja una capacidad limitada para realizar cambios en su conducta alimentaria. Por lo tanto, se sugiere que primero se trate el síndrome y después se trabaje en la normalización de la conducta alimentaria, en caso de que esté alterada (Nevanperä et al., 2012).

Se recomienda realizar intervenciones psicológicas, nutricionales y de actividad física en los ambientes laborales para prevenir y tratar el SB, debido a que éstas pueden ayudar a implementar hábitos alimentarios adecuados, aumentar la aptitud física, mitigar los síntomas del *burnout* y mejorar el manejo de los aspectos cognitivos-conductuales, para que los trabajadores tengan las herramientas para afrontar de manera más adecuada situaciones estresantes (Ortega-Herrera et al., 2018).

## Referencias

- Bakker, A. B., Demerouti, E. y Sanz-Vergel, A. I. (2014). Burnout and work engagement: The JD-R approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1, 389-411. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-031413-091235>
- Bedoya, E. A., Vega, N. E., Severiche, C. A. y Meza, M. J. (2017). Síndrome de quemado (*burn-out*) en docentes universitarios: El caso de un centro de estudios del Caribe colombiano. *Formación Universitaria*, 10(6), 51-58. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062017000600006>
- Brand, S., Ebner, K., Mikoteit, T., Lejri, I., Gerber, M., Beck, J., Holsboer-Trachsler, E. y Eckert, A. (2020). Influence of regular physical activity on mitochondrial activity and symptoms of burnout. An interventional pilot study. *Journal of Clinical Medicine*, 9(3), 667. <https://doi.org/10.3390/jcm9030667>
- Das Mercedes, M. C., Silva, D. S., Lua, I., Oliveira, D. S., Souza, M. C. D. y D'Oliveira Júnior, A. (2016). Burnout syndrome and abdominal adiposity among Primary Health Care nursing professionals. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 29. <https://doi.org/10.1186/s41155-016-0051-7>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Han, K., Trinkoff, A. M., Storr, C. L. y Geiger-Brown, J. (2011). Job stress and work schedules in relation to nurse obesity. *JONA: The Journal of Nursing Administration*, 41(11), 488-495. <https://doi.org/10.1097/nna.0b013e3182346fff>
- Juárez-García, A., Idrovo, Á. J., Camacho-Ávila, A. y Placencia-Reyes, O. (2014). Síndrome de *burnout* en población mexicana: Una revisión sistemática. *Salud Mental*, 37(2), 159-176. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenl.cgi?idarticulo=49329>
- Metlaine, A., Sauvet, F., Gomez-Merino, D., Elbaz, M., Delafosse, J. Y., Leger, D. y Chennaoui, M. (2017). Association between insomnia symptoms, job strain and burnout syndrome: a cross-sectional survey of 1300 financial workers. *BMJ Open*, 7. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2016-012816>
- Naczenski, L. M., De Vries, J. D., Van Hooff, M. L. M. y Kompier, M. A. J. (2017). Systematic review of the association between physical activity and burnout. *Journal of Occupational Health*, 59(6), 477-494. <https://doi.org/10.1539/joh.17-0050-ra>
- Nevanperä, N. J., Hopsu, L., Kuosma, E., Ukkola, O., Uitti, J. y Laitinen, J. H. (2012). Occupational burnout, eating behavior, and weight among working women. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 95(4), 934-943. <https://doi.org/10.3945/ajcn.111.014191>
- Ortega-Herrera, M. E., Herrera-Meza, S., Rosas-Nexticapa, M. y Fernández-Demeneghi, R. (2018). Síndrome de *burnout* y su relación con los hábitos alimentarios. En A. López-Espinoza, A. G. Martínez Moreno y V. G. Aguilera Cervantes (Coords.), *Investigaciones en comportamiento alimentario. Reflexiones, alcances y retos* (pp. 405-422). RIICAN.

- Padilla Castro, L., Moreno-Aguirre, A. J. y Guajardo Ramos, E. (2016). *Resiliencia vs. agotamiento emocional (efectos de la globalización)*. Acacia.
- Ranchal Sánchez, A. y Vaquero Abellán, M. (2008). *Burnout*, variables fisiológicas y antropométricas: un estudio en el profesorado. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 54(210), 47-55. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=So465-546X2008000100007&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=So465-546X2008000100007&lng=es&tlng=es)
- Rodrigues Freitas, A., Carneseca, E. C., Paiva, C. E. y Ribeiro Paiva, B. S. (2014). Impact of a physical activity program on the anxiety, depression, occupational stress and burnout syndrome of nursing professionals. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 22(2), 332-336. <https://doi.org/10.1590/0104-1169.3307.2420>
- Rodríguez Ramírez, J. A., Guevara Araiza, A. y Viramontes Anaya, E. (2017). Síndrome de *burnout* en docentes. IE *Revista de Investigación Educativa de la Rediech*, 8(14), 45-67. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2448-85502017000100045](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-85502017000100045)
- Seguel, F. y Valenzuela, S. (2014). Relación entre la fatiga laboral y el síndrome *burnout* en personal de enfermería de centros hospitalarios. *Enfermería Universitaria*, 11(4), 119-127. [https://doi.org/10.1016/S1665-7063\(14\)70923-6](https://doi.org/10.1016/S1665-7063(14)70923-6)