



BIBLIOTECA CENDA

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Bogotá, D.C., 02/12/2019

Señores
BIBLIOTECA

Estimados Señores:

Nosotros, Carlos Adolfo Daza identificado con C.C 1019026849 y Yeison Antonio Molano Martínez, identificado con C.C.1013622352, autores del trabajo de grado titulado **EMOCIONES Y BURNOUT: UNA MIRADA MULTIDIMENSIONAL DESDE LA MOTRICIDAD HUMANA**. Presentado y aprobado en el año 2019 como requisito para optar al título de **LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES**, autorizamos a la Biblioteca de la Corporación Universitaria CENDA para que, con fines académicos, muestre a la comunidad académica la producción intelectual de la Corporación Universitaria CENDA, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo de grado en el catálogo bibliográfico de la Biblioteca y en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Institución.
- Se permite la consulta, reproducción, a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato CD-ROM o digital desde Internet, Intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, "**Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores**", los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.

Carlos A. Daza C.C 1019026849 Bta
Yeison A. Molano cc 1013622352

Firma y documento de identidad

FORMULARIO DE LA DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE GRADO

TÍTULO COMPLETO DEL TRABAJO DE GRADO:

EMOCIONES Y BURNOUT: UNA MIRADA MULTIDIMENSIONAL DESDE LA MOTRICIDAD HUMANA

AUTOR O AUTORES

Apellidos Completos	Nombres Completos
DAZA	CARLOS ADOLFO
MOLANO MARTINEZ	YEISON ANTONIO

TUTOR (ES)

Apellidos Completos	Nombres Completos
ALZATE BARON	EDWIN

JURADO (S)

Apellidos Completos	Nombres Completos
HERRERA	CARLOS

TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

NOMBRE DEL PROGRAMA: **LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES**

CIUDAD: BOGOTA D.C. AÑO DE PRESENTACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO: 2019

NÚMERO DE PÁGINAS 44



PALABRAS CLAVE

Síndrome burnout complejidad, emociones, motricidad humana y multidimensionalidad

KEYWORDS

Complex burnout syndrome, emotions, human motor skills and multidimensionality

RESUMEN

La finalidad de este documento es realizar un análisis de mayor profundidad al síndrome burnout, contemplando la emoción y las múltiples dimensiones del ser humano desde la neuro fenomenología como referente epistemológico de la motricidad humana.

Del mismo modo, se indaga para reflexionar sobre algunas recomendaciones y sugerencias en la labor docente y lo que conlleva el reto de cambiar el constructo que se tiene en su significado.

SUMMARY

The purpose of this document is to perform a more in-depth analysis of burnout syndrome, contemplating the emotion and multiple dimensions of the human being from neuro phenomenology as an epistemological referent of human motor skills.

In the same way, it is investigated to reflect on some recommendations and suggestions in the teaching work and what entails the challenge of changing the construct that is had in its meaning

CARTA DE ENTREGA DEL ESTUDIANTE

Bogotá D.C, Fecha 02/12/2019

Señores
Biblioteca

Corporación Universitaria CENDA

Por medio de la presente hacemos entrega oficial del trabajo de grado para optar al título de LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES titulado "emociones y burnout: una mirada multidimensional desde la motricidad humana", elaborada por los estudiantes Carlos Adolfo Daza identificado con C.C 1019026849 y Yeison Antonio Molano Martínez, identificado con C.C.1013622352 y presentado como requisito para optar al título de LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES.

Cordialmente,

Carlos A. Daza C.C 1019026849. B1a
Yeison A. Molano C.C 1013622352

EMOCIONES Y BURNOUT: UNA MIRADA MULTIDIMENSIONAL DESDE LA
MOTRICIDAD HUMANA

CARLOS ADOLFO DAZA

YEISON ANTONIO MOLANO MARTINEZ

CORPORACION UNIVERSITARIA CENDA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

BOGOTA D.C.

2019

EMOCIONES Y BURNOUT: UNA MIRADA MULTIDIMENSIONAL DESDE LA
MOTRICIDAD HUMANA

CARLOS ADOLFO DAZA

YEISON ANTONIO MOLANO MARTINEZ

TRABAJO DE GRADO PRESENTADO COMO REQUISITO PARA OBTENER EL
TÍTULO DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

Asesor:

EDWIN ALZATE BARON

CORPORACION UNIVERSITARIA CENDA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

BOGOTA D.C.

2019

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN	5
2. ANTECEDENTES	9
2.1. <i>Una mirada histórica del síndrome de burnout</i>	9
2.2 <i>Burnout y profesión docente en colombia</i>	12
3. FUNDAMENTOS TEÓRICOS	17
3.2.1 <i>La emoción como expresión de lo humano</i>	19
3.1.1 <i>El ego en la emoción y la empatía como transformación progresiva emocional</i>	24
3.2 <i>El ejercicio docente una tensión entre la realidad y el deseo</i>	27
3.3 <i>La enfermedad como escenario que emerge en el ejercicio docente</i>	29
4.RESULTADOS	
35	
5. CONCLUSIONES	39
6. BIBLIOGRAFÍA	41

RESUMEN

La finalidad de este documento es realizar un análisis de mayor profundidad al síndrome burnout, contemplando la emoción y las múltiples dimensiones del ser humano desde la neurofenomenología como referente epistemológico de la motricidad humana.

Del mismo modo, se indaga para reflexionar sobre algunas recomendaciones y sugerencias en la labor docente y lo que conlleva el reto de cambiar el constructo que se tiene en su significado.

Palabras clave

Síndrome burnout, complejidad, emociones, motricidad humana y multidimensionalidad.

1. INTRODUCCIÓN

Este documento nace del interés de comprender y reconocer el alcance del síndrome burnout presentado en un familiar diagnosticado después de 15 años en la labor docente, también por que emerge la necesidad de abordarse en el campo de formación detalladamente, para encontrar las afectaciones relevantes en la docencia y su entorno laboral.

A causa de esto, se utiliza una metodología cualitativa de tipo explorativa donde se lleva a cabo una revisión sistemática de 30 artículos científicos publicados entre el 2013 y el 2018. Las bases de datos y buscadores utilizados fueron Scielo, Redalyc y Dialnet. Se realiza un artículo de investigación denominado emociones en profesores y síndrome de burnout, publicado en el boletín de la federación internacional de educación física (F.I.E.P.) que da cuenta de una visión general que aproxima aspectos tales como: la conceptualización de los constructos y significados del síndrome de burnout, las características de las personas que lo presentan, investigaciones realizadas en Colombia y como se puede determinar el síndrome.

Ante este último hallazgo, se hace necesario la utilización de un instrumento para determinar su alcance, como uno de los cuestionarios más viables para la identificación del síndrome, denominado Maslach Burnout Inventory en su versión para docentes (MBI-Ed) (Maslach & Jackson, 1986). “Se trata de un cuestionario diseñado para medir lo que siente y piensa el trabajador en relación con su trabajo, de forma que permite identificar las tres

dimensiones del burnout: realización personal, despersonalización y agotamiento emocional. Está constituido por 22 reactivos con escala de medición tipo Likert de 6 puntos que permiten clasificar cada dimensión según su nivel de intensidad en alto, moderado y bajo”. El cual fue aplicado a 44 docentes de la corporación universitaria CENDA, entre ellos 22 hombres y 22 mujeres. Esto se realiza con el fin de observar su validez y veracidad a la hora de diagnosticar el síndrome, como instrumento avalado por la OMS (organización mundial de la salud).

En consecuencia, surge el cuestionamiento ¿Por qué el síndrome de burnout y su instrumento de diagnóstico no asume variables que se deben abordar en las múltiples dimensiones del ser humano? siendo esta una problemática que le resta la importancia la visión que se tiene de este síndrome como una patología, o múltiples síntomas que padecen las personas que trabajan inmersos en una sociedad; así mismo ver esta sintomatología como el resultado de la interacción de las personas con el mundo que los rodea, teniendo en cuenta factores económicos, políticos, culturales, sociales, emocionales y sentimentales que padece cualquier persona en una sociedad.

Como objetivo se pretende analizar el síndrome de burnout desde las múltiples dimensiones del ser humano, para poner en evidencia la conexión existente entre su manifestación y la experiencia humana.

Partiendo de este como fin general, se ve la necesidad de generar unos objetivos específicos como lo son: generar una propuesta para cambiar la forma en que se percibe el burnout, para comprenderlo desde la complejidad y la motricidad humana. Definir la

enfermedad desde una perspectiva diferente a la asumida en el síndrome burnout para comprender su afectación en el ser humano.

También se realiza una revisión documental, desde el cual se realiza un análisis de la multidimensionalidad del ser humano. De este modo describir conceptos y variables que son fundamentales a la hora de ver el síndrome desde un punto de vista cualitativo.

Entre las principales conclusiones señalamos que se deben fortalecer los estudios que tengan en cuenta al síndrome de burnout, sus políticas de prevención y a la educación en el manejo de emociones para los docentes. De este modo se evidencia la necesidad de profundizar en la complejidad sistémica de la condición; además, se observa la necesidad de construir un modelo que permita la transformación en el de abordaje del tema del manejo de emociones en los procesos de formación docente y en los docentes en ejercicio.

Se conceptualiza con respecto al síndrome burnout, se tiene en cuenta su desarrollo histórico, su caracterización y las implicaciones que puede tener este tipo de manifestaciones de agotamiento físico y emocional. Este síndrome no es exclusivo en docentes, por lo que es un asunto de todos los campos profesionales comprender las necesidades de gestionar las emociones, en situaciones laborales e incluso en ámbitos familiares, y de socialización.

En consecuencia, con lo anteriormente expresado, se evidencian variables de tipo cualitativo que no tiene en cuenta este cuestionario; tales como la emoción en la expresión de lo humano, el ejercicio docente una tensión entre la realidad y el deseo y la enfermedad como escenario que emerge en el ejercicio docente. Reconociendo la necesidad de divisar

al síndrome de burnout desde una mirada multidimensional, donde lo fundamental es la emoción como dinámica corporal en la relación de los seres humanos, de este modo se afirma, que las emociones son las que permiten hallar al ser humano en su complejidad y parte fundamental en la acción.

Al mismo tiempo, se pretende mostrar las afectaciones del síndrome en docentes, teniendo en cuenta que el ejercicio docente se da gracias a la relación directa de un sujeto con un contexto en particular, lo cual le permite al docente reconocer e interactuar con el mundo a través su experiencia.

Por último, se aborda la enfermedad como escenario emergente en la labor docente, considerando que las personas que se dedican a esta profesión, también son ciudadanos, padres de familia, son parte de círculos sociales específicos y esto genera en estas personas perturbaciones, que hacen que los procesos de homeostasis cambien de manera abrupta o repentina, generando en ellas, la vivencia de situaciones emocionales donde se puede notar o vislumbrar la despersonalización, el cansancio emocional o la baja realización personal, estos, factores principales del síndrome de burnout.

2. ANTECEDENTES

2.1 Una vista histórica del síndrome de burnout

Según Freudenberger(1974), el Burnout es una respuesta al estrés laboral crónico que se presenta en algunas actividades ocupacionales y profesionales en las que fundamentalmente se brinda atención o asistencia a personas, como ocurre en medicina, psicología, trabajo social, enfermería y educación. Por otro lado, el Burnout es un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal; puede ocurrir entre individuos que trabajan con personas, sobre todo en docentes. En Colombia, por ejemplo, se ha señalado que cerca del 60% de las personas que han sido intervenidas en centros psiquiátricos, por presentar grandes niveles de estrés, son maestros; en la mayoría de estos casos, se ha confirmado la presencia de burnout por el mal manejo de las emociones en el sector laboral de los docentes (Ibáñez et al., 2012).

Es un tipo de respuesta prolongada a estresores emocionales e interpersonales crónicos en el trabajo; se caracteriza por la pérdida progresiva de energía, el agotamiento, la fatiga, el desarrollo de actitudes negativas, así como lo afirma Ortiz (2016) en dimensiones de apoyo social asociadas con síndrome de burnout en docentes de media “este síndrome debe ser entendido como un fenómeno multidimensional con diversas manifestaciones, entre las que se destacan el agotamiento emocional, la despersonalización o cinismo y la pérdida de logro o realización personal”.

Maslach y Jackson (1981), afirman que, el Burnout es un síntoma progresivo de manifestaciones en el comportamiento que gracias a la exposición de factores laborales como la rutina y el estrés diario generan agotamiento emocional, desprecio por el trabajo y bajo sentido de pertenencia con la profesión. Burke (1987) explica el Burnout como un

proceso de adaptación del estrés laboral, que se caracteriza por desgaste, sentimientos de culpa por falta de éxito profesional, frialdad o distanciamiento emocional y aislamiento.

Cabe resaltar que el burnout es considerado un síndrome que afecta a los profesionales que trabajan con personas o profesiones que van de la mano con el trabajo sociocultural de un contexto en específico. Shirom (1989), define el Burnout como “una combinación de fatiga física, cansancio emocional y cansancio cognitivo” y tiene que ver con una pérdida de las fuentes de energía del sujeto o profesional que lo padece”. Esta definición va de la mano con la percepción de (De Las Cuevas, 1996) quien propone el burnout como una conducta basada en la coexistencia de un conjunto de respuestas motoras, verbales-cognitivas y fisiológicas ante una situación laboral con exigencias altas y prolongadas en el tiempo. Las repercusiones de esta coexistencia sobre la salud del trabajador y sus funciones suponen el desarrollo del Síndrome de Burnout.

En síntesis, el síndrome es el resultado de un proceso en el que el sujeto se ve expuesto a una situación de estrés crónico laboral, es decir, que en el ámbito personal el sujeto, en su esfuerzo por adaptarse y responder eficazmente a las responsabilidades y las presiones laborales, puede caer en excesos o esfuerzos que lo conduzcan hacia sensaciones de agotamiento y cansancio. En consecuencia, en el ámbito del lugar de trabajo, la sensación será de bajo rendimiento, conduciendo al deterioro en la calidad del servicio, absentismo laboral, alto número de rotaciones e incluso, abandono del puesto de trabajo.

El síndrome de burnout afecta al sujeto en su multidimensionalidad, en su relación con su proceso de desarrollo progresivo y continuo. Atendiendo lo que expresa Cherniss (1982)

quien define el síndrome como “un proceso de adaptación psicológica entre el sujeto estresado y un trabajo estresante, en el cual el principal precursor es la pérdida de compromiso”.

Como se puede observar, el agotamiento emocional es el aspecto clave en este síndrome. La despersonalización experimentada por el trabajador se refiere a una forma de afrontamiento que protege al trabajador de la desilusión y agotamiento. Ésta implica actitudes y sentimientos cínicos, negativos, que se manifiestan por irritabilidad y respuestas impersonales hacia las personas que prestan sus servicios. Visto de otra manera, es fundamental en este síndrome la dificultad para la realización personal en el trabajo, poniendo en retrospectiva las respuestas negativas hacia sí mismo y el trabajo. Es el deterioro del autoconcepto acompañado de sensaciones de inadecuación, de insuficiencia y de desconfianza en sus habilidades.

2.2 Burnout y profesión docente en Colombia

La constitución política de 1991 de Colombia en su artículo 79 menciona: “Todas las personas tienen derecho a gozar de un ambiente sano. La ley garantizará la participación de la comunidad en las decisiones que puedan afectar. Es deber del Estado proteger la diversidad e integridad del ambiente, conservar las áreas de especial importancia... y fomentar la educación para el logro de estos fines.” por ende es importante analizar la carga laboral de los maestros en Colombia, puesto que es demasiada frente a los riesgos psicológicos a los cuales están expuestos, muestra de esto es la cantidad de estudiantes que maneja cada docente en la ciudad de Bogotá, según la asignación del Ministerio de Educación Nacional las aulas de clase tienen un máximo de número de estudiantes para la educación básica y media de 40 personas, siendo este un número muy elevado.

Se advierte que las enfermedades que guardan algún tipo de relación con el trabajo, surgen como una respuesta del mismo individuo a las constantes demandas del mundo cambiante y globalizado, en donde la capacidad del sujeto se mide en función de su utilidad, “los docentes están expuestos a múltiples condiciones capaces de generar estrés psicológico e incluso de afectar su salud mental, por ello las alteraciones psicoemocionales y la presencia de burnout no son condiciones raras entre el profesorado; la propia naturaleza de su trabajo que demanda un alto nivel de asistencia e interacción con otros constituye una fuente de estrés, al igual que los problemas que surgen en la relación con los estudiantes (Antoniou et al., 2006).

Una investigación realizada en Bogotá a 251 docentes pertenecientes a varios colegios públicos y privados, se reportó una prevalencia de burnout cercana al 15.6% (Gómez-Ortiz y Moreno, 2009). También en la ciudad de Santa Marta se realizó un análisis de 76 participantes docentes, aplicando la escala de desgaste ocupacional en un estudio de tipo cuantitativo arrojando como resultado que un 81,57% no tiene tiempo para realizar estudios superiores a su licenciatura, limitando su formación y la capacidad de desarrollo personal e individual, generando tensiones internas en el sujeto, teniendo en cuenta que la realización de actividades docentes no solo se limitan al contexto laboral, sino que también se extienden al familiar, esto también impide un tiempo de esparcimiento y disfrute.

Similarmente en el año 2016 se realizó en cuatro instituciones educativas oficiales de Barranquilla un estudio empírico de diseño comparativo, donde participaron 235 docentes arrojando como resultado la existencia del síndrome de burnout en un 22,1%, manifestándose en mayor medida la baja realización seguido por el agotamiento personal y finalizado por la despersonalización. Resultado no preocupante en cuanto a su porcentaje, pero sí muy llamativo en cuanto a que la mayoría de los docentes encuestados presentan alguno de los factores de riesgo de este síndrome, los hallazgos mencionados denotan la importancia de estudiar el desgaste profesional y sus posibles consecuencias en la salud de los docentes colombianos.

Los profesores forman una categoría profesional especialmente expuesta a la rutina de trabajo de gran desgaste psicológico debido a factores como carga horaria excesiva, bajos salarios, condiciones degradantes de trabajo y mala organización del sistema educativo, de

las escuelas y de sus políticas en la salud pública como lo afirma Fernández M. citado por Restrepo N. et al. (2006), en el artículo desgaste emocional en docentes oficiales de Medellín.

Por otro lado la investigación realizada en el barrio Usaquéen., García C., Muñoz A. (2013) Salud y trabajo de docentes de Instituciones Educativas Distritales de la localidad uno (1) de Bogotá, donde se quería determinar el nivel de burnout y las habilidades de inteligencia emocional en la docencia, mostraron que estas limitan un desempeño óptimo de los docentes, y se evidencia la necesidad de implementar estrategias para el manejo de las emociones, como alternativa a aquellas dificultades que se presentan alrededor de centros educativos permitiendo un control emocional, logrando mejorar la calidad de vida de los docentes y también garantizar una mejora en la calidad educativa, debido a esto, investigaciones demuestran que los procesos de enseñanza aprendizaje se ven afectados, por ejemplo en Sincelejo en el año 2016 se abordó el síndrome de burnout en profesores y su relación con el aprendizaje de los estudiantes de básica primaria de una institución educativa oficial, donde muestra como realmente aquellos docentes con agotamiento emocional en sus estudiantes, es más difícil obtener buenos resultados, esta investigación se realizó con un simulacro de las pruebas saber y demuestra la connotación que tiene el mal manejo emocional.

Es importante reconocer una a una las causas que pueden generar afectación emocional y probables síntomas del burnout, por ende es interesante lo que expone Cladellas, Castelló y Romero (2018). La estabilidad laboral tiene repercusiones y afectación en la salud, calidad

de vida laboral y el manejo emocional. Artículo satisfacción, salud y estrés laboral del profesorado universitario según su situación contractual.

Por otro lado, también se encuentra un estudio centrado en la preocupación por validar los diferentes instrumentos desarrollados por Maslach y por Gil Monte. Para adaptarlos como recursos de recolección de datos con el fin de lograr identificar el síndrome de burnout, En cuanto al MBI-HSS (Maslach Burnout Inventory- Human Service Survey), Manso (2006) afirma que, basado en los sujetos estudiados y la traducción al español de los ítems del MBI-HSS se reúnen los suficientes requisitos de confiabilidad y validez factorial como para ser utilizado en la evaluación del síndrome de burnout en profesionales asistentes sociales en este caso para aplicarlo en docentes de Bogotá Colombia.

Es necesario continuar trabajando en esta área para fortalecer las estrategias para la intervención y el mejoramiento de las condiciones de trabajo y salud de los docentes, vistas como una oportunidad de mejora continua en el proceso de trabajo, y como un valor agregado para generar bienestar en la población docente. García C., Muñoz A. (2013).

Es importante que el síndrome burnout sea reconocido como una problemática que afecta socialmente la población en general, y en Bogotá es cada día más frecuente encontrar problemas educativos que están ligados a esta condición como lo demuestran algunas de las investigaciones anteriormente mencionadas, por ende se considera necesario ampliar la investigación con abordajes cualitativos y/o mixtos para poder dar respuesta a las preguntas que surgen en relación con esta problemática a nivel nacional. Ya que dicho escenario no es catalogado en Colombia como un problema de salud pública.

3. FUNDAMENTO TEÓRICO

Las emociones, los sentimientos y la regulación biológica juegan un papel muy importante en la racionalidad del ser humano, donde el cuerpo aporta mucho más al cerebro que el mantenimiento de la vida y efectos modulantes, la evolución en el ser humano va realizando ajustes; es decir, que en un principio somos y solo después pensamos, pues la capacidad de pensar es consecuencia de las estructuras y operaciones del ser, refiriéndose a que la mayoría de las acciones ordenadas por el cerebro, no son el resultado de la reflexión. De este modo el razonamiento consiste en decidir entre diversas alternativas reales o hipotéticas, donde es participe el cerebro acudiendo a conocimientos sobre el mundo externo, experiencias pasadas vividas y el estado actual del cuerpo; rápidamente el cerebro considera las opciones, ordena las funciones y clasifica las posibilidades tomando en cuenta las consecuencias. Lo anterior visto como un tipo de razonamiento es similar a la deliberación consciente, puede ocurrir fuera del plano de la conciencia dando como resultado un simple instinto que nos lleva a elegir una alternativa como acción corporizada:

Al hablar de corporeizada, deseamos subrayar dos elementos: primero, que la cognición depende de las experiencias originadas en la posesión de un cuerpo con diversas aptitudes sensorio-motrices; segundo; que estas aptitudes sensorio-motrices están encastradas en un contexto biológico, psicológico y cultural más amplio...Al usar el término "acción", deseamos enfatizar nuevamente que los procesos motores y sensoriales, la percepción y la acción, son fundamentalmente inseparables en la cognición vivida. En verdad, no están sólo eslabonadas en los individuos, sino que han evolucionado juntas. (Varela, Thompson y Rosch., 1997 p.203-202)

Esta acción corporizada, también conocida como enacción le da otra dirección al burnout que no se contempla dentro de sus teorías, debido a esto nos vemos en la necesidad de ahondar en la emoción como expresión de lo humano, también en el ejercicio docente y la tensión de la realidad y lo deseado, por último, la enfermedad como un escenario que se da en el ejercicio docente para concluir con la importancia de las emociones desde una mirada multidimensional desde la motricidad humana.

3.1 La emoción como expresión de lo humano

Las emociones son dinámicas corporales que especifican los dominios de acción en que nos movemos. Un cambio de emoción implica un cambio de dominio de acción. Nada nos ocurre, nada hacemos que no esté definido como una acción de una cierta clase por una emoción que la hace posible (Maturana, 1988, p.45-46). Con esta afirmación se puede contemplar que las emociones son las que permiten hallar al “ser humano” y esto se debe a que son la manifestación y comportamiento en cada una de las situaciones vividas.

Atendiendo que los actos son la representación de las emociones y guían el proceder de cada individuo, también conducen sus decisiones. Si dos individuos se cruzaran en algún lugar y estrellan su humanidad, puede ser que esta experiencia sea entendida como un ataque o eventualidad o mejor como agresión o accidente, siendo los mismos individuos quienes determinen la emoción que atraviesan interpretando según su lectura de aquella experiencia que vivenciaron. Son las sensaciones de agrado, desagrado, ira, melancolía, felicidad, tristeza, desolación y un sin número de definiciones que normalmente se asignan, las que determinan los sucesos en cada vivencia y que constituye cada experiencia, (Varela et al., 1997, p.105-106) "se trata exactamente de esa arraigada respuesta emocional que condiciona toda nuestra conducta y modela todas las situaciones que vivimos" .

Es seguramente la fragmentación del cuerpo que viene de las ideas dualistas que no permiten comprender la holisticidad del ser humano, como si la mente estuviera desligada del cuerpo, todo lo que el cuerpo ejecuta activamente interactuando o moviéndose en el mundo primeramente tiene que pasar por la mente, bien dicho por Varela (1992) como

movimiento con sentido, propósito y significado; y es que los procesos emocionales también se dan biológicamente por zonas que emanan órdenes a la acción humana como el hipotálamo, núcleo talámico anterior, hipocampo y el córtex cingular (vinculado con la experiencia de la emoción), como sucede por ejemplo con el sistema nervioso; cuando existe una emoción este actúa manifestando expresiones faciales por contracciones, patrones respiratorios, respuestas musculoesqueléticas o aumentos sanguíneos que hacen parte de una acción y posibilitan las consecuencias sincrónicas de la corporeidad.

Por otra parte, si se considera lo que mueve a los seres humanos en la sociedad, hay un apego y vinculación directa con la cultura actual de producción y consumismo que ha llevado a mecanizar y generar sujetos cansados emocionalmente e individuos poco preocupados por los procesos internos del ser humano, procesos que son de vital importancia para la manifestación de lo que realmente son las personas, que indiscutiblemente también terminan afectando desde lo profundo todo lo que rodea al sujeto, como se presentan los factores del síndrome burnout. Las decisiones de cada ser tienen un nexo con su historicidad, una forma de contemplar el mundo, una manera de asumir la cultura en la que vive y que el colectivo social termina asimilando pasivamente, acoplándose a un mundo ya estructurado, indiferente del cambio:

Nosotros no hemos diseñado nuestro mundo. Simplemente nos hemos hallado con él; hemos despertado tanto a nosotros mismos como al mundo que habitamos. Llegamos a reflexionar sobre ese mundo mientras crecemos y vivimos. Reflexionamos sobre un mundo que no está hecho, sino hallado, y sin embargo también es nuestra estructura la que nos

capacita para reflexionar acerca de este mundo. Así en la reflexión nos encontramos en un círculo: estamos en un mundo que parece estar allí antes de que comience la reflexión, pero ese mundo no está separado de nosotros (Varela et. al.,1997, p.27).

Por ende se debe recuperar esa capacidad de sentir la relación con el mundo, que genere la conexión íntima para la construcción humana en conciencia social, dando fundamento a cada personalidad del individuo, caracterizando los seres humanos en este mundo con identidad a partir de una reflexión, que sólo puede darse desde lo que emocionalmente son.

Hay algo en específico que separa las emociones en el proceso de humanización, y es tal vez operar como individuos irreflexivos que se entregan a sus actividades del día a día sin un proceso que haga de eso algo significativo, es seguramente el no interpretar los factores fundamentales para una experiencia lo que afecta en las personas con esta patología, como lo menciona (Varela et al.,1997,p.30) “durante milenios los seres humanos han tenido una comprensión espontánea de su propia experiencia”. Hay que buscar en la experiencia el estímulo que intervenga para hallar en nuestros actos el acceso a una vivencia reflexiva, pero solo es posible considerando una “**presencia plena**” que localice la emoción como expresión de lo humano.

La presencia plena implica encontrar cada dimensión humana, es contemplar en plenitud la experiencia a partir de un proceso de conexión entre la conciencia, el cuerpo y las emociones, generando un proceso de pensamiento atento en búsqueda de la comprensión reflexiva.

“Significa que la mente, en efecto, está presente en la experiencia corpórea cotidiana... a la aptitud del ser humano para ser reflexivo en vez de automático ante la experiencia y las acciones propias y para conocer diversas modalidades de interpretación de las situaciones... en estados mentales “humanos” otros estados mentales, tales como la agresión intensa (reino infernal) o la estupidez (reino animal) habitualmente son demasiado automáticos para permitir la reflexión”. (Varela et al.,1997, p.46).

Para que este proceso se dé en plenitud el individuo debe acercarse más a ese encuentro alerta a cada situación de la vida, alejándose a la vez de esas costumbres, prejuicios y toda actividad que se realiza sin conciencia de los actos a efectuar, como conductas similares o rutinas, también aceptando esa emoción que vincula a aquel que está en el mundo, invisible ante la percepción de los demás sin reconocer lo que este siente.

Para la comprensión de cómo se da el proceso de conocimiento por esta vía, hay que contemplar el conocimiento a través de los sentidos y cómo este proceso pasa por la experiencia a través de lo que menciona Varela (1992) como enacción; es decir; en el mismo realizar se genera un conocer y aprender, esto claramente ligado a lo que pretende formar, comprender y reconocer de esa acción que experimenta. Es importante también percibir que el proceso emocional genera un cambio bioquímico de la homeostasis dando una percepción propia de la vida, generando conocimientos y aprendizajes por los sentidos, como el reconocimiento de aquellos estímulos que pasan por el cuerpo simultáneamente al generar emocionalidad.

3.1.1 El ego en la emoción y la empatía como transformación progresiva emocional

Hay algo interno en cada ser humano que permite generar un vínculo emocional con cada experiencia, es precisamente lo que valora cada circunstancia de la vida cuando se pone en consideración los actos propios, el ego funciona como juez y verdugo de cada individuo, en algunos casos mantiene una fuerte asociación con cada uno de nuestros deseos o aspiraciones según el individuo y las formas como intérprete cada experiencia. , algunas otras no las tienen en consideración y son opresoras de sus instintos naturales que estimulan al ser. Como lo afirma (Tolle, 2005, p.13):

El ego no es más que eso: la identificación con la forma, es decir, con las formas de pensamiento principalmente. Si es que hay algo de realidad en el concepto del mal (realidad que es relativa y no absoluta), su definición sería la misma: identificación total con la forma: las formas físicas, las formas de pensamiento, las formas emocionales. El resultado es un desconocimiento total de nuestra conexión con el todo, de nuestra unicidad intrínseca con "todo lo demás" y también con la Fuente. Este estado de olvido es el pecado original, el sufrimiento, el engaño.

El ego puede conducir un remanente de decisiones trascendentales en cada sujeto, por este motivo el ego tiene una gran relevancia en las emociones, según el vínculo nexa en que se encuentre el participante de la emoción “Sin embargo, todo nuestro sufrimiento se asocia con esta preocupación. La pérdida y la ganancia, el placer y el dolor, surgen de nuestra estrecha identificación con este vago sentido del yo. Estamos tan involucrados

emocionalmente con este "yo", tan apegados a él, que lo damos por sentado” (Varela et al. 1997, p.87).

El yo debe tener una mediación, un control y un equilibrio para que funcione adecuadamente, ya que de esto depende las decisiones y emociones que en la experiencia se aborden, el egocentrismo o falta de yo son dos extremos que pueden ser perjudiciales en el sujeto, puesto que el individuo cuando se encuentra en exceso de ese yo sobrevalorando todo lo que en su propia personalidad genera como ser individual y poco tangible de lo que los demás pueden ser, obstaculizando su visión en el camino de que los seres humanos son seres sociales y necesitan de los demás para su construcción personal, ahora bien cuando el individuo sufre por la falta de personalidad en un círculo depreciación existencial, considerando al contrario que es más importante todo lo que lo rodea por su poca capacidad de autoestima.

Con lo antes mencionado no se quiere dejar al lector en el limbo, en una encrucijada sin saber si realmente es bueno carecer de ego o tener un ego excesivo o alto, al contrario lo que se quiere demostrar es que el ser humano debe ser proporcional y sensato a la hora de afrontar lo que emocionalmente pasa en su interior, midiendo la razón y la emoción hasta que se pueda encontrar una ecuanimidad constante que solo se puede dar en lo emocionalmente propio y por los demás, es decir lo emocional depende de cada individuo y como lo vincula socialmente como proceso de un yo colectivo. “Uno de los pasos más importantes consiste en desarrollar compasión hacia nuestra propia fijación al yo. La idea es que enfrentar la propia tendencia al apego es un acto de amistad hacia uno mismo. Al

desarrollarse esta amistad, la conciencia e interés por quienes nos rodean también se ensancha. En este punto uno comienza a entrever una compasión menos abierta y no egocéntrica” (Varela et al. 1997, p.285). Las personas deben encontrar individualmente significado y dirección en su ego para trascenderlo, y cuando esto se encuentre a nivel personal tendrá implicaciones a nivel social:

Mientras más fuerte es el ego, mayor es el sentido de separación con respecto a los demás. Las únicas actuaciones que no provocan reacciones opuestas son las encaminadas a lograr el bien colectivo. Son incluyentes en lugar de excluyentes. Unen en lugar de separar. No son por "mi" país sino por toda la humanidad, ni por "mi" religión sino por el surgimiento de la conciencia de todos los seres humanos, no por "mi" especie, sino por todos los seres vivos y toda la naturaleza. (Tolle, 2005, p.13)

Atendiendo a esas consideraciones, son importantes las afirmaciones de (Toro,2010): quien nos presenta la empatía como posible transformación emocional, en vista que el ser humano está sujeto a interpretar a los demás seres en el contexto eventual en el que se presente, seguramente desde la percepción individual asumir el sitio de los demás o del otro. A causa de esto podemos afirmar que la emoción evocada desde la empatía puede ser favorable o progresiva en la sociedad actual, biológicamente es una capacidad desarrollada que permite gran cabida a la relación interpersonal adoptando decisiones de común acuerdo difíciles de encontrar en otras especies del reino animal, en el ser humano alcanza niveles elevados de complejidad.

La empatía se clasifica en tres dimensiones según (Toro, 2010, p.223) “como una capacidad intencional (sentir lo que el otro siente), como un tipo único y acto intencional (conocer lo que el otro está sintiendo) y como un proceso intencional general (responder con comprensión a la situación de la otra persona)”. así desde estas tres perspectivas la empatía responde a la expresión holística procedimental de cada individuo asumiendo al resto, la aptitud de situarse en el lugar del otro en determinadas situaciones y como un proceso de otredad reconociendo al otro como distinto o diferente atribuyendo igualdad y semejanza.

La empatía está estructurada desde la capacidad de reconocimiento social de cada individuo, tiene la capacidad de edificar todos los sentimientos y emociones relacionales que se dan en las experiencias, esto desde la integralidad del ser humano adjudicando lo emocional, cognitivo y corpóreo como proceso de aceptación manifiesta hacia los demás o “proceso relacional de cooperación” (Toro, 2010), proceso que contrarresta la despersonalización pilar fundamental del síndrome burnout.

3.2 El ejercicio docente una tensión entre la realidad y el deseo

El ejercicio docente se da gracias a la relación directa de un individuo con un contexto en particular, dicho de otra forma, es la interacción con el otro y con el entorno, lo cual le permite al docente reconocer e interactuar con el mundo a través su experiencia. Esta es prácticamente la definición de la construcción del mundo en que vivimos. Un mundo lleno de afanes, de suplir necesidades básicas, de alimentar el ego de cada persona, de entender y de vivir la realidad que cada persona construye.

De este modo, la experiencia seguramente cobra significación a medida que damos importancia a cada uno de nuestros actos, cuando intentamos complacer cada uno de nuestros deseos y tenemos noción de eso que nos interesa y que llama plenamente nuestra atención podemos vincular un acto reflexivo por voluntad, entonces cuando no se genera un acto reflexivo es porque no tiene un vínculo profundo con nuestras acciones, pero ¿Qué genera que tengamos esos deseos? Será esta interpretación que a menudo hacen las personas y que manifiesta (Varela et al., 1997, p.44) “Las personas... han llegado a creer que tienen un inconsciente que es evolutiva y simbólicamente primitivo. Creen que los sueños y buena parte de la vigilia — motivos, fantasías, preferencias, aversiones, emociones, conductas, síntomas patológicos— se pueden explicar por medio de este inconsciente”. ¿es acaso la inconsciencia lo que nos mueve como individuos? Esto no tiene sentido puesto que si es un acto inconsciente no podríamos darnos cuenta ni siquiera de lo que realmente queremos, tal vez sea la satisfacción de querer complacer ese ego (yo) que construimos para intentar manifestarnos en este mundo.

Por consiguiente, no solo es el control de nuestra vida interna, se debe contemplar con los factores intrínsecos y extrínsecos que se presentan en todo sistema social. Desde otra perspectiva, se debe intentar buscar un equilibrio entre uno como persona y los demás como sociedad, además, se debe tener en cuenta “la felicidad y la satisfacción con la vida dependen de cuán pequeña se perciba la brecha entre lo que uno desea y lo que uno posee” (Csikszentmihalyi, 1990 p.227). Pero se ha observado con frecuencia que las expectativas tienden a subir. La frustración está profundamente entrelazada en la tela de la vida. Y cuando alguna de las necesidades son temporalmente cubiertas, inmediatamente empezamos a desear más. Esta insatisfacción crónica es el obstáculo que hallamos en el camino de la satisfacción.

3.3 La enfermedad como escenario que emerge en el ejercicio docente

Las personas que dedican su vida a la labor docente están expuestas a un sin fin de diversos trastornos de salud, tanto a nivel psicológico como a nivel biológico. Esto debido al estrés que se maneja en dicha labor. El estrés, puede surgir cuando un individuo está sometido a fuertes demandas conductuales que le resultan difícil llevar a cabo. La respuesta del organismo al estrés se produce de manera inmediata, el organismo se activa y vuelve a equilibrarse una vez superada la situación, pero se va desgastando si se repite con excesiva frecuencia. Así lo explica el libro *fluir* (Csikszentmihalyi, 1997); las tensiones y las presiones son claramente los aspectos más subjetivos de un trabajo y, por lo tanto, deben ser más dóciles al control de la conciencia. La tensión existe únicamente si nosotros la experimentamos; son necesarias las condiciones objetivas más extremas para ocasionar directamente. La misma cantidad de presión que debilitará a una persona, será un desafío bienvenido para otra. Cuando se trata del trabajo, la gente no escucha la evidencia de sus sentidos. Desatiende la calidad de experiencia inmediata y basa su motivación en el estereotipo cultural, fuertemente arraigado, de lo que se supone que es el trabajo. Piensa en él como una imposición, una limitación, una transgresión de su libertad y, por lo tanto, algo que debe ser evitado tanto como sea posible.

Visto desde otro punto de vista el trabajo del docente debería ir de la mano con la pasión, el disfrute y el goce de servir y aportar a la comunidad pero tristemente diversos factores como la monotonía, el exceso de trabajo, la carga laboral, los salarios muy bajos entre otros, entorpecen o más bien transforman la labor docente. y es aquí donde la labor se convierte en trabajo, que visto por (Maturana, 1997) son las relaciones de trabajo acuerdos

de producción en lo que lo central es el producto, no los seres humanos que lo producen. En consecuencia, las relaciones de trabajo no son relaciones sociales. El que esto sea así es lo que justifica la negación de lo humano en las relaciones de trabajo: ser humano en una relación de trabajo es una impertinencia. El que las relaciones de trabajo no sean relaciones sociales hace posible el reemplazo de los trabajadores humanos por autómatas y el uso humano en el desconocimiento de lo humano, que los trabajadores ignorantes de esta situación vivencian como explotación.

Entonces, ya se puede vislumbrar la encrucijada a la cual se enfrentan los docentes, por un lado el sentir de que en sus manos está el cambio y la transformación del mundo y por otro lado las afectaciones a las cuales su labor desembocan, muestra de ello, es la forma en que se debe enseñar, es decir enseñar para la competencia o enseñar para la colaboración, en un mundo donde como en la cadena alimenticia el más fuerte es el más privilegiado.

Seguido a esto, según (Maturana, 1997) la conducta social está fundada en la cooperación, no en la competencia. La competencia es constitutivamente antisocial, porque como fenómeno consiste en la negación del otro. No existe la “sana competencia”, porque la negación del otro implica la negación del sí mismo al pretender que se valida lo que se niega. La competencia es contraria a la seriedad en la acción, pues el que compete no vive en lo que hace, se enajena en la negación del otro.

Concretamente son varias las causas que conllevan al docente a elevar sus niveles de estrés, la organización deplorable del sistema, la falta de apoyo de la sociedad, el manejo inadecuado de las emociones, el estereotipo de cultura. Son factores que generan en los

docentes angustia existencial. Es decir que la persona no se siente útil dentro de su círculo social ni con sí mismo. Este es el resultado por un lado de muchos fracasos en la realización de objetivos o por otro lado el exceso de metas fácilmente realizables. Cabe resaltar que para no caer en esta encrucijada o situación compleja que deja a un docente en un estado de confusión o duda que no sabe qué decisión tomar o qué acción llevar a cabo ante la dificultad o el dilema que se le presenta, se debe desarrollar la habilidad de encontrar diversión y propósito sin tener en cuenta las circunstancias externas.

Ya, enfocándose en la enfermedad, en la actualidad la medicina académica solo busca hacer desaparecer el síntoma, y no hace nada por la causa de la enfermedad. Enfermedad significa, pues, la pérdida de una armonía o, también, el trastorno de un orden hasta ahora equilibrado. Debido a que, la pérdida de armonía se produce en la conciencia, en el plano de la información, y en el cuerpo sólo se muestra. Por consiguiente, el cuerpo es vehículo de la manifestación o realización de todos los procesos y cambios que se producen en la conciencia. Pero, entonces se debe preguntar, ¿por qué es tan difícil ver la enfermedad como un proceso de cambio que va de la mano a lo largo de la vida de los seres humanos, tal vez para convertirlo en un ser mejor, o en un ser que debe buscar un cambio necesario en la búsqueda de un equilibrio?

La intención es, ver al ser humano como una integralidad de cuatro cuerpos, el cuerpo físico, el cuerpo mental, el cuerpo emocional y el cuerpo energético. Donde la enfermedad se representa por medio de síntomas que se ven reflejados en el cuerpo físico, pero se cree que la enfermedad como tal está inmersa en cualquiera de los otros tres cuerpos (mental,

emocional y magnético). De este modo, el mundo material no es sino el escenario en el que se plasma el juego de síntomas, señales, síndromes, signos, amagos o asomos de lo que ocurre en nuestro plano mental, emocional y energético. También el cuerpo material es el escenario en el que se manifiestan las imágenes de la conciencia.

Cuando en el cuerpo de una persona se manifiesta un síntoma, éste llama la atención interrumpiendo, con frecuencia bruscamente, la continuidad de la vida diaria. Un síntoma es una señal o signo que atrae atención, interés y energía, por lo tanto, impide la vida normal. Un síntoma reclama atención, lo queramos o no. Esta interrupción que parece llegar de afuera produce una molestia y desde ese momento se tiene más que un objetivo: eliminar la molestia. El ser humano no quiere ser molestado, y ello hace que empiece la lucha contra el síntoma. La lucha exige atención y dedicación: el síntoma siempre consigue que estemos pendientes de él.

Consecuentemente, el docente, en su afán de «cambio» sufre uno de los mayores peligros que acechan en el camino. Enfermarse, cansarse o quemarse, por intentar transformar el mundo. En realidad, no hay nada que cambiar, excepto la visión del mundo que te rodea y con el que se interactúa. Por mucho que duela a los que se empeñan en mejorar el mundo, en este mundo no hay nada que mejorar ni que cambiar, más que la propia visión. Los más complicados problemas se reducen, en última instancia a la vieja fórmula de ¡conócete a ti mismo! Esto, en realidad, es tan difícil y arduo, que continuamente tratamos de desarrollar complicadas teorías y sistemas a fin de conocer y cambiar a nuestros semejantes, nuestras circunstancias y nuestro entorno. Después de tantos afanes, es irritante que las ampulosas teorías, sistemas y elucubraciones, sean barridos de la

mesa y sustituidos por un simple «conócete a ti mismo». Ahora bien, el concepto puede parecer simple pero su puesto en práctica no lo es.

4. RESULTADOS

Fundamentalmente desde una perspectiva más general, se debe aclarar que la creación de modelos y teorías acerca del síndrome de burnout no permiten crear una visión clara y holística en la descripción de su sintomatología, puesto que según los teóricos hay tres grandes modelos de la explicación del síndrome; teoría socio cognitiva, la cual aborda el burnout desde la visión que tienen las personas de sí mismas en cuanto a los roles que desempeñan (Peiró, 1997), afirmando que las cogniciones de los individuos van a influir en sus percepciones y se modifican en base a sus acciones y de lo que observa a los demás; teoría de intercambio social, explica al síndrome en relación a la falta de equidad que se desarrolla entre profesionales y es el producto de las relaciones interpersonales (Hobfoll, 1993), resalta la idea de que el interés se manifiesta en el momento en el que las personas perciben como amenaza de aquello que les motiva; teoría organizacional, vislumbra el burnout como una respuesta al estrés laboral crónico, haciendo énfasis en el contexto donde se desarrolla el trabajo y generando un acento en el papel de la percepción de los trabajadores en los sistemas, estructura, políticas y procedimientos de la organización.

Evidentemente con lo anteriormente expresado, se puede inferir que, para tener un marco conceptual y metodológico más claro, se debe tener en cuenta todas las variables que brinda cada modelo o teoría de explicación del síndrome. En retrospectiva, se obtiene un resultado holístico del síndrome que facilita su explicación y su abordaje desde la complejidad y la motricidad humana, pues según (Yturbe, 1993) algunos de los autores de la sociología contemporánea adoptan marcos epistemológicos donde en la configuración

del proceso social no se pasan por alto: ni la intervención de la intencionalidad de las acciones individuales, ni la importancia de una situación condicionada por variables de nivel supraindividual.

También se ve la necesidad de realizar una formulación apropiada para determinar los factores que afectan al ser humano en cuanto a los pilares del burnout: despersonalización, cansancio emocional y baja realización personal. Puesto que, se cataloga como un síndrome, que conlleva a la persona que lo padece a una enfermedad, siendo esto asunto de sus múltiples dimensiones. Arrebatarse al ser humano el recurso de utilizar la enfermedad a modo de coartada para rehuir problemas pendientes. Nos proponemos demostrar que el enfermo no es víctima inocente de errores de la naturaleza, sino su propio verdugo. (Dethlefsen, 2017).

Seguramente uno de los factores a tener en cuenta es la experiencia y como es contemplada por el individuo, una experiencia que debe ser vivida por la reflexión, también que contemple la enacción como proceso de interacción social que pretenda un vínculo emocional con los demás seres vivos a partir de la empatía, para dejar de lado la complacencia individual impuesta por los patrones de encaje para ajustar en el estereotipo exigido. La experiencia que constituimos a través de nuestro cuerpo se ve definida por las relaciones y vínculos que hemos tejido a lo largo de la vida y que han dejado huella en algunos casos indelebles en cada uno, huellas que marcan de manera significativa la manera de abordar los acontecimientos y que van definiendo aspectos relevantes en la proyección

como individuo social, desde los cuales sentimos, conocemos y poseemos en un entorno determinado (Alzate, 2019).

Desde lo manifestado se debe reconocer el estado actual de nuestra sociedad y cultura para mejorar esos modos de progreso humano, viendo que es equívoco la manera de contemplar la labor como una realización personal. Cuando se trata de trabajo la gente no escucha la evidencia en los sentidos desatiende la calidad de experiencia inmediata y basa su motivación en el estereotipo cultural, fuertemente arraigado, de lo que se supone que es el trabajo. Piensa en él como una imposición, una limitación, una transgresión de su libertad y, por lo tanto, algo que debe ser evitado tanto como sea posible. (Csikszentmihalyi, 1990).

Con relación a todo lo hasta aquí expuesto, es importante tener en cuenta la necesidad de una política pública, que permita contemplar las emociones como factor fundamental en el proceso de formación humana, debido a que en la política Nacional de salud mental se demuestra que este síndrome no se encuentra reconocido en el manual diagnóstico estadístico de los trastornos mentales (Gallego, 2015), y si estuviera, hay tratamientos cuando se padece el síntoma o se convierte en una enfermedad, en lugar de tratarlo como un factor evitable en la educación formal, no formal e informal, en el proceso de desarrollo de la dimensión emocional humana, aunque muchos de las investigaciones realizadas de los científicos que intentan indagar sobre la comprensión y pensamiento humano olvidan las emociones como dimensión que juega un papel importante en la vida y son esenciales en el entendimiento de eso que se llama pensamiento humano.(Damasio, 2009).

5. CONCLUSIONES

Los temas tratados sobre el síndrome del burnout, solo legitiman la poca validez de las teorías que sustentan esta patología, no tiene cabida ante factores cualitativos de percepción multidimensional, puesto que el ser humano en su complejidad está sujeto a abordar su historicidad y las circunstancias que han llevado al sujeto con burnout a este punto.

Así mismo, este tema requiere mayor abordaje en cuanto a lo que emocionalmente le compete, puesto que las metodologías con las cuales se aborda el tema deja por fuera factores fundamentales como: la percepción de los docentes frente al diario vivir, sus problemas, sus inquietudes, sus preocupaciones físicas, como psicológicas, ampliando las limitaciones que puede desarrollar el burnout y todo el marco de su análisis, por lo cual se considera importante que en las investigaciones venideras se realice un acercamiento a este tipo de abordajes con la realidad de cada contexto.

Lo visto a lo largo de este documento, apunta a que se debe cambiar la percepción del acervo cultural y el imaginario que se tiene de ver al síndrome de burnout como una simple patología, que se da gracias a la interacción con las personas en el ámbito laboral. Teniendo en cuenta que el burnout es el resultado de una cadena de acontecimientos que entrelazan el manejo de las emociones de una persona con la interacción en un círculo social específico.

Atendiendo a estas consideraciones, y teniendo en cuenta el proceso que se lleva a cabo, se debe resaltar que la recolección de los datos dio paso a la construcción de un análisis desde la multidimensionalidad del ser humano en su complejidad, cambiando así el modo técnico e instrumentalizado que hasta ahora se ha visto en las investigaciones mencionadas,

respecto al síndrome de burnout. Y se llega a la conclusión que es necesario hacer énfasis y encaminar futuras investigaciones desde metodologías cualitativas cuya información recolectada se base en comportamientos naturales y comportamientos del ser humano en relación con su realidad y su cultura.

Por último, es importante contemplar al cuerpo como algo existente en múltiples dimensiones, que contiene en la vida la posibilidad de la experiencia a través de la enacción, al reconocer esto, los individuos en las experiencias encontraran la reflexión que es seguramente parte importante y fundamental para la razón del existencialismo y poder manejar algo como lo que se denomina “síndrome burnout”.

6. BIBLIOGRAFÍA

Alzate, E. (2019). Consciencia corporal y emoción: Un reto en la formación de Licenciados. Urdimbres para la educación y la pedagogía. VII encuentro de investigaciones. Bogotá, Colombia.

Arteaga Pallares, Carlos. Una salud mental al alcance de todos. Entrevista con el profesor Norman Sartorius, Revista Colombiana de Psiquiatría, vol. XXX, núm. 1, 2001, pp. 9-20

Csikszentmihalyi, M. (1996). Flow. The Psychology of Optimal Experience (Flujo: La psicología de la experiencia óptima). España. Kairos S.A.

Damasio Antonio (2009). En Busca de Espinosa. Neurobiología de la emoción y los sentimientos. Editorial Crítica. Barcelona

Dethlefsen, T. (2017) La enfermedad como camino. Debolsillo. España

Fernández M. (2017). Relación entre desgaste ocupacional y manifestaciones psicosomáticas en una muestra de docentes colombianos de la ciudad de Santa Marta.

Flores, Fernando Agustín Dificultades laborales de profesores en escuelas secundarias Educación y Educadores, vol. 18, núm. 3, septiembre-diciembre, 2015, pp. 411-431 Universidad de La Sabana Cundinamarca, Colombia

Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. Journal of Social. Issues, 30, 159-165.

García C., Muñoz A. (2013) *Salud y trabajo de docentes de instituciones educativas distritales de la localidad uno de Bogotá.*

Gil Monte, P. R. (2005). *El Síndrome de quemarse por el trabajo ("burnout"). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar.* Madrid: Pirámide.

Gil Monte, P. R., Núñez Román, E. M. & Selva Santoyo, Y. (2006). *Relación entre el síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout) y síntomas cardiovasculares: Un estudio en técnicos de prevención de riesgos laborales.* *Interamerican Journal of Psychology.*

Hernández-Sampieri R, Fernández-Collado C, Baptista-Lucio P. 1991. *Metodología de la investigación.* McGraw-Hill Interamericana de México. México.

Ilaja, Betsy; Reyes, Carlos (2016) *Burnout y estrategias de inteligencia emocional en profesores universitarios: implicaciones en la salud laboral educativa* *Psicología desde el Caribe*, vol. 33, núm. 1, enero-abril, 2016, pp. 31-46 Universidad del Norte Barranquilla, Colombia

Mantilla-Uribe BP, Oviedo-Cáceres MP, Hernandez-Quirama A, Hakspiel-Plata MC. *Intervención educativa con docentes: fortalecimiento de habilidades psicosociales para la vida y hábitos saludables con escolares en Bogotá.* *Rev. Fac. Nac. Salud Pública* 2015; 33(3): 406-413. DOI: 10.17533/udea.rfnsp.v33n3a10

Marenco-Escuderos, A., Ávila-Toscano, J. (2016). Burnout y problemas de salud mental en docentes: diferencias según características demográficas y sociolaborales. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 10(1), 91-100.

Marenco-Escuderos, Ailed Daniela; Ávila-Toscano, José Hernando Dimensiones de apoyo social asociadas con síndrome de burnout en docentes de media académica, *Pensamiento Psicológico*, vol. 14, núm. 2, 2016, pp. 7-18 Pontificia Universidad Javeriana, Cali, Colombia

Martín Acosta-Fernández, Liliana Parra-Osorio, Javier Ignacio Restrepo-García³, Blanca Elizabeth Pozos-Radillo, María de los Ángeles Aguilera-Velasco, Teresa Margarita Torres-López, Polo Vargas, Jean David; Santiago Briñez, Vianny; Navarro Segura, María Camila; Alí Nieto, Alejandra Creencias irracionales, síndrome de Burnout y adicción al trabajo en las organizaciones *Psicogente*, vol. 19, núm. 35, enero-junio, 2016, pp. 148-160 Universidad Simón Bolívar Barranquilla, Colombia

Martínez, I. M. & Salanova, M. (2005). Obstáculos y facilitadores organizacionales y su relación con el burnout docente. Recuperado de http://www.proformar.org/revista/edicao_7/Burnout_professores_Espana.pdf

Martínez, D., Valles, I. & Kohen, J. (1997). *Salud y Trabajo docente. Tramas del Malestar en la escuela*. Buenos Aires: Kapelusz.

Maturana, H. (1976). *El árbol del conocimiento*. Santiago de Chile: Editorial Universitaria. Primera edición.* Maturana, Humberto. R. (2002). *Transformación en la convivencia*. Santiago de Chile: Dolmen Ediciones

Maturana H. (1997). *Emociones y lenguaje en educación política*. Santiago de Chile. Editorial Dolmen ediciones S.A. Novena edición.

Martínez J. Berthel Y. y Vergara M. (2016) *Síndrome de Burnout en profesores y su relación con el aprendizaje de los estudiantes de básica primaria de una institución educativa oficial de Sincelejo (Colombia)*.

Maslach. C. (1979). *The burnout syndrome and patient care*. En C. Garfield (Ed.), *Stress and survival: The emotional realities of life-threatening illness*. St. Louis: Mosby.

Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). *Maslach Burnout Inventory (Research Edition)*. Palo Alto: Consulting Psychologist Press.

Merino Tejedor, Enrique; Lucas Mangas, Susana *La autoeficacia y la autorregulación como variables moderadoras del estrés laboral en docentes de educación primaria* Universitas

Peiró, J. (1992). *Desencadenantes del estrés laboral*. Eudema. Madrid, España

Peiró, J. Salvador, A. (1993). *control del estrés laboral*. Eudema. Madrid, España

Psychologica, vol. 15, núm. 1, enero-marzo, 2016, pp. 15-28 Pontificia Universidad Javeriana Bogotá, Colombia

O trabalho docente e a qualidade de vida dos professores na educação básica. Elementary school teachers and their quality of life Érico Felden Pereira, Clarissa Stefani Teixeira, Rubian D. Andrade e Adair da Silva-Lopes

Oramas, A., Amador, F. & del Castillo, N. (2012). Dilemas éticos en el estudio de burnout en docentes. Rosario. Argentina. Recuperado de <http://www.cuadernosociales.com.ar/index.php/los-cuadernos/numeros-publicados/cuadernos-sociales-11>.

Peñaranda F, Giraldo L, Barrera LH. La enseñanza de la educación para la salud: ¿una confrontación a la teoría y la práctica de la salud pública como disciplina? Rev. Fac. Nac. Salud Pública 2015; 33(3): 353-360. DOI: 10.17533/udea.rfnsp.v33n3a04 "la investigación sobre el síndrome de burnout en Latinoamérica entre 2000 y el 2010
Research on burnout from 2000 to 2010 in Latin America

Pinzón Manrique, H. (2014). La Literatura como Incorporación: El Cuerpo como Proceso. La Palabra, (24), 91-97.

Quintero-Corzo, Josefina; Munévar-Molina, Raúl A.; Munévar-Quintero, Fabio I. Ambientes escolares saludables Revista de Salud Pública, vol. 17, núm. 2, abril, 2015, pp. 229-241 Universidad Nacional de Colombia Bogotá, Colombia

Solera Hernández, Eva; Gutiérrez Gómez-Calcerrada, Sonia; Palacios-Ceña, Domingo Evaluación psicológica del síndrome de burnout en profesores de educación primaria en la Comunidad de Madrid: comparación entre centros públicos y concertado. Universitas Psychologica, vol. 16, núm. 3, 2017

Tolle, E. (2005). Una nueva tierra. Vancouver, Canada, British Columbia

Toro, S. (2010). Neurociencia y aprendizaje... Texto en construcción. Fondecyt.

Universidad Austral de Chile

Ramírez, T., D' Aubeterre, M. & Álvarez, J. (2008). Un estudio sobre el estrés laboral en una muestra de maestros de educación básica del área metropolitana de Caracas. Revista Extramuros

Ramón Cladellas-Pros, Antoni Castelló-Tarrida y Eva Parrado-Romero (2018)
Satisfacción, salud y estrés laboral del profesorado universitario según su situación contractual.

Rodríguez Pérez, M. L. (2009). Manifestaciones del Síndrome del Burnout en los profesores de la EHTV. Facultad de Psicología, Universidad de La Habana, La Habana.

Varela, F. Maturana, H. & Uribe, R. (1974). Autopoiesis: the organization of living systems, its characterization and a model. Biosystems 5 187–196. —el primer artículo que describe, con la terminología contemporánea, el concepto de autopoiesis

Varela, F, Thompson, E. y Rosch, E. (1992). De cuerpo presente: ciencia cognitiva y experiencia humana. Barcelona, España .Gedisa S.A.