

**Programa de doctorado en
Ciencias de la Cultura Física**

**LA PREVENCIÓN DEL BURNOUT EN DOCTORANDOS EN CIENCIAS DE LA
CULTURA FÍSICA**

Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física

Autor: M.Sc Gleivis Rodríguez Segura. (Profesor Auxiliar)

Holguín, 2021



LA PREVENCIÓN DEL BURNOUT EN DOCTORANDOS EN CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA

Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física

Autor: M.Sc Gleivis Rodríguez Segura. (Profesor Auxiliar)

Tutores: Dr.C. Elsa Sivila Jiménez. (Profesor Titular)

Dr.C. Yasser Russel Suárez. (Profesor Titular)

Holguín, 2021



PENSAMIENTO

“... El futuro de nuestra patria tiene que ser necesariamente un futuro de hombres de ciencias, tiene que ser un futuro de hombres de pensamiento...”

Fidel Castro Ruz.

DEDICATORIA

- Al líder histórico de la Revolución Cubana Fidel Castro Ruz, por ser guía e impulsor de la superación profesional
- A mi hija, fuente de motivación. Mi amor y la luz de mis días
- A la memoria de mi madre
- A mi esposo por estar a mi lado apoyándome en cada paso
- A todas las personas que de una forma u otra me han brindado su apoyo incondicional

AGRADECIMIENTOS.

- A mi tutora Dr.C. Elsa Sivila Jiménez, por la enseñanza, por su estimulación, dedicación, por su preocupación, por sus sabias precisiones, por la paciencia, el tiempo invertido, por la amistad solidificada; por todo el apoyo y ayuda para terminar esta investigación
- A mi tutor Dr.C. Yasser Russel Suárez, por el incentivo, enseñanza y precisiones
- A mi querida amiga hermana Mile, por estar conmigo y ser incondicional en cada uno de los momentos de mi vida
- A mi amiga Olenia por la ayuda precisa, oportuna e incondicional y por todo el apoyo para terminar esta investigación
- A Yilian por su ayuda, oportuna e incondicional
- A mi familia por apoyarme
- A la dirección de la Institución,
- A los doctores de la Facultad y la región oriental por el apoyo y contribución en mi formación
- A todos los que me alentaron, contribuyeron en mi formación y han estado siempre conmigo

¡Muchas gracias!

Síntesis

La prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física, es un tema de actualidad y necesidad, dada la complejidad del proceso que trae consigo el sometimiento de los doctorandos a exigencias prolongadas, causantes de fuerte estrés, en la mayoría de los casos devenido en Burnout, sin embargo, resultan insuficientes las investigaciones desarrolladas en esta dirección. Ello revela la necesidad de solucionar las carencias encontradas en el orden teórico-metodológico y práctico para garantizar la preparación de los doctorandos con herramientas que en el orden psicofisiológico y sociopedagógico los preparen para asumir conductas que contrarresten las manifestaciones propias del Burnout. En consecuencia a la sistematización teórica realizada se presenta un modelo teórico con un enfoque sistémico, integrador, contextualizado e individualizado como sustento de una metodología para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental. En el desarrollo de la investigación se utilizaron métodos científicos del orden teórico, empírico y matemático-estadísticos. La pertinencia del modelo teórico se corroboró a través del criterio de expertos, mientras que su factibilidad se confirma en la puesta en práctica de la metodología a través del estudio de casos, en los que se constataron transformaciones positivas en la variable sociopedagógica y psicofisiológica expresadas en la disminución de los niveles de Burnout en los doctorandos casos de estudio, confirmados en los resultados obtenidos con la triangulación metodológica.

| Índice | Páginas |
|---|---------------|
| Introducción | 1-11 |
| CAPÍTULO I. DETERMINACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TEÓRICO-METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN LA PREVENCIÓN DEL BURNOUT EN DOCTORANDOS EN CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA | 12- 38 |
| 1.1. El proceso de formación doctoral en Ciencias de la Cultura Física | 12-16 |
| 1.2. Fundamentos teórico-metodológicos del Burnout. Manifestaciones psicológicas fisiológicas, pedagógicas y sociales | 16-23 |
| 1.3. El Burnout en el profesional pedagógico con énfasis en la Cultura Física | 23-26 |
| 1.4. El Burnout en el profesional pedagógico con énfasis en la Cultura Física | 26-33 |
| 1.5. Fundamentos filosófico, fisiológico, sociológico, psicológico y pedagógico de la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física | 33-38 |
| CAPITULO 2. MODELO TEÓRICO Y METODOLOGÍA PARA LA PREVENCIÓN DEL BURNOUT EN DOCTORANDOS EN CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA | 39-80 |
| 2.1. Diagnóstico de la situación actual del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física | 39-50 |
| 2.2 Explicación de la estructura y funcionamiento del modelo teórico para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física. | 50-63 |
| 2.3. Metodología para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física | 63-80 |
| CAPÍTULO 3. VALORACIÓN DE LA PERTINENCIA DEL MODELO Y LA FUNCIONALIDAD DE LA METODOLOGÍA PARA LA PREVENCIÓN DEL BURNOUT EN DOCTORANDOS EN CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA. | 81-109 |
| 3.1. Valoración del modelo y la metodología través de evaluación del método criterio de expertos | 81-85 |
| 3.2. Valoración de los resultados obtenidos a partir de la aplicación práctica de la metodología | 85-111 |
| Conclusiones | 112-113 |
| Recomendaciones | 114 |
| Bibliografía | |
| Anexos | |

INTRODUCCIÓN

La formación de posgrado, es considerada a nivel internacional un parámetro de notoriedad académica en diferentes sectores de la sociedad, como expresión genuina de la producción de conocimientos y de un profesional altamente calificado. En Cuba, constituye una de las principales líneas de trabajo del Ministerio de Educación Superior, dentro de ella está la formación doctoral. En su cumplimiento corresponde a las universidades, aprovechar las potencialidades de los recursos humanos con que cuenta, en función del desarrollo de las ciencias y su impacto en la sociedad.

La formación doctoral es un proceso que tiene sus peculiaridades desde su etapa inicial, se distingue por el enfrentamiento de los doctorandos a momentos difíciles y complejos, determinados por la realización de ejercicios académicos, investigativos y de sustentación de resultados científicos obtenidos, en los cuales debe demostrar un salto cualitativo en el desarrollo de las habilidades investigativas que va alcanzando, acorde con los crecientes niveles de exigencia del programa del área específica del saber al que se adscribe.

Durante el desarrollo de las diferentes actividades el doctorando manifiesta variadas respuestas en el orden psicológico, fisiológico y sociológico, expresados a través de la ansiedad, sensación de cansancio, desmotivación, que mantenidos en el tiempo, pueden inducir a la aparición de síntomas como: dolores de cabeza, insomnio, pérdida de apetito, dificultades en la concentración de la atención, bajos rendimientos, conflictos en el ambiente familiar y laboral, entre otros, y desencadenar el síndrome de Burnout.

En la actualidad el tratamiento del síndrome de Burnout, cobra relevancia y novedad pues a su sintomatología se asocian las afectaciones que en el orden psicológico y fisiológico provoca la situación epidemiológica que atraviesa el mundo con la pandemia de la Covid-19, que ha obligado a las personas al confinamiento por largo tiempo, privándolos de sus actividades cotidianas y de las relaciones sociales habituales, entre ellas a los profesionales en proceso de formación doctoral.

El síndrome de Burnout (en lo adelante Burnout), aparece por primera vez en la literatura científica a mediados de los años 70, dada la necesidad de explicar las causas del deterioro de la salud en determinados profesionales del sector de la salud. Destacados especialistas, desde los clásicos hasta los más contemporáneos incursionan en su estudio: Freudenberger, (1974); Perlman y Harman, (1982); Maslach, (1986); Guerrero Barona, (2003); Román Hernández, (2003); Gil Monte, (2008); Marrau, (2009); Schaufeli, et al., (2009); Aldrete Rodríguez, (2012); Fernández Sánchez, (2017); Casanova Rodríguez, et al., (2019); Fabelo Roche et al., (2019); Palacios Sánchez y Pernas Álvarez (2019); Fuster Guillen et al., (2019); Aguilar Acosta y Mayorga Lezcano, (2020); Bustillos Mena et al., (2020) entre otros.

Freudenberger, (1974) fue el primero en definirlo como un problema de salud, vinculado al ejercicio de la actividad laboral, lo describe como: “una sensación de fracaso y una experiencia agotadora que resulta de una sobrecarga por exigencias de energía, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador” (p.161).

Por su parte Pelman y Harman, (1982) lo define como “una respuesta al estrés emocional crónico en tres componentes significativos: agotamiento emocional y /o físico, baja productividad laboral y un exceso de despersonalización” (p. 283).

En esencia los referidos autores, coinciden en aseverar que el Burnout aparece en personas sometidas a situaciones o circunstancias estresantes por tiempo prolongado, como las presiones y la sobrecarga de trabajo y puede manifestarse en diferentes profesionales, entre ellos: de salud, deporte y pedagógica. En todos los casos provoca reacciones negativas que afectan al organismo y genera un desequilibrio en la salud.

Las afectaciones provocadas por el Burnout en diferentes profesionales han motivado a varios especialistas a desarrollar vías para contribuir a su prevención, tal es el caso de Acuña y Bruchi (2013); Medrano Ceballos (2014); Domínguez Sánchez, (2015); Pedraza Montañó et al., (2018); Figueroa Quito y Andrade Alvear, (2017); Guimaraez Oliveira et al.,

(2019), quienes han aportado estrategias para profesionales del área pedagógica y de la salud y aunque atienden las particularidades psicológicas de los sujetos y la incidencia de aspectos fisiológicos, a criterio de esta autora falta mayor nivel de profundización en el tratamiento de estos con un enfoque integral, idea que se corrobora con los planteamientos de Guerrero Barona y Rubio Jiménez, (2005) que aunque a un nivel de propuesta, plantean que las estrategias o programas de prevención se deben realizar desde un tratamiento integral, en las que se conjugan los aspectos institucionales, familiares e individuales que permitan una mejor estabilidad en la conducta de las personas ante situaciones de estrés, criterio al cual se adscribe la autora de la presente investigación pero con validación en la práctica, pues para la prevención del Burnout es importante atender de forma integrada la influencia de aspectos psicofisiológicos y sociopedagógicos, los cuales se expresan en correspondencia con las particularidades del individuo.

En el ámbito de la Cultura Física, García Ucha, (2000, 2004); Garcés de los Fayos, (1998, 2003, 2010); Garcés de los Fayos y Vives ,(2003), Medina Mojena, (2004); Moya y Faz, (2017); Toledo Contreras, (2017) aportan programas y estrategias de prevención aplicados a entrenadores, atletas de alto rendimiento, árbitros y profesores de Educación Física, aunque en escenario diferente al de la formación doctoral, constituyen antecedentes, atendidos en la presente investigación, pues abordan lo psicológico, fisiológico y sociales para la prevención en el referido contexto, pero en su abordaje falta mayor integración de estos aspectos y en consecuencia mayor atención a las particularidades de los sujeto en correspondencia a la actividad que realizan.

En la bibliografía consultada se constata que son diversas las estrategias aportadas para la prevención del Burnout, no obstante, las orientadas a la formación doctoral son insuficientes, todo lo que indica la necesidad de profundizar en el estudio de esta temática, así se corrobora en las investigaciones desarrolladas por Barraza Macias et al., (2012); Vanderford, (2017) y Leveque et al., (2017), quienes aseveran que los profesionales

inmersos en la realización de estudios de doctorado pueden sufrir grandes problemas de salud relacionados con las exigencias propias del proceso, lo que advierte la necesidad de encontrar medios para su prevención y preservar la salud de los doctorandos.

En consideración a los criterios expuestos, la experiencia profesional de la autora, los resultados investigativos obtenidos en el proyecto institucional “gestión de la preparación deportiva en la provincia de Holguín” en torno al tema y con el auxilio de métodos empíricos como: la observación, la encuesta y el análisis de documentos, se determinó la siguiente **situación problemática**: se evidencia en los doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental, manifestaciones del Burnout y no están declaradas vías para su prevención que contemplen aspectos psicológico, fisiológico y social.

Así se evidencia en el diagnóstico fáctico exploratorio obtenido con la aplicación de los métodos empíricos a la muestra seleccionada y la experiencia de la autora en su quehacer investigativo, permitieron concretar las siguientes limitaciones empíricas:

- Manifestaciones de cambios psicológicos, fisiológicos en los doctorandos en Ciencias de la Cultura Física, durante el proceso de formación
- Insuficiente preparación de los doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental para la utilización de herramientas que contengan aspectos psicológicos y fisiológicas para prevenir el Burnout
- Insuficientes actividades en la estrategia de formación doctoral orientadas a la implicación del departamento docente para la atención al doctorando durante su formación
- La institución carece de una metodología para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental

Del análisis de estas insuficiencias y de las investigaciones consultadas se puede considerar la carencia de fundamentos teórico-metodológicos con un enfoque sistémico,

integrador e individualizado que sustente la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física. Las principales inconsistencias teóricas se sintetizan en:

- Insuficiente sistematización y contextualización teórica de la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física
- Es una tendencia la pobre sistematización teórica de aspectos psicológicos, fisiológicos, pedagógicos y sociales con un enfoque sistémico, integrador e individualizado para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física
- Resultan insuficientes los modelos que den tratamiento a aspectos psicológicos, fisiológicos, pedagógicos y sociales con un enfoque sistémico, integrador contextualizado y participativo orientados a la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física.

Las insuficiencias teórico-metodológicas manifestadas y los resultados del diagnóstico fáctico aplicado, demuestran la existencia de diversas investigaciones que han sistematizado la prevención del Burnout, no obstante, se revela la necesidad de concebir su prevención en los doctorandos en Ciencias de la Cultura Física, con atención a los aspectos psicológicos, físicos, pedagógicos y sociales con un enfoque sistémico, integrador e individualizado y se concreten acciones que influyan en la preparación de los doctorandos; criterios que permitieron plantear el siguiente: **problema científico:** ¿Cómo contribuir a la prevención del Burnout en los doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental?

Este problema se concreta en el siguiente **objeto de investigación:** el proceso de formación de Doctor en Ciencias de la Cultura Física

Se declara como **objetivo:** elaborar un modelo teórico con un enfoque sistémico, integrador contextualizado, participativo e individualizado como sustento de una metodología para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental

La formulación del objetivo posibilitó la precisión del **campo** de acción: la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental.

Como guía para el cumplimiento del objetivo y la solución del problema se elaboran las siguientes preguntas científicas:

¿Qué fundamentos teórico-metodológicos sustentan la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física?

¿Cuál es el estado actual de las manifestaciones del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental?

¿Cómo concebir un modelo teórico como sustento de una metodología para contribuir a la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental?

¿Qué elementos deben ser considerados en la estructura de una metodología para contribuir a la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental?

¿Cuál es el nivel de pertinencia del modelo teórico y factibilidad de la metodología para contribuir a la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental?

En aras de ser consecuente con el objetivo y el problema planteado se proponen como tareas científicas:

1. Determinación de los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física
2. Diagnóstico del estado que presenta la prevención de las manifestaciones del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental
3. Determinación de los componentes estructurales y funcionales del modelo teórico como sustento de una metodología para contribuir a la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental

4. Elaboración de la metodología para contribuir a la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental
5. Evaluación del nivel de pertinencia del modelo teórico y factibilidad de la metodología para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental

Métodos de Investigación:

Histórico-lógico: para valorar los antecedentes teóricos que permitan argumentar el problema científico, la evolución del Burnout y aportes que han sustentado los estudios del enfoque preventivo del Burnout en los doctorandos en Ciencias de la Cultura Física

Inductivo-deductivo: para la caracterización del objeto y campo de acción de la investigación, así como para analizar y sintetizar la información recogida en la literatura consultada y los datos obtenidos con la aplicación de los métodos empíricos

Analítico-sintético: para valorar las principales teorías que fundamentan el Burnout y las formas de prevenirlo y para arribar a conclusiones acerca de la utilización del Inventario de Burnout de Maslach (MBI) y sus dimensiones, además de establecer las relaciones entre las mismas.

Sistémico-estructural-funcional: permitió establecer los vínculos entre los componentes estructurales y funcionales del modelo y la metodología, a su vez para explicar las relaciones de sistema establecidas dentro de estos y las funciones de sus componentes, así como en la determinación de las actividades para la prevención del Burnout.

Modelación científica: se aplica con el propósito de representar desde lo teórico las relaciones y vínculos entre las dimensiones y componentes del modelo para la prevención del Burnout en el contexto estudiado.

Del nivel empírico se aplicaron:

Análisis de documentos: se consultaron documentos que norman la formación de posgrado, estrategias institucionales, programas de superación y metodologías para la prevención de Burnout

Encuesta: se aplicó a los especialistas para determinar las variables e indicadores para diagnosticar las manifestaciones del Burnout, así como a los doctorandos, tutores y jefes de departamentos, para diagnosticar el estado que presentan las manifestaciones del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental.

Entrevista: se aplicó a los doctorandos para obtener información de las manifestaciones del Burnout durante el proceso de formación

Guía de observación: observación estructurada, externa, directa y participante, aplicada a los doctorandos durante los talleres de tesis, predefensas y defensas

Estudio de casos múltiple: se empleó con el objetivo de caracterizar al doctorando en cuanto a las afectaciones psicofisiológicas y sociopedagógicas presentadas e identificar las transformaciones logradas a partir de la implementación de la metodología

Técnicas psicológicas empleadas

Test de Burnout (Maslach Burnout Inventory) MBI- GS: para medir el nivel de Burnout en los doctorandos

Cuestionario de salud general (GHQ) aportado por Goldberg: con el fin de evaluar el grado de salud general de la persona, especialmente en lo que se refiere a la afectación fisiológica.

Test de autoevaluación de IDARE: para evaluar dos formas relativamente independientes de la ansiedad: la ansiedad como estado y como rasgo, donde la actividad que realizan tenga una especial y alta significación, criterios que fueron tenidos en consideración. De aquí que el test fue aplicado a los doctorandos antes y después de introducir la propuesta

Triangulación metodológica: se empleó para procesar, contrastar y realizar el análisis conclusivo de los datos obtenidos de las diferentes fuentes a partir de su aplicación,

consecuente con el estudio de las variaciones del estado de salud de los doctorandos durante el proceso de formación.

El criterio de expertos: para la búsqueda de consenso de los componentes y estructura del modelo teórico y de la metodología para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental

Métodos matemático - estadísticos

Los métodos de la estadística descriptiva: para el análisis de los datos obtenidos en las entrevistas, observaciones y técnicas psicológicas, se emplearon frecuencia y análisis porcentual de los datos recopilados a partir de los resultados de la aplicación de los métodos y las técnicas de carácter empírico. Se utilizó el procesamiento Delphy en el análisis de las frecuencias de opinión de los expertos.

La prueba de Wilcoxon de los rangos con signo para evaluar la efectividad de las acciones; en el procesamiento de la información se empleó el paquete estadístico SPSS Versión 22.0.

Novedad científica:

Se refleja en lo distintivo del proceder teórico- metodológico declarado que permite una nueva perspectiva en el tratamiento a la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental, a partir de la incidencia de aspectos psicológicos, físicos, pedagógicos y sociales, con un enfoque sistémico, integral, contextualizado e individualizado reflejado en las diferentes actividades y acciones desarrolladas.

Contribución a la teoría:

Se expresa en el modelo teórico integrado por la dimensión proyectiva-orientadora, psicofisiológica y sociopedagógica con sus componentes, entre los cuales se revelan los vínculos, relaciones e interdependencias que permiten el enfoque sistémico e integrador en el tratamiento a la prevención del Burnout en el proceso de formación doctoral y en las premisas declaradas como sustento del modelo teórico.

Contribución práctica:

Se concreta en una metodología como salida práctica del modelo teórico, estructurada en etapas, objetivos y actividades con una organización sistémica que integran aspectos psicológicos, fisiológicos, pedagógicos y sociales, para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física.

La tesis se estructura en introducción, tres capítulos, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos. En el Capítulo I se exponen los fundamentos teórico-metodológicos sobre el proceso de formación doctoral que permite profundizar en las manifestaciones del Burnout y la necesidad de su prevención en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física. El capítulo II, refleja los elementos referidos al diseño metodológico de la investigación, y se efectúa el diagnóstico del estado inicial de las manifestaciones del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental. La fundamentación teórica del modelo teórico propuesto, su estructura y funcionamiento, así como los fundamentos y contenidos de la metodología. En el Capítulo III se valora la pertinencia del modelo y la factibilidad de aplicación práctica de la metodología a través del criterio de expertos en un estudio de casos.

CAPÍTULO I: FUNDAMENTOS TEÓRICO-METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN LA PREVENCIÓN DEL BURNOUT EN DOCTORANDOS EN CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA

El presente capítulo refiere los fundamentos teórico-metodológicos de la investigación, en los que se precisan las generalidades del proceso de formación doctoral en Ciencias de la Cultura Física y la caracterización del Burnout en cuanto a sus manifestaciones, situaciones que lo provocan, niveles de afectaciones en los sujetos que lo padecen, así como la sistematización de los referentes teóricos para su prevención en los doctorandos en ciencias de Cultura Física de la región oriental.

1.1 El proceso de formación doctoral en Ciencias de la Cultura Física

Las sociedades modernas son cada vez más dependientes de la creación intelectual, del saber especializado, de la información y la superación profesional, que como parte de la educación avanzada, tienen el encargo de formar ciudadanos competentes.

La superación profesional en la educación de postgrado es una temática tratada por varios autores; entre los que se destacan: Añorga Morales, (1995); Álvarez de Zayas, (1999); Añorga Morales et al. (2009); Bernaza Rodríguez, (2010) y Centelles Badell, (2013) entre otros.

Para Añorga Morales et al. (2009) “la superación profesional demanda de un perfeccionamiento continuo de los conocimientos y habilidades requeridas para un mejor

desempeño de las responsabilidades y funciones laborales” (p.30). Este planteamiento permite aseverar que el progreso de las sociedades está determinado por la superación profesional de los recursos humanos, a quienes corresponden garantizar, mantener e impulsar el desarrollo en los diferentes ámbitos de la sociedad.

Conciérne a las futuras generaciones un decisivo papel en este empeño, de ahí la necesidad de su inserción en diferentes formas de superación profesional, entre estas la formación doctoral, garantizando así el desarrollo sociocultural, económico y la formación de futuras generaciones.

La formación doctoral como forma de superación posgraduada, constituye una vía para el perfeccionamiento de la preparación de los profesionales en sus diferentes esferas de actuación, que incide a su vez, en la elevación de la calidad de los resultados de la enseñanza de pre y posgrado, contribuye a dar respuestas a los imperativos de la época contemporánea, la cual ha evolucionado a través del tiempo; así se corrobora en lo planteado por Ortiz (2008, como se citó en Lara Caveda, 2011).

...la educación de posgrado ha tenido una evolución ascendente y sostenida desde el triunfo de la Revolución en 1959, que se ha manifestado no sólo en un crecimiento cuantitativo de instituciones u ofertas de posgrado, sino en la calidad y contextualización de estas últimas a las necesidades del país. (p.11)

La formación doctoral en Cuba, está legislada por el Decreto-Ley No. 372/2019, en su artículo 1 declara: “el Sistema Nacional de Grados Científicos tiene como objetivo formar doctores a partir de los graduados universitarios al más alto nivel científico de cada área del conocimiento, de acuerdo con las necesidades presentes y futuras del país” (p. 1).

Y en su artículo 5.1 plantea:

El grado científico de Doctor en determinada área del conocimiento se otorga a los graduados de nivel universitario que contribuyen significativamente al desarrollo del conocimiento en su tema de investigación y satisfacen a plenitud

los requisitos y las evaluaciones correspondientes de sus programas de doctorados (p. 2)

Para la formación de doctores de determinada especialidad, se requiere de un programa que dé respuestas a los imperativos de la sociedad y de la rama de la ciencia a la cual responda, es así que en 1977, con la colaboración de universidades españolas surge el primer programa de Ciencias de la Cultura Física que tiene como encargo contribuir al desarrollo del movimiento deportivo cubano, y a la formación científica de los profesionales. Trazándose como objetivo formar doctores con un elevado nivel científico y tecnológico, capacidad de innovación y creatividad, capaces de desarrollar acciones investigativas transformadoras para dar solución a los problemas de la realidad físico-deportiva, recreacional y rehabilitadora en su contexto de actuación.

El programa de formación de Doctor en Ciencias de la Cultura Física, se descentraliza en el año 2006, para desarrollarse en tres subcomisiones según las regiones del país: occidental, central y oriental, dado por el crecimiento de las demandas de los territorios, todo lo cual permitió mantener las exigencias planteadas para dicho proceso.

Los profesionales inmersos en el proceso de formación doctoral deben apoyarse en la autogestión del aprendizaje y socialización de los resultados científicos, en aras de dar solución creativa a los problemas del área de conocimiento, como planteó (Montero Cabrera, 2018), “la sostenibilidad de la ciencia en el país pasa inevitablemente por una formación doctoral eficiente y atractiva” (p. 1).

El proceso de formación doctoral en Ciencias de la Cultura Física se sustenta en la adquisición de conocimientos con un enfoque multi, inter y transdisciplinar que permite la integración y generalidad de los resultados científicos, para lo cual se requiere apoyo de la colaboración interinstitucional de carácter regional, nacional e internacional.

El doctorando enfrenta el proceso de investigación, bajo la asesoría y supervisión de un tutor, así como el desarrollo de diferentes actividades obligatorias y complementarias que

permiten la adquisición y desarrollo de habilidades investigativas, comunicativas que unido a otros recursos que aporta el proceso permiten el nivel de profundización y adquisición de conocimientos científicos exigidos para concluir el proceso investigativo con la elaboración de una tesis doctoral. Todo lo cual según Jan Giubilato, G. (2019), constituye un gran desafío para los profesionales inmersos en el proceso

La formación doctoral se complementa además con las siguientes exigencias que permite el completamiento del expediente de cada uno de los doctorandos y que son exigencias de obligatorio cumplimiento, según lo legislado y atemperado al programa de Doctor en Ciencias de la Cultura Física:

- Lograr la visibilidad de los principales resultados científicos en la Cultura Física y el Deporte, a través de publicaciones en revistas científicas de impacto nacional e internacional y en eventos científicos que promuevan el intercambio con profesionales nacionales y extranjeros
- Participación en congresos o jornadas científicas
- Participar en proyectos de investigación
- Socializar los resultados científicos en intercambios a diferentes niveles, eventos, congresos
- Las actividades a desarrollar aparecen consignadas en el cronograma previsto en el plan de trabajo, con las correspondientes vías de retroalimentación
- Formar profesionales de un elevado nivel científico-tecnológico y habilidades investigativas, que les permita obtener el grado de Doctor en Ciencias de la especialidad, exige de la consolidación de los conocimientos, capacidad de innovación y creatividad en la solución de problemas científicos, así como el cumplimiento de las normas establecidas para este fin, criterio respaldado por planteamientos recogidos en el Decreto-Ley no. 372/2019.

La adquisición del grado científico de Doctor en Ciencias puede ser por diferentes modalidades: dedicación a tiempo completo, a tiempo parcial y con diferentes grados de comparecencia: de forma presencial, semipresencial o a distancia, legislado en la Resolución 139/19. El desarrollo científico constituye el aspecto más significativo en la formación del doctorando, lo que se articula en sistema con otras influencias de carácter docente, metodológico y educativo debido a ello; de ahí la necesidad y obligatoriedad de que el doctorando participe en seminarios, talleres de tesis, realización de exámenes, trabajo en grupos y en redes.

Independientemente de la forma en que transcurra la formación doctoral es necesario el cumplimiento de las exigencias que de él emanan, dada las complejidades de este proceso y la necesidad de apoyo que precisa el doctorado para que este transcurra con el menor grado de stress posible, a consideración de la autora, en esto ayuda:

- Brindar atención al doctorando desde el punto de vista afectivo y las condiciones materiales imprescindibles para su desarrollo
- Mantener doctorando-tutor activos intercambios científicos basados en el respeto mutuo, la colaboración, la seguridad y la independencia
- El tutor debe brindar las orientaciones pertinentes, supervisar y controlar las actividades contempladas en el cronograma de trabajo del doctorando
- Profesar respeto mutuo, los doctorandos y los miembros de la comunidad científica en que se desarrollan las diferentes actividades
- Establecer entre los participantes en el proceso formativo una comunicación asertiva, dialógica, que propicie el intercambio de intereses cognoscitivos, necesidades y motivaciones

1.2 Fundamentos teórico-metodológicos del Burnout. Manifestaciones psicológicas fisiológicas, pedagógicas y sociales

El Burnout es considerado como la fase avanzada del estrés profesional; denominado: síndrome de “estar quemado”; “de desgaste profesional” o “de desgaste psíquico”. Entre los autores que lo han abordado se destacan: Freudenberger, (1974); Maslach y Jackson (1981); Maslach (1986); Pines y Aronson (1988); Pines (1993); Schaufeli y Greenglass, (2001); García Ucha, (2004); Quiceno Sierra y Vinaccia Alpi, (2007); Gil-Monte y Peiró (2008).

Maslach, (1986); Maslach y Leiter, (2016), seguidores de Freudenberger, declaran al Burnout como “un estrés crónico producido por el contacto con los clientes, que los llevaba hasta la extenuación y el distanciamiento emocional” (p.1), aportan el test Maslach Burnout Inventory, a través del cual se puede determinar la presencia del mismo, caracterizado por las dimensiones: cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal, visto como un proceso que va sucediendo de manera secuencial en los profesionales que lo padecen. En este orden (Quiceno Sierra, y Vinaccia Alpi, 2007) destacan que el Burnout es un estado de agotamiento físico, mental y emocional como consecuencia de la sobre implicación laboral.

Los referidos autores coinciden en que el Burnout está relacionado con el estrés crónico, resultante de la exposición a situaciones laborales de alta demanda por un largo periodo de tiempo, manifestándose alteraciones psicofisiológicas en la persona, como sentimientos de desamparo, que provocan consecuencias negativas y repercuten en las instituciones laborales.

El análisis del estudio realizado permite aseverar que son varias las definiciones aportadas sobre el Burnout, en ellas se hace referencia a la multicausalidad y consecuencias provocadas por este; Chermis (1980), asocia la presencia del Burnout a un proceso de estrés y tensión en el trabajo expresado en tres fases:

- Desequilibrio entre las demandas en el trabajo y los recursos de afrontamiento individual (estrés)

- Respuesta emocional a corto plazo, ante el anterior desequilibrio, caracterizada por ansiedad, fatiga y agotamiento (tensión)
- Cambios en actitudes y conductas (afrontamiento defensivo).

Por su parte Edelwich y Brodsky, (1980); Bronsberg y Vestlum, (2006), elaboran un modelo predictor de Burnout, en el cual se detallan las diferentes manifestaciones y las fases por las que va pasando el individuo en el desempeño de una actividad; distinguen cinco fases:

Fase inicial o de entusiasmo: el trabajador se siente muy motivado y se identifica con el trabajo, prolonga la jornada laboral e incorpora nuevos desafíos

Fase de estancamiento: período de duda, surgiendo preguntas acerca de si merece la pena el esfuerzo invertido, las expectativas no se ven tan claras y aparecen sentimientos de abatimiento, si el trabajador afronta la situación con éxito y supera esta fase llega a encontrar un nuevo episodio de entusiasmo, si no la supera pasa a las siguientes fases:

Fase de frustración: la ilusión, motivación y expectativas de la primera fase desaparecen y surge un sentimiento de negatividad hacia el trabajo, acompañado de la creencia de que la vida profesional no tiene sentido

Fase de la hiperactividad y apatía: el trabajador reacciona abarcando más trabajo del que es razonable para intentar superar su situación, al no poder abarcar el objetivo propuesto, se acelera, acabando en una fase de apatía y desesperanza

Quemado: el trabajador se colapsa física, emocional y cognitivamente. Como vías de escape puede intentar entre otras, abandonar el trabajo o pedir un traslado, dominado por un sentimiento de frustración y malestar.

El análisis realizado evidencia, que el Burnout tiene en su origen diversas causas, las cuales provocan desórdenes en la conducta con afectaciones a la salud para lo cual no siempre el sujeto que lo padece dispone de los mecanismos necesarios para su prevención, dado el desconocimiento de los factores desencadenantes.

En la literatura consultada los factores desencadenantes son identificados por autores como, Pines, et al., (1981); Cáceres Bermejo, (2006); Piñeiro Suárez, (2006); Monte, (2008, 2012); Rodríguez Segura, (2016); Bedolla et al., (2017); Gómez Urquiza, (2017); Bernal Albarrán y Chávez Tiscareño, (2018); Cabello Alvarado et al., (2020), los mismos declaran el carácter multifactorial de su origen, entre los cuales se contemplan factores psicosociales, sociodemográficas o del entorno, características de la personalidad, de la actividad específica que realiza el sujeto y el clima organizacional.

Para (Pines et al., 1981), el Burnout es causado por la implicación de la persona durante largos períodos de tiempo en situaciones que le afecten. Gil Monte, (2012) y Smith, Met, al., (2015), enfatizan en que el ambiente físico de trabajo y contenidos del puesto, el desempeño de roles, las relaciones interpersonales, interacción con las nuevas tecnologías u otros aspectos organizacionales y extra-organizacionales se distinguen como los principales factores desencadenantes del mismo.

Según Piñeiro Suárez, (2006, como se citó en Rodríguez Segura, (2016) “la literatura especializada permite agrupar en áreas de desempeño algunos de los principales factores psicosociales que con notable frecuencia condicionan la presencia del desgaste profesional, entre ellos” (pp.36-37):

Dirección: inadecuada delegación de responsabilidades, motivación deficiente, falta de capacitación y desarrollo del personal, sobrecarga laboral, trabajo burocrático, planeación deficiente

Desempeño profesional: actividades de gran responsabilidad, creatividad e iniciativas restringidas, cambios tecnológicos intempestivos

Tareas y actividades: autonomía laboral deficiente, ritmo de trabajo apresurado, exigencias excesivas de desempeño, actividades laborales múltiples, trabajo monótono o rutinario, poca satisfacción laboral

Ambiente organizacional: condiciones laborales inadecuadas, trabajo no solidario, cultura organizacional coercitiva, subvaloración del trabajador

Las manifestaciones del Burnout han sido abordadas por autores como, Cherniss, (1980); Piñeiro Suárez, (2006); Almendro, (2001, como se citó en Prendas et., al. 2007); Apiquian (2007); Gil Monte y Moreno Jiménez, (2007); Marrau (2009); Da Silva (2001, como se citó en Núñez Forero, 2012); Barraza Macías (2010, como se citó en Toledo Contreras, 2017); Domínguez et al., (2017); Pedraza Montaña, et al., (2018); Monterrosa Castro, et al., (2020) entre otros; coinciden en valorar que los síntomas a nivel psicosomático se expresan en depresión, afecciones cardiovasculares, músculo-esquelética y trastornos endocrino desencadenantes de la inmunodepresión, dejando al organismo carente de mecanismos de defensa, hasta provocar afectación severa e irreversible para la salud en general.

Por su parte Cherniss, (1980) y Maslach, (1982) revelan que estos síntomas se pueden agrupar en cuatro áreas:

1. Psicosomáticos: fatiga crónica, alteraciones cardiovasculares, hipertensión, cefaleas y migraña, alteraciones gastrointestinales, dolor abdominal, colon irritable, úlcera duodenal, pérdida de apetito, dolores musculares, alteraciones respiratorias (asma), del sueño, dermatológicas (urticaria), disfunciones sexuales, alteraciones menstruales, entre otras
2. Conductuales: evitación de responsabilidades, absentismo laboral e intenciones de abandonar la organización, desvalorización, desorganización, sobre implicación, evitación de decisiones, conductas alimentarias, y de elevado riesgo, incapacidad de relajarse, abuso de drogas: tabaquismo, consumo de fármacos, alcohol y cafeína
3. Emocionales: distanciamiento afectivo, la impaciencia, falta de seguridad en sí mismo, los sentimientos de frustración profesional, deseos de abandonar el trabajo la irritabilidad, la dificultad para concentrarse debido a la ansiedad experimentada, alternancia de depresión y euforia, baja autoestima, falta de motivación, distanciamiento emocional, indefensión,

desesperanza, falta de tolerancia apatía, desilusión, pesimismo, hostilidad, actitudes negativas hacia los colegas y la familia

4. Defensivos: se trata de un mecanismo que utiliza el profesional que manifiestan estos síntomas para poder aceptar sus sentimientos, negando las emociones anteriormente descritas, cuyas formas más habituales son: negación de las emociones, ironía, atención selectiva y el desplazamiento de sentimientos hacia otras actuaciones o cosas, la intelectualización (la atención parcial hacia lo que le resulta menos desagradable), desarrollo excesivo de hobbies (que llenan la mente de la persona, incluso en horas de trabajo), pseudo-ausentismo laboral con el desarrollo de actividades cuyo objetivo es limitar el número de horas reales en el centro de trabajo.

En las clasificaciones de las manifestaciones sistematizadas por el autor se fundamenta que existe una estrecha relación entre los aspectos físicos y psicológicos, los cuales precisan ser tratados de forma integrada y en correspondencia con las particularidades de los sujetos y la actividad que realizan. Autores como Almendro (2001, como se citó en Prendas et al., 2007); Barraza Macías, (2012, como se citó en Toledo Contreras, 2017); Pedraza Montaña, et al., (2018) y Bustillos, (2020), exponen que las reacciones físicas y psicológicas consisten en:

Reacciones físicas: dolor de cabeza, cansancio difuso o fatiga crónica, bruxismo, elevada tensión arterial, disfunciones gástricas, úlceras, impotencia, dolores musculares, articulares, dificultad para dormir o sueño irregular, disminución del deseo sexual, excesiva sudoración, aumento o pérdida de peso, temblores o tic nerviosos, las cefaleas, jaquecas, disminución de peso, afectación cardiovascular, pinchazos, sensaciones de ahogo, palpitaciones y alteraciones menstruales

Reacciones psicológicas: lo relacionan con las funciones cognitivas o emocionales: desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, depresión y sobre

todo agotamiento emocional, nerviosismo, con una inquietud motora, con incapacidad para concentrarse y olvidos frecuentes

Los referidos autores, también analizan las manifestaciones psicológicas y fisiológicas del Burnout de forma separada, que si bien representan un valioso aporte en el desarrollo de la presente investigación, es criterio de la autora que estos aspectos precisan de un tratamiento de forma integrada, pues lo psicológico y lo fisiológico se complementan en sus manifestaciones y expresión conductual de los sujetos en su medio circundante; téngase en cuenta que el organismo funciona como un todo, dada su integración bio-psico-social.

Otros estudiosos como: Guerrero Barona y Rubio Jiménez, (2005); Marrau, (2009); Gil Monte y Moreno Jiménez, (2007); Da Silva (2001, como se citó en Nuñez Forero, 2012); Cárdenas (2012, como se citó en Bermúdez Mejía, 2018); Ibarra Luna, et al., (2018), identifican las afectaciones en psicosomáticas tales como: cefaleas frecuentes, problemas gastrointestinales, agotamiento, fatiga crónica, colitis, hernias hiatales, estreñimientos, enfermedades cardiovasculares, insomnio, alteraciones de apetito, úlceras duodenales, mialgias, trastorno del ritmo cardíaco, dolores osteoarticulares, dermatitis, pérdida o disminución del deseo sexual, inmunodepresión, insomnio, espasmos o calambres musculares, taquicardia e hipertensión, vértigos, entre otros.

A su vez, Piñeiro Suárez, (2006) y Apiquian, (2007), no clasifican los síntomas por áreas o dimensiones y afirman que es un cuadro crónico conformado por la repetición de los factores estresantes que genera estado de frustración agobiante: esta última autora especifica cuatro estadios o grados de evolución del Burnout.

Forma leve: los afectados presentan síntomas físicos, vagos e inespecíficos (cefaleas, dolores de espaldas, lumbalgias), el afectado se vuelve poco operativo

Forma moderada: aparece insomnio, déficit atencional y en la concentración, tendencia a la auto-medicación

Forma grave: mayor en ausentismo, aversión por la tarea, cinismo. Abuso de alcohol y psicofármacos

Forma extrema: aislamiento, crisis existencial, depresión crónica y riesgo de suicidio

Autores como Valecillo M. (2009); Yuri Suda et al., (2011); So-Kum Tang et.al., (2011); Valadez Torres et al., (2015); León González y Fornés Vives (2016), Olmos Botero et al., (2018); Franco Chapa y Rubina Rivera (2019); Romani Chang, (2020), relacionan de forma significativa al estrés, y al Burnout con las afectaciones al sistema osteomioarticular las cuales inciden negativamente en el cuello, espalda, hombros, miembro superior y el inferior; generando inflamación, dolor y dificultad para realizar movimientos en la región articular afectada; acompañadas de entumecimiento, hormigueo, lumbalgia, o dolor de espalda, cervicalgia y rigidez articular. Por su parte, Uchima Mejias, (2019), las vincula con el control postural. Criterios tenidos en cuenta para el desarrollo de la presente investigación.

Se constata en la literatura científica consultada, que el Burnout va apareciendo en el sujeto de forma progresiva y su manifestación más aguda se presenta en situaciones con elevados niveles de exigencias de estrés continuado; conduciendo al sujeto a la fatiga o al daño físico y puede comprometer seriamente la capacidad del cuerpo para recuperarse y defenderse, con riesgo de lesión o enfermedad. Por tanto, las sintomatologías descritas constituyen un referente en el contexto en que se desarrolla la presente investigación, en función de comprender las manifestaciones del Burnout y la necesidad de un procedimiento a favor de su prevención.

Por su parte autores como Guerrero Barona y Rubio Jiménez, (2005); McClenahan, Gil et al. (2007); Bareño Silva et al., (2008); Acuña y Bruchi, (2013); Esteras Peña, (2015); Saltijeral Méndez y Ramos Lira, (2015); Gonzalves Ferreira, E. et al., (2015); Carballeira Vigo, A. L. (2017); Chávez Orozco, (2017); Merenco Escuderos et al., (2017); Rubio Jiménez, (2017) Casanova Rodríguez et al. (2019), destacan que el Burnout se desencadena fundamentalmente por el ambiente y condiciones inadecuadas de trabajo, las

limitaciones del tiempo para cumplir con las actividades académicas, carga mental, la sobrecarga por la multiplicidad de tareas propias de su actividad, consideraciones que constituyen referentes en el tratamiento del objeto de estudio de la presente investigación.

1.3 El Burnout en el profesional pedagógico con énfasis en la Cultura Física

Múltiples investigaciones se han desarrollado para determinar la presencia del Burnout en los diferentes sectores, tales como: en los trabajadores de la salud, empresarial y en los profesionales del campo pedagógico; en este último sector es abordado por autores como: Quigley et al., (1987); Calvete y Villa Sánchez, (2000); Guerrero Barona y Rubio Jiménez,(2005); Aldrete Rodríguez, (2012); Acuña y Bruchi, (2013); Stamatios, et al., (2013); Carballo Herrera et al., (2014); Esteras Peña (2015); Cáceres Bermejo, (2016); Martínez et al., (2017); Bermúdez Mejía, (2018); Fuster Guillén et al., (2019); Rodríguez et al., (2019); Torres E, (2020); Huo L. et al., (2021); Salazar Gómez. et al.,(2021), estos profundizan en las sintomatologías más frecuentes manifestadas en trabajadores del referido sector y subrayan las incidencias negativas en la eficiencia del desempeño laboral. Por su parte, autores como Calvete y Villa, (2000); Carballo et al., (2014); Martínez et al.,(2017) y Bustillos Mena, (2020), agrupan las sintomatologías, a partir de las afectaciones que provocan en el nivel psicológico y fisiológico, tales como: dolor de cabeza (migraña), abdominal, musculares; trastornos del sueño, cardiovasculares metabólicos sexuales, digestivos, respiratorios, dermatológico, menstrual; ansiedad, irritabilidad, fatiga, hostilidad, irónicos, baja autoestima, apatía, dificultad en la concentración, la memoria, y para comunicarse, anorexia, colon irritable, úlcera duodenal, tendencia al aislamiento, sentimientos inutilidad, de incompetencia y de estar acabado profesionalmente entre otros, que limitan el adecuado desempeño laboral, con incidencia en el rendimiento y autorrealización, manifestaciones estas presentes en los profesionales incorporados a la formación doctoral del programa en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental

Autores como: Álvarez et al., (2005); Piñeiro, (2006); Correa Correa, (2010); Aldrete Rodríguez (2012); Moraes Campos et al., (2015); Toledo Contreras, (2017); Bermúdez Mejía, (2018); asocian el Burnout con factores demográficos, con mayor incidencia en los hombres y una propensión en los docentes noveles, al sentirse abrumados con la carga de trabajo. Siguiendo esta línea, Moreno Jiménez et al., (2006); Yslado, (2010); Upegui Correa y Zuluaga Posada, (2020); Yslado et al., (2020) relacionan la carga laboral de los docentes con mayor tiempo de servicio y de responsabilidad en el puesto de trabajo y encuentran mayor propensión en el género femenino, criterio compartido por la autora quien infiere, además, como una de sus causas los roles y responsabilidades laborales y del hogar, exigencias sociales a las cuales deben responder con efectividad.

Neyra, (2004); De Sousa, I. & Mendonça, H. (2009); Da Silva, L. et al., (2013); Berjot et al., (2017); Bermúdez Mejías J. A. (2018) y Huo L. et al., (2021), aunque valoran que el desencadenamiento del Burnout, está dado principalmente por las condiciones de trabajo, el ambiente propio de la actividad docente y la combinación de características de la personalidad del trabajador, corroboran que las mujeres son más proclives a padecerlo.

El Burnout repercute en el ámbito laboral pedagógico en diferentes niveles de enseñanza y esferas del conocimiento, tal es el caso de los profesionales de la Cultura Física. Autores como Vilorio y Paredes, (2004) dan tratamiento en los profesores de Educación Física, destacan en su aparición la relación entre las variables personales y laborales. En los entrenadores deportivos, es abordado por García Ucha, (1999); Prendas, et al., (2007); Carlin, M. y Garcés de Los Fayos Ruiz (2010); Garcés de Los Fayos Ruiz y Vives Benedicto, (2012); Valadez et al., (2017) y exponen que estos están propensos a padecerlo, pues se encuentran sometidos durante la etapa de preparación competitiva a la presión por ganar, la carencia de apoyo administrativo y parentales, problemas disciplinarios, papeles múltiples a desempeñar, largos viajes e intensa implicación personal, esto eleva el agotamiento psíquico y físico, condicionante para la aparición del Burnout.

A los resultados científicos sobre el estudio del Burnout obtenidos en el campo de la Cultura Física anteriormente referidos, se incorporan los aportados por autores como García Leyva, (2013); (2019) y Rodríguez Segura, (2016), referidos a indicadores para la detección del Burnout, que aunque a un nivel de propuesta, en gran medida son atendidos en el trabajo que se desarrolla.

El análisis realizado de las diferentes fuentes consultadas, permite plantear en la presente investigación, que la aparición del Burnout en los profesionales del área pedagógica se relaciona con diferentes factores, entre ellos: el contexto social, las situaciones altamente estresantes, las particularidades de la actividad en que se desempeñen y la presión por responder a la diversidad de demandas, lo cual unido a la carencia de estrategias o metodologías para enfrentar tal situación, constituyen unas de las principales causas que provocan el Burnout.

1.4 La prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental

La formación doctoral en la región oriental, forma parte del encargo social de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Holguín, para lo cual cuenta con el programa de “Doctorado en Ciencias de la Cultura Física”, aprobado en 2019, por la Junta de Acreditación Nacional, con la categoría de acreditado, el cual responde a la política trazada por el Ministerio Educación Superior de Cuba relacionado con la formación de doctores en ciencias en una determinada especialidad, para ello dispone de un potencial de más de 10481 licenciados de la rama que laboran en las diferentes estructuras de estas provincias, los que requieren alcanzar niveles elevados de profesionalización en el desempeño de sus funciones.

Para alcanzar tales fines se desarrolla el programa en correspondencia a las exigencias planteadas en el Decreto-Ley 372/2019, para lo cual el doctorando en Ciencias de la Cultura Física debe cumplir con los requerimientos de cada una de las actividades correspondientes

al proceso de formación, combinándolo con las responsabilidades propias del desempeño de su labor, lo cual puede desencadenar el Burnout y afectar la salud, lo que dice la necesidad de su prevención.

La prevención es una temática tratada por diferentes autores entre los que se destacan Caplan, (1980); Redondo Escalante, (2004); Czeresnia, (2006); Medina Álvarez, (2018); Tissert Debrosse, et al., (2020) y García, et al., (2020), entre otros, aportan definiciones referentes a este tema. Caplan, (1964), plantea que “es el conjunto de actividades y acciones que tienden a disminuir los riesgos de una población de enfermar” (p.6).

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1998), son las “medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida” (p.13).

Según Redondo Escalante (2004), es la “acción que normalmente se emana desde los servicios de salud y que considera a los individuos y a las poblaciones expuestas a factores de riesgo identificables, que suelen ser con frecuencia asociados a conductas de riesgo de los individuos” (p.36).

Por su parte Medina Álvarez, (2018), plantea que:

...es la protección contra los riesgos o amenazas del ambiente; lo que significa: las acciones de Instituciones, comunidades y personas, para el control sobre la salud y alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social. Para lograr esto, es imprescindible comprender que el desarrollo de la salud no se puede reducir a la lucha contra la enfermedad o a las prácticas clínicas tradicionales. (p.16)

La OMS reconoce tres niveles de prevención de enfermedades (Medina Álvarez, 2018), estos se clasifican en: primario, secundario y terciario. En la presente investigación se ubican las acciones propuestas para la prevención del Burnout en los dos primeros niveles

referidos. Los cuales se describen: como primario a las acciones que se implementan antes de que surja una enfermedad evitar la aparición de la lesión por primera vez. En el nivel secundario, se contemplan, las acciones encaminadas a impedir el progreso o impacto de una enfermedad incipiente o que ya existe en el individuo para evitar complicaciones, tal es el caso de evitar la aparición de manifestaciones del Burnout y si existe algún indicio de las mismas, entonces evitar su progreso.

El análisis a los planteamientos abordados en los párrafos anteriores permite destacar que en la actualidad, la labor preventiva lleva implícita una significación social, debido a la interacción constante que tiene el hombre con el contexto donde se desarrolla y esta al mismo tiempo constituye la base de la Cultura Física Terapéutica, pues la prevención es una fortaleza ante la aparición de diferentes enfermedades.

Según Popov (1988), la Cultura Física Terapéutica es una “disciplina médica independiente que aplica los medios de la Cultura Física en la curación de enfermedades y lesiones, en la profilaxis de sus agudizaciones y complicaciones, así como para la recuperación de la capacidad de trabajo” (p.9). Este mismo autor plantea que el ejercicio físico es el principal medio para prevenir afectaciones a la salud y destaca que el ejercicio lento causa efecto sobre el sistema nervioso y ejerce una acción estimulante sobre el sistema aferente y eferente.

La categoría prevención ha formado por mucho tiempo, parte del quehacer del sector de salud pública, así como el de Ciencias Pedagógicas, donde autores tales como: Pavón Guetón, (2009); Pérez Pérez, (2011); Paumier Rodríguez, I., et al., (2015); Briones Arteaga, (2016); Cedeño Zambrano, (2016); Bipfouma Khuniengson, (2017); Ramírez Rodríguez, (2018); Landrove Rodríguez, et al., (2018); García et al., (2020) y Tissert Debrosse, et al., (2020), aportan talleres, programas o proyectos encauzados a la prevención de enfermedades transmisibles y no transmisibles, de conductas, o la agresividad en los espectáculos deportivos, del consumo de drogas, alcohol, cigarros;

dirigidos a los diferentes grupos etarios, con énfasis en los adolescentes como grupo de mayor vulnerabilidad, utilizando la actividad física y el deporte como medio de integración social.

En el ámbito de la Cultura Física autores como Flores Paiva, (2012); Ortega Castillo, (2012); Merced Lem, (2013); Vidal González, (2014); Martínez Isaac, (2016); Medina Álvarez, (2018); Téllez Armas, y Hernández Cereijo, (2020) y Figueroa Urgellés, (2021), orientan sus investigaciones a la prevención de enfermedades adquiridas por las posturas asumidas por niños, adolescentes y adultos en determinados puestos de trabajo, estados emocionales en los atletas y las orientadas a prevenir afectaciones fisiológicas o las lesiones físicas que pueden ocurrir en cualquiera de los deportes, ya sea en competencias o en el propio entrenamiento.

En tanto las investigaciones orientadas al tratamiento del Burnout ha sido abordado por autores como Medrano Ceballos, (2014); Moya y Faz, (2017); Toledo Contreras, (2017); Pedraza Montaña et al., (2018); Claro González et al., (2019) e Yslado Méndez, (2020) los cuales proponen realizar la prevención utilizando como vía a la Cultura Física a través de estrategia de masaje general y automasaje, del desarrollo de fortalezas personales y optimismo respectivamente y conciben el autocuidado como determinante para lograr estados de salud favorables, criterios con los cuales coincide la autora de esta investigación, añadiendo que en su análisis se debe tener en cuenta de forma integrada los aspectos psicofisiológicos y sociopedagógicos, como una unidad en que se exprese la interrelación mente-cuerpo.

Por su parte Guerrero Barona, (1998, 2003), Guerrero Barona y Rubio, (2005), proponen que enfocar el Burnout desde una perspectiva amplia es la forma eficaz de prevenirlo, con el tratamiento integral en todas sus dimensiones. En consecuencia con lo planteado, Garcés de los Fayos y Carlin, (2010); Gil Monte y Noyola Cortés, (2011); Tudela Carrillo, (2013); Montejó Martín, (2014); Domínguez Sánchez, (2015); García y Gil, (2016); Jiménez, (2018);

Duran et al., (2018), enfatizan en que la prevención del Burnout debe ser tratada desde tres componentes: personal, social o grupal y lo organizacional, en la que se integre la participación de todos los factores que intervienen en el proceso. Planteamientos que aunque a un nivel de propuestas; la autora de la presente investigación coincide, ya que en la prevención del Burnout es importante aunar esfuerzos; para establecer un tratamiento integral a la situación.

Las investigaciones desarrolladas sobre el Burnout han sido orientadas a las organizaciones, al individuo y al grupo; argumentan en su generalidad la necesidad del conocimiento de la tarea que desempeña cada individuo y los objetivos de las organizaciones, las condiciones ambientales, conductuales y psicofisiológicas. De ahí que estas propuestas han estado dirigidas a grupos poblacionales con determinadas particularidades, como deportistas, docentes de diferentes niveles educacionales o personal de salud.

Si bien en las esferas de actuación del profesional de Cultura Física se ha abordado la prevención de diferentes enfermedades, es una necesidad realizar estudios que orienten hacia la prevención del Burnout en profesionales de estas esferas que enfrentan el proceso de formación doctoral.

Referente a este tema Barraza Macías et al., (2012) determinan la presencia del Burnout en profesionales que cursan estudios en opción al grado de Doctor en Ciencias Pedagógicas y relacionan su aparición con las variables situacionales y aprecia que también se ven afectados doctorandos liberados de sus funciones para cursarlo y no tienen que simultanear los estudios con la función de profesor u otro tipo de responsabilidad. A su vez Rodríguez Segura, (2016), relaciona la presencia del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental con las particularidades de la actividad que realiza del sujeto durante el proceso de formación.

Los referidos planteamientos son corroborados por Vanderford, (2017) y Leveque et al., (2017), aseguran que realizar estudios de doctorado puede ser muy perjudicial para la salud. Esta última autora afirma que una tesis doctoral requiere de la contribución original y un impacto en la base del conocimiento científico, demanda de un trabajo minucioso, profundo y reflexivo que lleva al doctorando a sufrir altos niveles de depresión, ansiedad, agotamiento emocional y Burnout, desencadenados por diferentes factores. Puntualiza: “se requiere una combinación de habilidades técnicas, intelectuales y emocionales para la adquisición de resultados óptimos en contextos de considerable exigencia” (p.870). Estas características, referidas por la autora, son propias de la formación doctoral de diferentes ramas del saber, a lo que no escapa el profesional de Cultura Física de la región oriental en proceso de formación doctoral.

Es característico en el doctorando, entre ellos el de Ciencias de la Cultura Física, el cumplimiento de exigencias tales como: pasar largas jornadas frente a una computadora, con una elevada actividad mental que requiere de gran concentración, al mismo tiempo con un bajo volumen de actividad motora y de gasto energético, se caracteriza por esfuerzos musculares estáticos, lo cual promueve una actitud sedentaria que se relaciona con afectación al sistema circulatorio, cambios metabólicos y estructurales en el cuerpo humano, a esto se une la propensión de adopción de posturas corporal incorrectas, que generan efectos nocivos para la salud, como la afectación al aparato músculo-esquelético. Yuri Suda et al., (2011); Merced Len, (2013) y Figueroa Urgellés, (2021).

Estas afectaciones al aparato músculo-esquelético causado, se caracterizan por incidir en regiones como cuello, espalda, hombros, miembro superior y miembro inferior; generando dolor, inflamación y dificultad para realizar algunos movimientos en las zonas donde aparece la molestia, Escott et al., (2016), se refleja en limitación en la flexibilidad articular como intervertebrales, fémoro-tibio-patelar y dificultad en la movilidad; se tensan los músculos del dorso, principalmente los trapecios, con una excesiva contracción de los

mismo, por leve o poco forzada que sea la postura. Guerrero Barona, (2000); Pimentel, (2003); Castro Rodríguez et al., (2011); González y Vives, (2015) y Reguera Rodríguez et al., (2018).

Los planteamientos de los referidos autores son tenidos en cuenta en la elaboración de las actividades propuestas para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental y dicen de la necesidad de establecer vías, mecanismos para prevenirlas y así mantener la salud de estos y con ello la terminación exitosa del proceso de formación doctoral. Su tratamiento parte de la profilaxis basada en los aportes de la Cultura Física para la realización de ejercicios de movilidad articular y estiramientos que permiten movilizar los segmentos articulares durante la sedestación.

Potencialidades de la Cultura Física en la prevención del Burnout

El ejercicio físico es reconocido por la importancia que tiene en el mantenimiento de la salud del ser humano; de ahí que en la Cultura Física Terapéutica se utilice como medio profiláctico en el tratamiento preventivo de enfermedades, para recuperar la capacidades de trabajo y evitar complicaciones (Popov, 1998), coincidiendo este propio autor Sánchez López, A., (2020), afirma que el ejercicio físico es un medio principal en la prevención de trastornos músculo-esqueléticos, planteamiento tomado en cuenta en la presente investigación el desarrollo de la propuesta de actividades para la prevención del Burnout.

La Cultura Física Terapéutica, también se dirige a la educación postural, la cual es definida por Reguera Rodríguez, (2018), “como una correcta alineación articular de cada una de las cadenas biocinemáticas dejando ausente la fatiga muscular, el dolor y la sensación de incomodidad corporal” (p.835). Planteamiento este que en la presente investigación se toma en consideración, por la necesidad de enfatizar en la corrección de la postura corporal de los doctorandos para evitar la aparición de trastornos del sistema osteomioarticular, dadas las horas continuas de trabajo en sedestación durante el proceso de formación, unido a esto la realización de ejercicios físicos que favorecen la flexibilidad y la movilidad articular y a

evitar afectaciones en grupos musculares y región articular específicas (manos, dedos, espalda, antebrazos, piernas), que intervienen durante las horas en sedestación.

La flexibilidad, dentro de la terapéutica, se define “como la capacidad psicomotora responsable de minimizar la resistencia que las estructuras neuro-mio-articulares de fijación y estabilización ofrecen al intento de ejecución voluntaria de movimientos de amplitud angular óptima”, y la movilidad articular: “es la capacidad para desplazar un segmento o parte del cuerpo dentro de un arco de recorrido lo más amplio posible manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas”. (Ilisástigui, M. y Ameller, S. 2006, como se citó en López 2018), (p.33).

Los ejercicios de estiramientos según Ilisastigui, M. y Ameller, S. (2006, como se citó en López 2018), “permite conservar el tono muscular y es importante para la función metabólica en el músculo y la absorción de oxígeno, mejoran la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones y la postura” (p.23).

La asunción de una correcta postura y los ejercicios físicos preventivos sientan las bases para el mantenimiento de la condición morfológica y fisiológica, desde el propio puesto de trabajo en sedestación. Es de vital importancia se realice actividad física con enfoque sistémico para lograr evitar que se afecte la salud del doctorando.

1.5- Fundamentos filosófico, fisiológico, sociológico, psicológico y pedagógico de la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física

El tratamiento a la prevención del Burnout precisa de un enfoque filosófico, fisiológico, sociológico, psicológico y pedagógico. Se asume en la presente investigación como referente filosófico la concepción dialéctico materialista, que sirve de base para la realización de las más disímiles investigaciones en las diversas ramas de la ciencia, sustentada en la comprensión de la realidad objetiva, de la naturaleza, la sociedad y el pensamiento. En tal sentido, se concibe al hombre como un ser activo que transforma la naturaleza y la sociedad, al tiempo que se transforma a sí mismo.

Un postulado esencial en la actual investigación lo constituye la categoría “actividad”, la cual se concibe como “modo de existencia, cambio y desarrollo de la realidad social, adecuada a fines que cumple determinadas funciones a través de ello se operan transformaciones en la realidad material que inciden de una forma específica en el mundo espiritual del hombre” (Pupo Pupo, 1990, p.29), a partir de lo que representa como basamento teórico-filosófico en el tratamiento a la prevención del Burnout durante el proceso de formación doctoral, desde la perspectiva del mejoramiento continuo de los fenómenos observados en el actual objeto de estudio

Desde el punto de vista fisiológico, se tiene en cuenta el beneficio del estrés o distrés en los seres vivos, al preparar al hombre para la acción, mantiene alerta al organismo para responder positivamente ante cualquier demanda hecha a este, pero se convierte en un verdadero problema cuando se mantiene por tiempo prolongado, criterio que se corrobora en los planteamientos de Selye, (1950) al aseverar que esta demanda provoca consecuencias negativas sobre el bienestar físico, emocional y social, problemas crónicos de salud cardiovasculares, músculo-esqueléticos, alteraciones en el cerebro (Hipocampo) que pueden ser leves, hasta irreversibles.

A su vez (Tatarinov,1987), asegura que “ un estado de excitación prolongado de las células nerviosas de la corteza cerebral provoca su fatiga y su agotamiento, pudiendo ser perjudicial para las misma” (p.321.), corroborado con lo planteado por, Levecque (2017(. al destacar que el cerebro se ve afectado al efectuar trabajo intelectual por tiempo prolongado, manifestándose en alteraciones del sueño y neurovegetativas con oscilación de la tensión arterial, sudoración elevada, mareos e inestabilidad neuropsíquicas.

Las aseveraciones de los autores antes analizados evidencian la marcada relación existente entre lo psíquico y lo físico y al mismo tiempo esto señala la necesidad del establecimiento de las horas de descanso necesarias, en relación con las horas de trabajo intelectual que realiza el doctorando,

Por su parte Sapolsky, (1986) y Guerrero Barona, (2000), señalan que el estrés produce alteraciones en hormonas como el (Cortisol) y que se afecta de manera severa el sistema inmunológico, haciendo al sujeto más propensos a sufrir enfermedades provenientes del exterior. Referente a las alteraciones endocrinas Berovides, indica que desencadena en Burnout, causa daños en las células madres y provoca cáncer.

También se reflejan afectaciones en el orden fisiológico en el sistema osteomioarticular causadas por el estrés y la ansiedad como: posturas repetitivas ocasionadas por horas continuas en sedestación durante la confección del informe de investigación y la autopreparación), manifestadas en la limitación de la flexibilidad articular y dificultad en la movilidad de las regiones implicadas en la actividad que se realiza.

Al respecto Zaldívar, (2016) asegura que

...la postura correctamente elegida permite cumplir un conjunto de requerimientos que se manifiestan cuando el organismo tiene que enfrentarse a la solución de los problemas que emergen de su relación con el medio en que vive. Así, una adecuada postura resulta requisito primordial para garantizar el equilibrio del cuerpo cuando se encuentra en condiciones de reposo; también cuando cumple tareas de carácter estático o dinámico, donde se manifiestan elevadas tensiones musculares. (p.123)

Todo lo expuesto fundamenta la necesidad de prevenir la aparición del Burnout para mantener la salud de los doctorandos y con ello la ocurrencia de enfermedades, para lo cual es preciso realizar la profilaxis desde la Cultura Física Terapéutica con la realización de ejercicios de movilidad articular y estiramientos que permitan movilizar los segmentos articulares durante la sedestación

Desde la Psicología se fundamenta el análisis de las respuestas emocionales que tiene el sujeto durante el proceso de formación doctoral, tomando como basamento la teoría del enfoque histórico cultural de Vigostky (1985), al plantear que el desarrollo de la Cultura

Humana transcurre, a través de la actividad, como proceso que mediatiza la relación entre el hombre y su realidad objetiva. De este modo el doctorando actúa ante una actividad sobre la base del significado que tiene para él que es por donde se orienta a realizar ciertas acciones esto está en estrecha relación con los motivos que tiene para realizar el proceso de formación, que pueden ser internos o externos, los que involucran las necesidades, cogniciones y emociones, los incentivos o al conjunto de acontecimientos externos que determinan su comportamiento. Todo lo anterior se manifiesta en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física.

Este comportamiento de los doctorandos tiene su base en las propiedades funcionales de la corteza prefrontal; en la interrelación de las funciones ejecutivas y las habilidades operacionales, encargadas de los procesos cognitivos; como habilidades intelectuales superiores, las funciones de autorregulación que permiten el control, organización y coordinación de otras funciones cognitivas, de las respuestas emocionales y comportamientos. Todo lo cual tiene su expresión en los doctorandos en Ciencias de la Cultura Física durante el proceso de formación.

Desde el punto de vista sociológico se considera las relaciones que se establecen entre los sujetos; lo que conduce a analizar el contexto donde se desarrolla la investigación, al constituir el proceso de formación doctoral un fenómeno socioeducativo de gran relevancia, con características propias, matizado por los motivos del doctorando, el apoyo social que recibe de los miembros de su departamento y la necesidad de realizar el proceso de forma efectiva. Esto dice de la necesidad de la prevención del Burnout con una correcta sensibilización de los entes sociales que intervienen, para ello la comunicación juega un papel relevante, pues el significado de este emerge de la interacción social que tiene el doctorando con los demás.

El apoyo social no sólo permite un impacto directo y significativo sobre la persona con Burnout si no que, de forma indirecta, puede mitigar los efectos estresantes del entorno. De

esta forma, algunos autores Siegall y McDonald, (2004); Padilla y Thompson (2016) y Karapinar et al., (2016); Olmos Botero et al., (2018), coinciden en afirmar que la escasez de apoyos se convierte en un factor de riesgo para la aparición del Burnout, especialmente en agotamiento. Jackson et al., Demerouti et al., Karatepe; Choi et al., (como se citó en López, (2017), enfatizan el papel moderador que juega el apoyo social en la prevención del mismo. La prevención desde lo social cobra gran relevancia, por tratarse de las personas que interactúan en su contexto y la posibilidad de propiciar ayuda.

A partir de la naturaleza del objeto de investigación y el contexto en que se desarrolla, es necesario sistematizar elementos esenciales de la pedagogía, entre ellos el papel de lo instructivo y lo educativo en el proceso de la prevención en lo formativo, de Álvarez de Zayas, (1999, 2000), fundamentado además en la implicación de la actividad la comunicación educativa con el proceso formativo. Ojalvo Mitjans, (1999); Sivila Jiménez, (2004-2016); Bosque Jiménez, (2018).

En la pedagogía el aprendizaje tiene una connotación social no solo de conocimiento, sino de valor cultural. Se valora desde la perspectiva de, Vigotsky, citado por Canfux y Rodríguez, (2005), al plantear que dentro de las funciones psíquicas superiores se distingue el aspecto educativo, la significación de las relaciones sociales en el aprendizaje y desarrollo integral de los sujetos, al mediatizar los intercambios que propician sus vivencias como síntesis de la unidad entre lo interno y externo, que tiene su expresión en el conocimiento y aprendizaje de acciones para la prevención del Burnout.

Conclusiones del capítulo I.

- 1.- La sistematización de los fundamentos teórico-metodológicos, desde el objeto y campo de la investigación evidenciaron limitaciones en el tratamiento de la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de aspectos psicofisiológicos y psicopedagógicos con un enfoque sistémico, integrado e individualizado

- 2.- Los estudios realizados por diferentes autores sobre las manifestaciones del Burnout, constituyeron aportes significativos, sin embargo, se comprobó la necesidad de preparar a los doctorandos en aspectos teórico-metodológicos para su prevención
- 3.- El análisis teórico-metodológico desarrollado a la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias, permite revelar que las estrategias y las metodologías de prevención, requieren de la integración de criterios fisiológicos, pedagógicos, psicológicos y sociales, que permitan un tratamiento sistémico e integrador sobre la base de las características y exigencias particulares del contexto donde se desarrolla el proceso de formación doctoral

CAPITULO 2. MODELO TEÓRICO y METODOLOGÍA PARA LA PREVENCIÓN DEL BURNOUT EN DOCTORANDOS EN CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA DE LA REGION ORIENTAL

En el presente capítulo se expone la metodología seguida en el desarrollo de la investigación; se muestra el diagnóstico como resultante de la información obtenida de las diferentes fuentes y de los métodos aplicados a través de la triangulación metodológica. Se presenta el modelo teórico como sustento de una metodología para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental, se describe el modo en que se implementan, así como su evaluación y resultados obtenidos, a través de los indicadores declarados.

2.1 Diagnóstico de la situación actual de la manifestación del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental

Se realiza un estudio de caso múltiple en la etapa comprendida del 2015 al 2020 con doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental.

De una población de 81 doctorandos se escoge una muestra de nueve (9), seleccionados de forma aleatoria simple.

De los nueve (9) doctorandos que conforman la muestra; dos se ubican entre los 30 a 40 años, cinco entre los 40 a 50 y dos tiene menos de 30 años. De ellos dos (3) del sexo

femenino y seis (6) del masculino. Del total, dos (2) pertenecen a la Universidad de Oriente, dos (2) a la de Guantánamo, tres (3) a la de Granma y dos (2) a la de Holguín, todos iniciaron el proceso de formación en igual etapa. Se tuvo en cuenta, además, los nueve tutores y los cuatro jefes de departamentos a los cuales pertenecen los doctorandos investigados.

Para la realización del diagnóstico se aplicaron métodos empíricos como: encuesta, entrevista, observación, el test Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS), cuestionario de salud de Golberg y el test de IDARE. Para el desarrollo de la investigación se hace un estudio de caso múltiples, asumiendo criterios de Pérez, Rodríguez, Fuentes, Ramírez y Ruiz, sistematizados por Ramírez Guerra, (2014), los cuales coinciden en plantear que: “facilita un análisis minucioso del fenómeno centro de atención en el proceso de intervención y se caracteriza por ser específico, al centrarse en una situación típica y representativa” (p.95).

En la realización del diagnóstico se siguió la siguiente lógica.

1. Revisión de documentos normativos de la formación doctoral en la República de Cuba. (Anexo 1).

Para la realización del diagnóstico se procedió al estudio de los documentos emitidos por el Consejo de Estado de la República de Cuba en su Decreto-Ley No.372/2019, del Sistema Nacional de Grados Científicos, para la formación de doctores a partir de los graduados universitarios al más alto nivel científico de cada área del conocimiento.

Atendiendo a lo legislado, se analizó la estrategia de formación doctoral de la región oriental y su ejecución en los departamentos docentes, a los cuales corresponden los doctorandos de la muestra estudiada.

2. Determinación de las variables y sus indicadores para diagnosticar el estado actual de las manifestaciones del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental

Para su determinación se tuvo en cuenta:

- Información obtenida del estudio pormenorizado de la bibliografía especializada relacionada con la temática que se investiga
- Aspectos teórico-metodológicos para la prevención del Burnout
- Principios de la prevención, de la Psicología y la Pedagogía
- Experiencia profesional adquirida por la autora
- Criterios de los especialistas con quienes se realizaron intercambios sobre la temática

Para la determinación de las variables con sus indicadores. Se aplica a los especialistas, una encuesta que había sido pilotada y validada (anexo 2), se les solicita otorguen en orden de prioridad una puntuación de cinco a uno a los indicadores correspondientes a las variables presentadas para diagnosticar las manifestaciones del Burnout; a mayor puntuación mayor preferencia, los no seleccionados se marcarán en la casilla consignada con el cero. Tabuladas las encuestas, los datos obtenidos se introducen en el programa y se les aplicó el paquete matemático-estadístico SPSS 20.0, para determinar el grado de concordancia en las valoraciones emitidas.

Queda definida la variable psicofisiológica y la sociopedagógica (anexo 3). Estas contienen las principales manifestaciones de los doctorandos en el orden físico y psicológico expresadas en el contexto social donde interactúan, para asumir determinadas conductas.

- Variable psicofisiológica: consiste en la expresión de manifestaciones psicológicas que repercuten en el estado físico, expresado a través de los siguientes indicadores:
 - Tensión emocional
 - Dificultad en la autorregulación
 - Dificultad en la concentración
 - Bajo rendimiento
 - Insomnio
 - Ansiedad

- Cansancio
- Dolor articular
- Cefalea
- Contracturas muscular o rigidez
- Dolor de espalda
- Trastorno digestivo
- trastorno circulatorio

La variable sociopedagógica: está relacionada con el contexto de actuación del sujeto, los entes con que se relaciona y las posibilidades para solucionar las exigencias emanadas de las actividades a cumplimentar. Se identifican los siguientes indicadores:

- Dominio de técnicas psicorreguladoras
- Comunicación
- Implicación del departamento docente a que pertenece el doctorando

3. Selección y elaboración de los instrumentos y métodos de investigación para conocer el estado de la manifestación del Burnout en la muestra seleccionada. Para su aplicación se elaboraron las correspondientes guías, se crearon las condiciones favorables y se procedió a partir de los que presentan menor grado de complejidad.

4. Procesamiento e interpretación de los resultados: se asume en la investigación un análisis con predominio de lo cualitativo para la valoración de los resultados obtenidos.

Resultados del diagnóstico

En el estudio de los documentos normativos sobre el Sistema Nacional de Grados Científicos, se constató que en el Reglamento de la Comisión Nacional de Grados Científicos se detallan los pasos a seguir para el ingreso y desarrollo de la formación doctoral, donde se establece y regula el nivel de responsabilidad de los implicados en dicho proceso y las exigencias a cumplimentar para obtener el grado Científico de Doctor en Ciencias.

En la estrategia de formación doctoral de la región oriental, se constata que en la misma se contemplan acciones para encausar y cumplimentar las etapas por las que transcurre el proceso, a partir del cronograma diseñado, así como los mecanismos para su control, no obstante, las acciones orientadas hacia la implicación e implementación por parte de los departamentos docentes a que pertenecen los doctorandos son insuficientes.

Resultados obtenidos con la aplicación de los métodos empíricos a los doctorandos investigados

Se aplica la encuesta (anexo 4) antes del taller de pase a predefensa; con el objetivo de conocer si los doctorandos manifiestan variación en el estado de salud que incidan en el proceso de formación. En las respuestas ofrecidas a la primera interrogante, es importante destacar que el 100 %, de los doctorandos responde que no padecían de ninguna enfermedad antes de iniciar el proceso de formación. En lo concerniente a si ha percibido cambios en el estado de salud, el 100 %, responden que han sufridos manifestaciones como: cefalea, dolor estomacal, alteraciones del sueño, dolores articulares. El 77,78 %, responde que no conoce qué es el síndrome de Burnout, ni qué lo puede provocar.

En la pregunta referente a si recibe apoyo de la institución y el departamento docente durante el proceso de formación doctoral, el 77,76% responde que no, y el 22.22 % que solo a veces, esto demuestra la insuficiente atención y apoyo por parte del departamento a los doctorandos, respecto a la asignación de tareas y responsabilidades, lo que limita el tiempo que los mismos pueden dedicar a su formación.

En la aplicación de la entrevista a los doctorandos (anexo 5). En la interrogante que indaga sobre los motivos que lo conducen a ingresar a la formación doctoral. El 100% coincidieron en responder obtener del grado de Doctor en Ciencias, pues esto propicia una mejor preparación profesional que los ayudaría a un mejor desempeño. En la pregunta referida al tiempo que disponen para dedicarse al proceso de formación doctoral, el 88.89 % exponen estar sobrecargados de tareas y responsabilidades tales como: jefe de departamento,

colectivo de año, de disciplina, atención a estudiantes, entre otras. En lo concerniente a su valoración acerca de la prevención del Burnout, el 100 %, expresa que es una necesidad para tener un estado positivo de salud para poder enfrentar el proceso y obtener resultados positivos en el mismo.

Respecto a la solicitud de propuesta de acciones que pueden instrumentarse en función de la prevención del Burnout, el 88.89 % plantea entre estas: cursos, conferencias, talleres y el 11,11% que debieran desarrollarse intercambios científicos entre los directivos y los doctorandos, así como actividades metodológicas que los orientaran sobre la esencia del proceso.

Para corroborar los criterios vertidos por los doctorandos, se aplica una encuesta a los tutores de la muestra investigados (anexo 6), arrojó que el 100 % responde que han percibido en los doctorandos manifestación de dolencias durante el desarrollo del proceso, como cefaleas, ansiedad, trastornos digestivos, cansancio, ente otras. El 88,99 % responde que los doctorandos sí han presentado dificultades en el cumplimiento del plan de trabajo. El 100 % expresa tener conocimiento acerca de que los doctorandos desempeñan otras actividades fuera del proceso de formación doctoral y no siempre se toman las medidas encaminadas a descargarlos de tareas que desarrollan en el departamento. Esto ratifica lo expresado por los doctorandos en cuanto a la limitación del tiempo que tienen para realizar las tareas propias del proceso, por estar sobrecargados de responsabilidades de trabajo.

La encuesta aplicada a los jefes de departamentos a los cuales pertenecen los doctorando que conforman el estudio realizado (anexo 7). El 77,76 % responde que hay dificultad en el cumplimiento del plan de trabajo. En la pregunta que indaga acerca de si ha notado al doctorando aquejarse con frecuencias de malestar físico o psicológico, arrojó que el 100 % responde que sí, refieren, además, que los doctorandos ejecutan otras actividades propias de sus puestos de trabajo, no relacionadas con el proceso de formación doctoral.

Las afirmaciones de los tutores y jefes de departamentos corroboran lo expresado por los doctorandos en cuanto a la variedad de tareas que tienen que simultanear y su afectación al tiempo que requieren para su preparación, dada la sobrecarga de responsabilidades en el puesto de trabajo.

Lo planteado corrobora, además el insuficiente apoyo que reciben desde el punto de vista institucional, que se revierte en la aparición de manifestaciones como: cefaleas, dolores articulares, ansiedad, nerviosismo, pérdida de apetito, insomnio y cansancio por el estrés al que están sometidos y su prolongación puede desencadenar en Burnout, todo lo que afecta el estado de salud de estos e incidir negativamente en el avance del proceso e incumplimientos de actividades del plan de trabajo y de la estrategia de formación doctoral del departamento y de la institución.

Resultados del test de autoevaluación de IDARE. (Anexo 8)

El test de IDARE, elaborado por Spielberger, fue validado por González Llana, (2007). En su aplicación se evalúa el nivel de ansiedad como rasgo y ansiedad como estado situacional, de ahí la necesidad de su utilización en la presente investigación. Este se aplica en los días próximos a realizarse el taller de pase a predefensa.

Tabla 1

Resultado de la aplicación del test IDARE para determinar niveles de ansiedad como rasgo y ansiedad como estado de los doctorandos.

| Categorías IDARE | Test IDARE de ansiedad como estado y como rasgo | | | |
|---------------------|---|------------|-------------|------------|
| | IDARE-Estado | | IDARE-Rasgo | |
| | Cantidad | Por ciento | Cantidad | Por ciento |
| Alto | 7 | 77,76% | 2 | 22,23% |
| Medio | 2 | 22,23% | 4 | 44,44 % |
| Bajo | 0 | 0.00 % | 3 | 33,33% |
| Total | 9 | | 9 | |

En la tabla 1 se presentan los resultados del nivel de ansiedad como estado el cual arrojó que el 77,76 % de los doctorandos presentó ansiedad alta y 22,23 % ansiedad media, estas puntuaciones arrojadas en el test indican la prevalencia de un nivel medio y alto de ansiedad, provocado por las altas tensiones emocionales propias del proceso de formación doctoral. En cuanto a los valores que miden el nivel de ansiedad como rasgo arroja que el 23.23 % expresan valores altos y el 44,44 % valores medio, lo cual muestra que los casos estudiados (doctorandos en Ciencias de la Cultura Física) presentan alto nivel de ansiedad.

Resultados del cuestionario instrumento MBI-GS (anexo 9)

El Maslach Burnout Inventory General Survey (MBI-GS) conformado por 16 items, aportado por Bresó et. al., (1996), tiene un carácter más universal, orientado a todo tipo de profesionales y aplicable a cualquier ocupación. Fue adaptado para su aplicación en la presente investigación en función de determinar la manifestación del Burnout en los doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental. (Anexo 9)

Numerosos autores apoyan la fiabilidad, validez y estructura factorial del MBI como: Gil-Monte (2002); Moreno et al., (2002); González Llana, (2007); Gil-Monte et al., (2009); Gil Monte y Claret, (2011); Gil Monte y Noyola Cortés, (2011); Gil Monte, (2012); Millán de Lange y D Aubeterre, (2012); Guevara Bedoya (2014); Pando Moreno, M. et al., (2015);) Shaufeli et al., (2016) Kulakova et al., (2017); Merino Soto et al., (2018); De la Vera, et al., (2019); Juárez García et al., (2020); Ochoa Huo L. et al., (2021); Koutsimani, P. et al., (2021) entre otros. Para determinar la existencia del Burnout se utilizó como punto de corte el baremo empleado por Gil Monte (2002).

Tabla 2

Porcentaje de niveles según componentes del Inventario Maslach Burnout Inventory General Survey (MBI-GS) (anexo 9)

| Dimensiones del Inventario de Maslach del Burnout. MBI-GS. | | | | | | |
|--|-----------------------|------------|--------------------|------------|----------------------|------------|
| Niveles de afectación | Agotamiento emocional | | Despersonalización | | Realización personal | |
| | Doctorandos | Porcentaje | Doctorandos | Porcentaje | Doctorandos | Porcentaje |
| Alto | 4 | 44,44% | 0 | 0% | 5 | 55,56% |
| Medio | 3 | 33,33% | 6 | 66,67% | 3 | 33,33% |
| Bajo | 2 | 22,22% | 3 | 33,33% | 1 | 11,11% |
| Total | 9 | | 9 | | 9 | |

Los resultados reflejados en la tabla 2 en la dimensión agotamiento emocional caracterizada como la representación de tres factores: fatiga cognitiva, física y emocional. En su resultado se aprecia que los doctorandos están ubicados en los nivel alto y medio con 44,44 % y 33,33 %, respectivamente.

En la dimensión despersonalización se ubican en un nivel medio el 66,67 %. Y la dimensión realización personal revela una alta puntuación, esto es muestra de la implicación y compromiso de los doctorandos, al expresar que solo desean concentrarse en el proceso de formación y no ser molestado. El resultado de esta dimensión, conjugado con el resultado de las dimensiones, Despersonalización y Agotamiento emocional, revelan la prevalencia de un nivel relativamente medio de Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental.

Resultados de la aplicación del cuestionario de Salud General GHQ, aportado por Golberg, Validado por García Viniegras, (1999). (Anexo 10).

El cuestionario está compuesto de 12 items, con el fin de evaluar el grado de salud general de la persona, especialmente en lo que se refiere a la presencia de ciertos estados emocionales.

Tabla 3

Resultados de la aplicación del cuestionario de Salud General de David Goldberg GHQ

| Variación del estado de salud de los doctorandos | | |
|--|-----------------------|------------|
| Categoría de afectación | Número de Doctorandos | Porcentaje |
| Alto | 2 | 22,22% |
| Medio | 6 | 66,67% |
| Bajo | 1 | 11,11% |
| TOTAL | 9 | 100 |

El cuestionario de Salud General de David Goldberg GHQ se utilizó para medir del estado de salud de los doctorandos. En la tabla 3 se expresa que el 22,22 % de los doctorandos estudiados, manifiestan un nivel alto de afectación, mientras que el 66,67 % se ubican en el nivel medio, solo el 11.11% presentan un nivel bajo. Estos resultados demuestran alteración de la salud en los doctorandos, todo lo que puede limitar el desarrollo exitoso del proceso de formación.

Los resultados obtenidos con la aplicación de los instrumentos muestran afectación en la salud de los doctorandos, esto revela la aparición de manifestaciones del Burnout en los mismos, lo que evidencia la necesidad de su prevención en aras del desempeño favorable de estos durante el proceso de formación.

Resultados de las observaciones a las actividades de formación doctoral

Con la aplicación de la guía de observación (anexo 11) fueron observadas de manera directa y abierta 20 actividades de presentación ante tribunales. En las que se constatan las manifestaciones de las conductas asumidas por los doctorandos como: movimientos innecesarios, sudoración, excesiva gesticulación, hombros en posición anteroflexionado, rostro contraído, ceño fruncido, tez pálida, lo que debela ansiedad y nerviosismo. Todo lo que indica la aparición de manifestaciones de Burnout. En cuanto a los compañeros del departamento solo asisten a las actividades los más cercanos o los que tienen empatía con el doctorando y en ocasión ninguno los acompañan.

Los resultados de las observaciones aplicadas muestran la presencia de manifestaciones psicofisiológicas, caracterizadas por alteraciones emocionales, altos niveles de ansiedad, se aprecia cómo los doctorandos no aplican métodos y técnicas psicorreguladoras que le permitan el enfrentamiento del estrés y la prevención del Burnout ante las variadas situaciones en las que se implican durante el proceso de formación doctoral.

Los resultados del diagnóstico realizado a partir de la revisión y análisis de los documentos normativos declarados, la aplicación de los métodos empíricos de investigación seleccionados y las técnicas psicológicas declaradas, sometidos a la triangulación metodológica de regularidades permitieron concretar las siguientes limitaciones para la prevención del Burnout en los doctorandos en Ciencias de la Cultura Física:

1. La formación doctoral es un proceso de altas exigencias y compromiso social
2. Carencia de acciones en las estrategias de formación doctoral para atender las dificultades que presentan los doctorandos y proporcionar vías para el logro de los objetivos planificados
3. Resulta insuficiente el tratamiento a las manifestaciones psicofisiológicas en su relación con lo sociopedagógico en función de proyectar acciones metodológicas que los preparen para enfrentar el proceso
4. Se constata una tendencia en los doctorandos niveles moderados y altos de ansiedad, dificultad para concentrarse, odontalgia, dolores musculares, rigidez articular, lumbalgia, alergias, todo lo que afecta el desarrollo del proceso de formación
5. Se experimenta un nivel medio y alto en el agotamiento emocional en los doctorandos, mostrándose, irritación, cansancio, sensación de estar al límite de sus posibilidades físicas y psíquicas
6. Se evidencia pobre dominio en la utilización de métodos y técnicas psicorreguladoras en los momentos de altos niveles de tensión durante el proceso

7. Las dificultades detectadas en la prevención del Burnout en los doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental, requirieron de la búsqueda científica para el tratamiento de aspectos psicofisiológicos y sociopedagógicos con un enfoque integrador e individualizado que permitan a los doctorandos enfrentar el proceso sin mayores riesgos para su salud.

En respuesta a esta problemática se elaboró un modelo teórico.

2.2 Explicación de la estructura y funcionamiento del modelo teórico para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física.

Los modelos se convierten en medio y método en las investigaciones para representar y explicar los diferentes procesos y fenómenos que se estudian. Autores como: Pérez Rodríguez y Nocedo León, (1983); Álvarez de zayas, (1996, 1997); Ruiz Aguilera, (1999); Valle Lima, (2007); Marimón Carrazana y Guelmes Valdés, (2011) y De Armas Ramírez y Valle Lima, (2012) coinciden en aseverar que representan esencialmente las características del objeto estudiado y las principales relaciones del fenómeno para poder transformar la realidad.

Por su parte Pérez Rodríguez y Nocedo León, (1983), plantean que “es una reproducción simplificada de la realidad, que cumple una función heurística, ya que permite estudiar nuevas relaciones y cualidades del objeto de estudio” (p.88).

Existen varias tipologías de modelo. La presente investigación se centra en el modelo teórico y tiene en cuenta lo planteado por Álvarez de Zayas, (1998) que: “el modelo teórico contiene las relaciones esenciales del objeto y del campo, las que se estructuran para cumplimentar el objetivo a alcanzar, al tratar de reflejar la realidad, de acuerdo con la intención del investigador, explicitando todos aquellos elementos, relaciones y estructuras internas, que son necesarias para su estudio y lograr la solución del problema científico formulado” (p.9). Para Ruiz Aguilera, (1999) el modelo teórico “es un conjunto que

representa a otro conjunto. Es un instrumento de trabajo que supone una aproximación intuitiva a la realidad” (p.29).

Se asume la definición de modelo teórico aportada por De Armas Ramírez y Valle Lima; sistematizada por Ramírez Guerra, (2014) que es “toda construcción teórica que sirve para interpretar o representar la realidad o una parte de la realidad” (p.62).

Se tuvo en cuenta, además, la sistematización realizada por Arredondo, citado por Ramírez Guerra, (2014, p.62), el cual plantea que los modelos teóricos presentan como características:

- Pueden asumir la estructura y dinámica de un sistema
- Un conjunto de supuestos acerca de algún objeto o sistema
- Reflejan o reproducen el objeto de investigación
- Describe un tipo de objeto o sistema, atribuyéndole lo que pudiera llamarse una estructura interna, una composición o un mecanismo que explicará, al tomarlo como referencia, sus diversas propiedades
- Se considera una aproximación útil para ciertos propósitos

Estas características constituyeron referentes en la elaboración del modelo para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental, en consecuencia, con ellas se determinaron los fundamentos teóricos que aportaron a las premisas y principios que lo sustentan, se establecieron las dimensiones, los componentes y sus relaciones funcionales.

El modelo teórico elaborado tiene entre sus particularidades:

- Carácter sistémico: capacidad para interactuar con el medio y concebir las relaciones estructurales y funcionales del propio proceso. Se tuvo en cuenta las relaciones, nexos y la lógica interna entre cada una de las partes que lo conforman

- Carácter objetivo: en su elaboración se tuvo en cuenta los resultados del diagnóstico realizado que justifican la necesidad de la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental
- Carácter contextualizado: en su elaboración, fueron atendidas, las particularidades del proceso de formación doctoral y de los entes sociales que intervienen
- Carácter integrador: considera las exigencias emanadas de las normativas vigentes para la formación doctoral, la influencia de lo psicofisiológico y sociopedagógico con un enfoque integral y contextualizado al medio social con que interactúa el doctorando
- Carácter participativo: permite y concibe la mediación de los actores en el proceso, desde un sentido amplio, donde se incluye la autogestión, la toma de decisiones y la búsqueda de la solución colectiva
- Carácter instructivo: la puesta en práctica de los fundamentos de las categorías contempladas en los componentes del modelo teórico, permiten al doctorando la adquisición de conocimientos de aspectos psicofisiológicos y sociopedagógicos con un enfoque sistémico, integrado e individualizado para la prevención del Burnout
- Carácter individualizado: en su fundamentación aporta elementos en la orientación de las actividades para la prevención del Burnout en correspondencia con las manifestaciones expresadas por los doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental

Para la elaboración del modelo se tiene en cuenta el enfoque sistémico estructural-funcional como método de investigación a partir de la teoría general de sistemas, que contribuye a determinar la estructura y funcionabilidad del modelo teórico para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental.

Los fundamentos teóricos abordados en el presente capítulo y su relación con la sistematización teórica desarrollada en el capítulo anterior, permitieron elaborar las premisas que sustentan el modelo teórico para la prevención del Burnout, estas constituyen soportes teóricos y metodológicos de la orientación teórica y la concreción práctica del

proceso estudiado. Para su delimitación, la autora de la presente investigación se acoge a lo planteado por Martínez, sistematizado por Pérez Campaña, (2020) donde refiere: “Las premisas son acciones y operaciones, que constituyen condiciones previas que favorecen un proceso” (p. 38).

Las mismas son producto de valoraciones lógicas y conclusiones en la relación dialéctica de los aspectos de la teoría y los contenidos de la práctica que revelan nuevas cualidades para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental, en consecuencia, se declaran las siguientes premisas:

1. El estudio teórico-metodológico en la prevención del Burnout y su significación en el proceso de formación doctoral: constituye punto de partida al tomar en cuenta el carácter universal de la prevención, ver con anticipación y conocer los indicios lo que va a suceder para evitar consecuencias negativas a nivel individual y organizacional
- 2.- El proceso preventivo del Burnout con un enfoque instructivo-educativo: La orientación de actividades que contribuyan a elevar el conocimiento sobre el Burnout y vías para su prevención desde la integración de los aspectos, psicofisiológicos y sociopedagógicos que preparen al doctorando para su interacción en el contexto social
3. El enfoque humanista de la prevención del Burnout: las exigencias del proceso de formación doctoral precisan del enfoque humanista, expresado en la comprensión de los entes que intervienen en el proceso de formación del doctorando
4. La concepción sistémica integradora y contextualizada de la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física: se tiene en cuenta la integración de aspectos psicofisiológicos propios de los doctorandos y la necesidad de su atención desde el punto de vista sociopedagógico
5. La comunicación como medio para la prevención del Burnout: la comunicación constituye un eje transversal para la trasmisión de conocimientos y habilidades imprescindibles para el doctorando durante su formación

Las premisas expuestas son esenciales para el tratamiento a la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental, se fundamentaron en la teoría científica asumida para el desarrollo de la investigación.

En la elaboración de la propuesta se delimitaron los principios, los cuales constituyen postulados teóricos generales en el estudio del Burnout y puntos de partida en la estructuración y comprensión de la teoría científica, pues los mismos se convierten en la primera determinación de las ideas de una teoría y cumplen una función metodológica importante para explicar un nuevo conocimiento. Su profundidad y esencialidad permiten deducir e inferir otros elementos y particularidades del proceso estudiado. A decir de Ruiz Aguilera, (2007) "son postulados generales que se derivan de las leyes que rigen la enseñanza, constituyen fundamentos para su conducción" (p.88).

El modelo teórico se sustenta en principios asumidos desde la salud pública, la Psicología, la Pedagogía y los principios de la acción preventiva aportados por Nuñez, (2011); sistematizados por Vidal González, (2015) y Figueroa Urgellés, (2021) contextualizados en *función de sus características. Desde el punto de vista de la salud pública:*

-Origen y evolución de las enfermedades: plantea que es importante conocer la causa, la repercusión social de las enfermedades para tomar las medidas de control. Aspecto a tener en cuenta en el tratamiento del Burnout pues el conocer las causas, formas de manifestarse, permite trazar las acciones para su prevención

-Principio de la orientación profiláctica: este principio en la salud se dirige a la prevención de enfermedades y al incremento de su control sobre los determinantes de la salud. Desde esta perspectiva se contemplan las actividades encaminadas a la anticipación de posibles afectaciones psicofisiológicas provocadas por el Burnout lo que permite un favorable estado de salud y bienestar al doctorando

Desde lo psicológico.

-Principio de la unidad de lo cognitivo y lo afectivo: el proceso de formación doctoral, tiene en su base la interrelación entre las necesidades y motivos de los doctorandos, que propician el carácter activo y consciente para la adquisición de nuevos conocimientos y la búsqueda científica que permita dar respuestas a problemáticas que emanen de su esfera de actuación profesional

-Principio de la unidad entre la psiquis, la actividad y comunicación: desde la Psicología se plantea que los estados psíquicos del hombre dependen en esencia de la actividad y la comunicación con otras personas. Se fundamenta para la prevención del Burnout en el establecimiento de condiciones pedagógicas comunicativas sobre la base de un clima psicológico adecuado, en que prime la confianza entre los doctorandos, con sus tutores, compañeros de departamento y otros

Desde lo pedagógico:

-Principio de la unidad de lo instructivo, lo educativo y lo desarrollador: según Addine Fernández, et al., (2002), constituye una unidad dialéctica en el logro de un proceso pedagógico que eduque en un espacio comunicativo, al propiciarse una actividad formativa donde exista la ayuda mutua y sentido de pertenencia. Por tanto, debe potenciarse las cualidades volitivas del doctorando con el aporte de herramientas para la enfrentar los estados de tensión que genera el proceso de formación doctoral

-Principio del carácter colectivo e individual de la educación. Este principio es aportado desde la pedagogía al plantear que la educación exigirá una atención grupal (el individuo como miembro de un departamento docente) y un aprendizaje individual que se desarrolla para alcanzar el objetivo y su realización personal, pues lo colectivo y lo individual se complementan, lo que se refleja en las actividades propias del proceso de formación doctoral.

-Principio de la vinculación de la educación con la vida, el medio social y el trabajo. Aportado desde la pedagogía: plantea la necesidad de que el hombre no solo se apropie

de conocimientos sino que puedan aplicarlos. De modo que en el proceso de formación doctoral intervienen, la institución, el departamento docente, como un sistema integral de influencias educativas para la prevención a las posibles afectaciones a la salud del doctorando y su repercusión

Desde el punto de vista de lo preventivo:

-Principio de la identificación y atención precoz a los grupos de riesgo. Las acciones preventivas deben realizarse lo más tempranamente posible como condición imprescindible para impedir el surgimiento o desarrollo del Burnout.

-Principio del carácter sistémico de los sistemas de ayudas y el seguimiento. Se sustenta en la necesidad de desarrollar la labor preventiva y el control de su eficacia por medio de un sistema coordinado de acciones ejecutadas por diferentes factores integrados en un proceso de toma conjunta de decisiones

-Principio del carácter dialógico de la decisión y la acción preventiva. Las decisiones y las acciones que caracterizan la labor preventiva, deben basarse en una relación constructiva, colaborativa, participativa y de responsabilidad compartida entre las personas implicadas en la ejecución de las actividades para la prevención del Burnout

La construcción del modelo teórico tiene como antecedentes, en el área de la Cultura Física, los aportados por los autores Sivila Jiménez, (2004); Rusell Suárez, (20012); Ramírez Guerra, (2014); Malpica Rodríguez, (2016); Ortiz Fernández, (2018) y Pérez Campaña, (2020), entre otros; pues a partir del acercamiento teórico a la realidad del objeto y campo que investigan, orientan hacia la realización, estructuración y funciones del modelo, con un enfoque sistémico e integrador que permiten la interacción entre sus componentes, aspectos que se evidencian en el modelo teórico para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental; además, tiene como referente el método de la modelación, así como el enfoque sistémico estructural-

funcional, a partir de la teoría general de sistemas, pues entre ambos se establece una unidad dialéctica en el estudio del objeto en cuestión.

La modelación es el método mediante el cual se crean abstracciones con el objetivo de explicar la realidad, según (Álvarez de Zayas y Sierra Lombardía, 2002) “está dirigido a modelar el objeto mediante la determinación de sus componentes, así como las relaciones entre ellos, que conforman una nueva cualidad como totalidad“(p.18).

La comprensión de la realidad será a partir de su totalidad y los niveles de dependencia entre los elementos variarán en función del tipo de sistema al que se haga referencia y así resaltar la importancia del todo y de las redes de relaciones. Los sistemas poseen cualidades generales Bertalanffy, (1972); Castillejo Olan, (2004); Romero Pileta, (2019) tales como: componentes, estructura, relaciones funcionales y la organización jerárquica.

En consecuencia con lo planteado el modelo teórico para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física, representa una estructura sistémica, por el modo de relación y organización de sus componentes que precisan de un análisis organizado y totalizador.

La sistematización teórico-metodológica realizada, el análisis de los resultados obtenidos en el diagnóstico, el intercambio con los expertos y la posición teórica asumida por la autora, permitieron determinar como estructura del modelo teórico tres dimensiones con sus componentes. La dimensión proyectiva-orientadora, la sociopedagógica y la psicofisiológica, entre ellas existe interacción y organización de los elementos que las componen, con un enfoque sistémico e integrador. La dinámica que se establece entre los componentes de cada una de ellas y sus relaciones se instrumenta y concreta en la práctica a través de la metodología.

Componentes del modelo teórico.

El componente de mayor jerarquía en el sistema, es la dimensión psicofisiológica; se subordinan a la misma la proyectiva-orientadora y la sociopedagógica.

La dimensión proyectiva-orientadora: constituye el punto de partida del sistema, a su vez es la que da entrada al modelo teórico propuesto. Esta dimensión cumple la función de orientar los documentos legales a tener en cuenta para la ejecución del proceso de formación doctoral y ofrece los fundamentos teórico-metodológicos de la manifestación del Burnout la incidencia que tiene este en los profesionales y la necesidad de su prevención para los sujetos y las instituciones.

El primer componente de esta dimensión es el **jurídico-normativo**: se define como el establecimiento de las disposiciones generales establecidas en la Gaceta Oficial de la República de Cuba (2019), lo cual se ampara en el Decreto Ley 297/19, contiene las resoluciones, reglamentos y cartas circulares, que regulan y orientan desde el punto de vista legal la conducción del proceso de formación doctoral en Cuba.

Tiene como función direccionar el proceso de formación doctoral, para tal efecto se sustenta en las potencialidades de las universidades encargadas de su conducción, amparadas por un programa de formación doctoral de determinada especialidad. Ello facilita la contextualización de las actividades a desarrollar propias de este proceso.

El segundo componente es el **teórico-conceptual**: integra los fundamentos generales sobre el Burnout, las premisas y los principios a tener en cuenta para su prevención en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física, asumidos, adaptados y contextualizados desde el tratamiento dado por las Ciencias de la Salud, Psicología, Sociología, Pedagogía y la Cultura Física.

El componente teórico-conceptual y el jurídico-normativo mantienen relaciones de dependencia y condicionamiento recíproco a partir de que las exigencias propias del proceso son las que conllevan al doctorando a presentar manifestaciones de Burnout, las cuales precisan de fundamentos teóricos que permiten establecer vías para su prevención.

La segunda dimensión del modelo es la sociopedagógica: tiene el encargo de precisar y servir de referente a los elementos a tener en cuenta para determinar las acciones a realizar

para la prevención del Burnout en los doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental, la implicación y rol de la institución durante el desarrollo del proceso, proporciona orientación teórico-metodológica a los doctorandos para el desarrollo de las actividades preventivas.

Esta dimensión tiene función ejecutora y mantiene relaciones funcionales de interdependencia, subordinación y coordinación recíproca con la dimensión proyectiva-orientadora y sus componentes, a través de los cuales se aprovecha las potencialidades del contexto donde se desarrolla el proceso de formación, determinado por la tenencia de los conocimientos teóricos acerca del Burnout para establecer las vías para su prevención, a partir de su concreción en el componente institucional, educativo y comunicativo, esto articula el cumplimiento del objetivo, concretándose en actividades y acciones para la prevención.

El primer componente de la dimensión es el institucional: se define como el encargado de conducir el proceso de formación doctoral, apegada a las normativas vigentes, vela por su cumplimiento a partir de las cuales planifica, organiza su ejecución y controla los resultados y las formas de accionar de los entes participantes y el desempeño de los doctorandos.

Este componente se concreta en el departamento docente al cual se adscribe el doctorando, pues constituye el órgano de dirección donde convergen todos los procesos, que garantiza la integración de sus miembros y los espacios de intercambio, de comunicación constante con el doctorando para que este desarrolle el proceso de formación en un clima sociopsicológico favorable.

El segundo componente es el educativo: es un componente esencial para alcanzar los objetivos propuestos, materializados en la consecución de acciones para influir en la prevención del Burnout. Lo que permite al doctorando la adquisición de conocimientos para asumir mecanismos que les permitan enfrentar situaciones desencadenantes de ansiedad,

de tensión, de desconcentración, entre otras y establecer relaciones interpersonales adecuadas.

El tercer componente es la comunicación: este transversaliza todo el proceso y permite el intercambio de ideas, estados de ánimos, emociones, sentimientos, conocimientos, experiencias entre doctorandos-doctorandos, doctorandos-institución, doctorando-compañeros del departamento al que pertenece.

Estos componentes tienen la función de direccionar desde la institución el proceso de formación, ello facilita la contextualización de los contenidos de las actividades de formación doctoral con un enfoque educativo.

La tercera dimensión del modelo es la psicofisiológica: es la de mayor jerarquía, en ella ocurren los cambios y emerge una nueva cualidad, da salida al modelo. Tiene el encargo de orientar al doctorando en cuanto a las conductas a asumir ante los diferentes estados psicofisiológicos y la condición física, a partir del conocimiento previo de las particularidades del Burnout. Está integrada por los componentes cognitivo, el afectivo, el conductual y físico-somático.

Entre la dimensión psicofisiológica, la orientadora-proyectiva y la sociopedagógica se establecen relaciones de dependencia y condicionamiento recíproco entre cada uno de los componentes que las conforman. Su función controladora y desarrolladora garantiza la unidad y equilibrio de los componentes cognitivo, afectivo, conductual y físico-somático en el desarrollo y crecimiento personal de los doctorandos durante el proceso de formación, signado por la intencionalidad educativa de las actividades propuestas que responden a sus necesidades e intereses y garantizan una participación consciente de los doctorandos, a partir de la contextualización de las actividades a ejecutar.

El primer componente es el **cognitivo**: está determinado por la adquisición de conocimientos imprescindibles para la prevención del Burnout y su incidencia en esquemas de pensamientos e ideas que favorecen los estados positivos de concentración,

de atención, potencian el manejo de las emociones, la apropiación de conocimientos y habilidades que permitan obtener herramientas psicorreguladoras, de activación fisiológicas para la prevención del Burnout, expresadas en el ámbito social.

El segundo componente es el **afectivo**: se relaciona con el sentir por lo que hace, los estados emocionales expresados en los afectos, sentimientos, necesidades, ideales, convicciones y valoraciones con respecto al proceso de formación doctoral, lo cual manifiesta su sentido personal acerca de las motivaciones que posee para la realización de dicho proceso, lo que direcciona el comportamiento, reflejando la relación y unidad entre el ser, sus necesidades, actitudes, expectativas, experiencias previas y la realidad externa. Se evidencia en la autovaloración que realiza el doctorando y cómo pondera su conocimiento, desempeño y el empleo de todo su potencial, en el cumplimiento de las actividades durante el proceso de formación doctoral.

El tercer componente es el conductual: se manifiesta en la actuación del doctorando, sus acciones, metas, toma de decisiones y comportamiento en que se expresa la autorregulación de la conducta y control de las emociones.

El cuarto componente es el físico-somático: está determinado por las características que desde el punto de vista físico, posee el sujeto para asumir las exigencias emanadas del proceso de formación doctoral que le permitirá conocer, contextualizar la aplicación de actividades a partir de los ejercicios declarados para la prevención del Burnout.

El modelo teórico descrito tiene como característica general que todas sus dimensiones, componentes y elementos poseen naturaleza formativa-preventiva

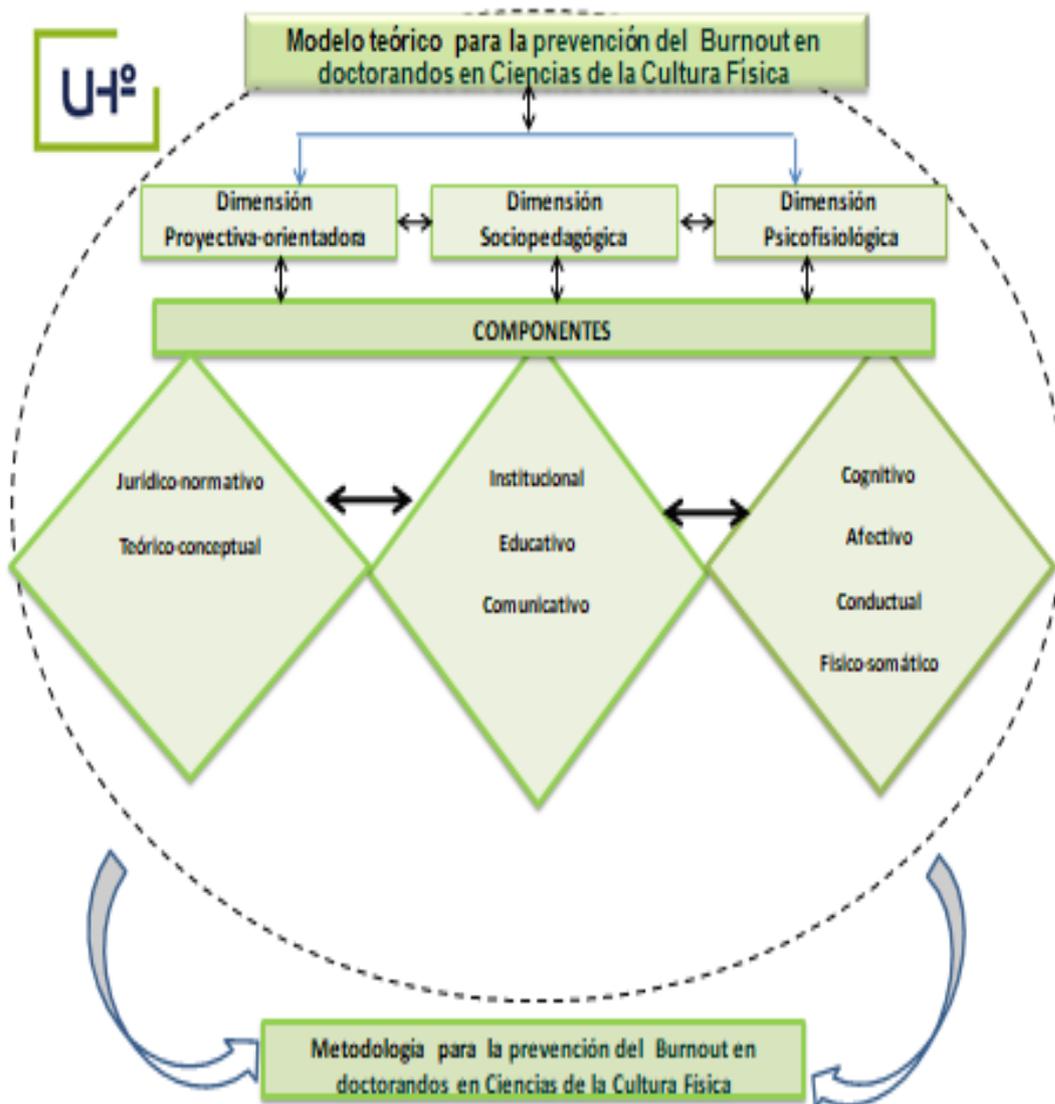
Las relaciones funcionales de las dimensiones del modelo se concretan a través de la coordinación y subordinación entre cada uno los componentes, al dinamizar de forma coherente y equilibrada la relación de interdependencia que subsiste entre ellos con un enfoque de sistema que inciden en el desarrollo favorable del proceso de formación doctoral y la prevención del Burnout formando un todo.

De la totalidad sinérgica entre los componentes que caracterizan las dimensiones proyectiva-orientadora y sociopedagógica emerge la prevención del Burnout como una nueva cualidad, en esto el componente comunicativo declarado en la dimensión sociopedagógica, constituye el eje transversal que permite la trasmisión de la información necesaria, la exposición de las actividades y acciones desde una concepción sistémica, integradora, individualizada y contextualizada, para lograr un ambiente de cooperación y de ayuda para la prevención del Burnout en los doctorandos orientadas a la transformación de la realidad,

La instrumentación y concreción en la práctica del modelo se materializa a través de una metodología estructurada en etapas y acciones, que se corresponden con la forma de desarrollo del proceso de formación doctoral.

Figura 1

Representación gráfica del modelo teórico para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental



2.3 - Metodología para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental

Para el análisis de la metodología como aporte científico, se precisan de manera sintetizada aquellas concepciones y definiciones tanto generales como particulares, así como las estructuras y procedimientos, que desde una perspectiva científica han de guiar su elaboración, Álvarez de Zayas, (2000); De Armas Ramírez y Perdomo Lorence, (2003); De Armas,

Ramírez y Valle Lima, (2012), coinciden en que esta permite dirigir determinado proceso para transformar la realidad práctica.

Por su parte Álvarez de zayas, (2000) plantea que una metodología consiste en “dirigir determinado proceso de manera eficiente y eficaz para alcanzar los resultados deseados y tiene como objetivo la optimización de dicho proceso” (p.25).

La autora de este trabajo coincide con lo planteado por De Armas Ramírez y Perdomo Lorence, (2003) quienes la definen como:

...un conjunto de métodos, procedimientos, técnicas, regulados por determinados requerimientos que nos permiten ordenar mejor nuestro pensamiento y nuestro modo de actuación para obtener, descubrir, nuevos conocimientos en el estudio de la teoría o en la solución de problemas de la práctica. (p.14)

La metodología presentada, es un camino científico-práctico que orienta y prepara al doctorando en cómo prevenir el Burnout que se manifiesta en el proceso de su formación; se sustenta en las relaciones y postulados que conforman el modelo teórico para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental. En su estructuración se asumió los pasos metodológicos que propone De Armas Ramírez, (2003), al concebirla compuesta por etapas y acciones, en estrecha relación con los aspectos estructurales y funcionales del modelo teórico.

Esta posee un enfoque de sistema, expresado en la relación de interdependencia y retroalimentación entre cada una de las etapas que la conforman, lo que indica que si se altera o modifica alguna de estas, incide en el todo, por tanto necesitan ser ejecutadas satisfactoriamente, dada su flexibilidad permite realizar los ajustes pertinentes en el momento y etapa que así se requiera, en aras de aprovechar sus potencialidades en función de realizar un proceso de formación doctoral en que se atiendan las manifestaciones del Burnout en correspondencia con las particularidades de cada uno de los implicados.

La metodología propuesta tiene como objetivo. Proporcionar a los doctorandos conocimientos en el orden psicológico, fisiológico y social para que puedan utilizar herramientas para la prevención del Burnout, durante el proceso de formación.

Está estructurada en las siguientes etapas:

Primera. Diagnóstico

Segunda. Planificación y elaboración

Tercera. Aplicación

Cuarta. Evaluación y ajuste

Primera etapa.

Objetivo: caracterizar el estado de las manifestaciones psicológicas y fisiológicas que presentan los doctorandos y atención brindada por la institución durante el proceso de formación

Diagnóstico. Permite la obtención, análisis, síntesis y valoración de la información obtenida con la aplicación de los métodos de investigación que muestran el estado de las manifestaciones del Burnout para la planificación de las actividades para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental.

Esta etapa contiene las siguientes actividades:

- Determinación de las variables con sus indicadores para diagnosticar el estado de las manifestaciones psicológicas, fisiológicas y sociales que pueden presentar los doctorandos durante el proceso de formación
- Selección de los instrumentos, técnicas y métodos que permitan obtener información pertinente sobre el estado de las manifestaciones psicológicas, fisiológicas y sociales que caracteriza el Burnout
- Elaboración de los métodos empíricos y selección de las técnicas psicológicas a emplear para la recogida de información
- Determinación del cronograma para la aplicación del diagnóstico

- Asegurar las condiciones para garantizar la realización del diagnóstico a los implicados
- Aplicación de los métodos y técnicas seleccionados
- Procesamiento de la información obtenida
- Integración e interpretación de los resultados obtenidos
- Diagnóstico del estado de las manifestaciones del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental

Segunda etapa. Planificación y elaboración

La aplicación de la metodología se realizó desde febrero a junio de 2017, tiene como objetivo: elaboración de las actividades para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental.

Se planifican las actividades para cada una de las etapas de la metodología. Estas se organizan y proyectan a partir de considerar los resultados del diagnóstico. Para su cumplimiento se procede de la siguiente manera:

- Análisis de los resultados del diagnóstico realizado
- Concreción de las actividades a desarrollar, atemperadas a los resultados del diagnóstico y en correspondencia con los aspectos estructurales del modelo teórico
- Elaboración de las orientaciones metodológicas para la puesta en práctica de las actividades correspondientes
- Determinación de las vías para la puesta en práctica de las actividades

Actividades elaboradas para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental.

Entre las actividades elaboradas se encuentran:

- 1.-Talleres
- 2.- Ejercicios
- 3.- Técnicas de relajación
- 4.- Métodos y técnicas psicorreguladoras

Talleres: su desarrollo contribuye a la socialización, análisis y discusión de diferentes puntos de vistas sobre determinados contenidos, caracterizado por la interacción e intercambios entre los participantes. Los declarados se orientan a profundizar en aspectos generales del proceso de formación doctoral, así como solucionar carencias cognoscitivas sobre el Burnout, las causas que lo desencadenan y vías para su prevención. Según Concepción García y Rodríguez Expósito, (2006) es “una forma de aprendizaje participativo de grupo, que se apoya en experiencia de los integrantes para favorecer la apropiación de contenidos y valores” (p.124).

Para el desarrollo de los talleres se inicia explicando a los doctorandos el objetivo de la metodología. Es necesario crear un clima de confianza y seguridad para propiciar el debate y las reflexiones sobre los temas a tratar, se brinda la posibilidad a cada uno de dar sus opiniones y puntos de vista acerca de los mismos.

Se explica de forma general el trabajo a realizar, importancia y necesidad de prevenir las manifestaciones del Burnout, así como la repercusión que puede tener en el desarrollo del proceso de formación doctoral. Se define la estructura de los talleres, las actividades a realizar y se organizan los tiempos de encuentros, horas de comienzo, terminación y condiciones para el trabajo, argumentándose que la finalidad de la metodología es dotarlos de conocimientos para la utilización de mecanismos regulatorios, que les permita el adecuado manejo ante las altas exigencias del proceso de formación, intercambiar conocimientos sobre aspectos generales del proceso de formación doctoral según lo legislado.

Taller No. 1

Objetivos. Caracterizar el proceso de formación doctoral a partir de las generalidades del componente jurídico-normativo.

Reflexionar acerca de las manifestaciones y las causas del síndrome de Burnout

Contenido. Análisis de las normas y resoluciones que respaldan la ejecución del proceso de formación doctoral y establecen el rigor y los requerimientos del mismo. Valoración de la sesión de trabajo.

Características de las manifestaciones del Burnout. Su incidencia en el rendimiento del doctorando.

Vías para detectar y medir el Burnout (aplicación de los test IDARE y el MBI)

Método. Expositivo, heurístico, diálogo

Materiales. Computadora.

Actividades:

- Debatir sobre el contenido de las resoluciones que reglamentan el proceso de formación doctoral y los requerimientos de dicho proceso.
- Realizar intercambios con los doctorandos sobre el Burnout: su conceptualización, formas de manifestarse, las causas fundamentales que lo provocan. Se aprovechan las posibilidades de dicho análisis en correspondencia con el objetivo del taller
- Se muestran los instrumentos a utilizar para identificar y medir el Burnout
- Se dan a conocer la forma de aplicar el test para identificar los estados emocionales
- Se valora la sesión de trabajo

Taller No. 2

Objetivo. Valorar el beneficio de la realización de ejercicios flexibilidad y movilidad articular del miembro superior y el miembro inferior

Contenido.

Burnout. Fundamentos fisiológicos de la correcta postura al sentarse y de la realización de ejercicios de bajo impacto.

Método. Explicativo. Demostrativo

Materiales. Computadora.

Actividades.

- Se realiza debate y reflexión acerca de la necesidad de la prevención del Burnout en el proceso de formación doctoral
- Se realiza debate sobre las formas o las vías para la prevención del Burnout
- Realizar debate sobre la postura correcta al estar sentados frente a una computadora con la finalidad de reeducar postura
- Reeducción de la respiración torácica
- Se aborda la importancia de las relaciones interpersonales y su fortalecimiento a través de la comunicación
- Proveer de técnicas y mecanismos para la comunicación
- Debatir sobre la realización de ejercicios para mantener la flexibilidad articular, para la elasticidad y favorecer el tono muscular
- Reflexionar sobre el efecto positivo de la utilización de técnicas de automasaje

Taller No. 3

Objetivos. Proporcionar conocimientos que permitan el entrenamiento de la relajación muscular.

Estimular el autocontrol emocional ante el enfrentamiento a situaciones que provocan estrés.

Contenido. Corrección de la postura y bases fisiológicas para la aplicación de técnicas psicorreguladoras y de relajación:

Método: Explicativo. Diálogo. Repetición

Materiales. Computadora

Actividades.

- Insistir en la necesidad de la corrección de la postura al sentarse
- Explicar el beneficio de la reeducación de la respiración torácica
- Facilitar la reflexión del sujeto en relación a su respuesta emocional ante eventos de mucha tensión

- Enfatizar en la realización de ejercicios para tonificar la musculatura consistente en estiramiento y relajación antes y durante las jornadas de trabajo en el informe de investigación
- Proporcionar técnicas psicorreguladoras: su aprendizaje y aplicación en diferentes etapas del proceso de formación doctoral que favorezca la concentración
- La utilización de técnicas de relajación que posibiliten descargar todo tipo de tensión en los doctorandos para adoptar una actitud positiva favorecedora para la realización del proceso de formación
- Estimular el autocontrol emocional ante la solución de situaciones difíciles

Taller No. 4

Objetivos. Valorar la influencia de las acciones físicas y psicorreguladoras en la prevención del Burnout en doctorados en Ciencias de la Cultura Física

Método: Explicativo. Diálogo. Repetición

Materiales. Computadora, Audios

Actividades.

- Realizar la combinación de la respiración, la relajación y las reflexiones, que posibilite liberar tensiones y ansiedad
- Socializar la experiencia
- Solicitar al doctorando realice un autoinforme en que refiera sus consideraciones referente a la adquisición de conocimientos desde el punto de vista teórico y metodológico para la prevención del Burnout.

Orientaciones metodológicas para el desarrollo de los talleres para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental.

Para la realización de los talleres se cuenta con el acompañamiento de un especialista del área psicopedagógica, el cual debe respetar las exigencias y estructura determinada para

este tipo de actividad. Tener en cuenta la introducción, el desarrollo y las conclusiones. En la introducción se define claramente el objetivo del taller.

Se debe mantener la atención, motivación de los participantes, atemperarse al contexto, promover el intercambio de ideas, opiniones juicios y valoraciones entre los participantes. Mantener un clima psicológico adecuado y en los momentos requeridos establecer el diálogo y la interacción, de manera que los doctorandos expongan los avances, las experiencias positivas o las dificultades que pueden surgir en la realización de estos, durante su realización se deben esclarecer cualquier inquietud referente al contenido.

2.- Ejercicios para favorecer movilidad articular

Se declaran ejercicios físicos de movilidad articular dirigidos a fortalecer los músculos principales que intervienen durante las horas de trabajo continuo en sedestación.

La propuesta de los ejercicios a realizar se panificaron por regiones del cuerpo: se inicia con los ejercicios de la región del cuello a partir de que es la más afectada en este tipo de actividad y además se toma en consideración que para la realización del calentamiento en el entrenamiento se comienza por la región de cuello cabeza

Ejercicio No. 1. Región del cuello cabeza.

Automasajes. Masajear la zona muscular del cuello, abarcar con la palma de la mano en forma ahuecada, abarcando toda la zona con movimientos circulares sobre el músculo trapecio del lado izquierdo, durante 6 sg, alternar el ejercicio con el lado derecho.

Realizar ejercicios de flexión para la movilidad cervical (región cuello y cabeza)

P-I. (Posición inicial). Flexionar cabeza y cuello látero derecha, mantener durante 3sg, volver la posición inicial y luego látero izquierda, mantener durante 3sg, realizar 3 repeticiones, volver la posición inicial.

P-I Rotación de cuello y cabeza a la izquierda luego durante 3sg, volver la posición inicial y luego a la izquierda realizar 3 repeticiones, flexionar ventral de cuello y cabeza hasta pegar

la barbilla al pecho (realizarlos despacio y sin arquear la espalda), volver a la posición inicial y realizar flexión dorsal de cuello y cabeza durante 3sg.

Se recomienda cerrar los ojos cuando se realizan estos ejercicios para descansarlos y abrirlos en un punto fuera de la pantalla de la computadora.

P-I Sentado, con los brazos a los lados elevar los hombros mantener 3 sg y luego hacia abajo, luego realizar flexión de hombros volver a la posición inicial realizar extensión de hombros.

Ejercicio No. 2. Región del miembro superior.

Automasajes. Desde la posición de sentado cuando esté leyendo aplicar en los brazos: apoyar la mano y antebrazo izquierdo en el muslo y aplicar masaje comenzando desde los dedos, hasta llegar a la región del hombro, realizar 4 repeticiones, alternar con el brazo derecho y aplicar de la misma manera. Realizar ejercicios de flexión para región de miembro superior (hombros y brazos):

P.I.- Movimientos de elevación y depresión de la escápula y la cintura escapular, mantener durante 3 sg, volver a la posición inicial. Realizar 4 repeticiones.

P.I.- Realizar anteversión de brazos a la altura de los hombros, con antebrazo en extensión y con las manos entrelazadas empujar hacia afuera, realizar durante 3 sg, volver a la posición inicial. Realizar 4 repeticiones.

P.I.- Brazos a los lados, realizar abducción y levantarlos lentamente arriba entrelazar las manos con los dedos índice en extensión y unidos, y realizar flexión látero derecha durante 3 sg. Realizar 4 repeticiones y alternar con el izquierdo volver a la posición inicial. Combinar este ejercicio con la realización de flexión dorsal del tronco durante 3 sg realizar 4 repeticiones.

Abrir y cerrar las manos al mismo tiempo que flexiona y extiende el antebrazo.

Ejercicio No. 3. Región del tronco

Automasajes: En la región de espalda baja.

Con el brazo derecho rotado hacia dentro, la mano en la zona baja de la espalda, deslizar los dedos y la palma en forma de abanico ejerciendo un rozamiento semicircular sobre la piel y la musculatura de la zona. La superficie que se pueda abarcar dependerá de las posibilidades de cada uno, realizar cuatro repeticiones y alternar con el lado izquierdo, al mismo tiempo será un ejercicio de estiramiento.

Realizar ejercicios de flexión para región del tronco.

P-I Torsión del tronco de derecha a izquierda luego durante 3sg, volver la posición inicial y luego a la izquierda, 4 repeticiones, volver a la posición inicial y realizar flexión dorsal(arqueo de la columna vertebral) durante 3sg, 4 repeticiones

Ejercicio No. 4. Región del miembro inferior. (Piernas y pies)

Automasajes. Desde la posición de sentado cuando esté leyendo aplicar en la pierna derecha, con las dos manos desde la región el tobillo, hasta llegar a la región de la rodilla, realiza 6 repeticiones, alternar con la pierna derecha derecho y aplicar de la misma manera.

Realizar ejercicios de flexión para el miembro inferior (piernas)

P.I -Realizar flexión dorsal y flexión plantar del pie izquierdo mantener durante 3 sg, realizar 3 repeticiones volver a la posición inicial, y alternar con el izquierdo.

P.I - Realizar movimiento de inversión y eversión del pie, durante 3 sg, realizar 3 repeticiones, continuar con movimiento de rotación interna del pie y movimiento de rotación externa

P.I - Realizar extensión y flexión de la pierna derecha durante 5 sg, realizar 4 repeticiones Este ejercicio se realiza combinando pierna derecha extendida, con la abducción del brazo izquierdo, mantener por 5 seg, realizar 4 repeticiones, volver a la posición inicial y alternar con el lado contrario. Al realizarlos, se favorece el retorno venoso y se está haciendo equilibrar los hemisferios cerebrales, lo cual favorecerá la concentración y los procesos lógicos del pensamiento.

3.- Técnicas de relajación

Relajación progresiva de Jacobson:

Estas poseen beneficios tales como: alivia dolores de cabeza y musculares, sobre todo los de espalda y cuello. Controla las crisis de angustia. Reduce el estrés general y contribuye al equilibrio emocional. Alivia los síntomas propios de la ansiedad.

El entrenamiento en relajación progresiva de Jacobson consiste en aprender a tensar y después soltar o relajar de manera secuencial varios grupos de músculos, a la vez que se le va prestando gran atención a las sensaciones asociadas a la tensión y a la relajación. Este es un método de carácter fisiológico, está orientado hacia el reposo y especialmente útil en los trastornos en los que es necesario un reposo muscular intenso como cuando se trabajando en el informe de la investigación.

Consta de tres fases:

1. La primera fase se denomina de tensión-relajación. Se trata de tensionar y luego de relajar diferentes grupos de músculos en todo su cuerpo, con el fin de que aprenda a reconocer la diferencia que existe entre un estado de tensión muscular y otro de relajación muscular. Esto permite el logro de un estado de relajación muscular que progresivamente se generaliza a todo su cuerpo. Se debe tensionar varios segundos entre cinco y diez minutos y relajar lentamente.
2. La segunda fase consiste en revisar mentalmente los grupos de músculos, comprobando que se han relajado al máximo.
3. La tercera fase se denomina relajación mental. En la cual se debe pensar en una escena agradable y positiva posible o en mantener la mente en blanco, se trata de relajar la mente a la vez que continúa relajando todo su cuerpo. Estas tres fases pueden durar entre 10 y 15 minutos. No se debe tener prisa.

Posición inicial: Cierra los ojos, siéntate en el sillón o acuéstate en la cama lo más cómodamente para que tu cuerpo pueda relajarse al máximo posible.

1º FASE: tensión-relajación. Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos): Frente: Arruga unos segundos y relaja lentamente. Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente. Nariz: Arrugar unos segundos y relaja lentamente. Boca: Sonreír ampliamente, relaja lentamente. Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente. Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente. Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente. Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente. Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.

3• Relajación de brazos y manos. Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente. Relajación de piernas: Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente. Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla): Espalda: Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros. Tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente. Estómago: Tensar estómago, relajar lentamente. Cintura: Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.

2ª FASE: repaso. Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

3ª FASE: relajación mental. Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, deja la mente en blanco.

4.- Métodos y técnicas psicorreguladoras

Los métodos y técnicas psicorreguladoras se utilizan para orientar a los doctorandos en cómo mejorar su posibilidad de autorregulación y puedan accionar ante actividades que demandan gran tensión durante el proceso de formación, estos consisten en:

Relajación y respiración: realizar respiración diafragmática, esta ayuda a relajar el organismo humano, regula los estados de ansiedad, es efectiva para liberar estrés y contribuye a desarrollar el autocontrol sobre las propias emociones, proporciona mayor capacidad de concentración, mejoramiento del rendimiento intelectual, estimula el movimiento del corazón y mejora la circulación sanguínea.

Sentarse en una silla cómoda con la espalda apoyada. Coloque una de las manos sobre el pecho y la otra sobre el abdomen. Inhale lentamente por la nariz. Cuento hasta dos. A medida que inhala, el abdomen debe empujar la mano. El pecho debe permanecer quieto. Expulsa el aire lentamente, debe sentir que el estómago se hunde. Observe que al inhalar cuenta hasta dos y que cuando expulsa el aire cuenta hasta cuatro. Practique durante cinco minutos, dos veces al día. Luego aumente la cantidad de tiempo y la frecuencia. Empiece este ejercicio estando acostado boca arriba. Luego hágalo sentado. Pruebe también hacerlo de pie y por último, mientras realiza alguna actividad como, estar trabajando frente a la computadora.

Utilizar métodos y técnicas como: automandatos y la utilización de palabras para regular el tono muscular, el habla, la respiración.

Ejercitar la cadencia del habla y de los movimientos durante diferentes momentos de tensión, en el orden consecutivo de lo rápido y lo lento, lo cadencioso.

Ejecutar palabras que pueden ser utilizadas en una situación determinadas concreta (me siento tranquilo, me siento y estoy concentrado, controlo mi conducta y la dirijo, tengo completa seguridad en mí, me contengo, soy valiente. (Aplicación del método autosugestión) (Weinberg y Gould, 1996).

Utilizar el método autoconvencimiento, a través del lenguaje interno para sí y sobre sí mismo, encaminado a la comprensión del estado emocional y construir una cadena de razonamientos en función de ayudarse.

Aplica conversaciones autosugestivas o persuasivas orientadas a reducir la excitación excesiva provocada por la sobre excitación o las ganas de no acometer la tarea.

-Valora la pose, expresión de la cara, el ritmo de la respiración, el habla (para ello utiliza mecanismos de autocontrol y autorregulación psíquica y somática, a través de automandatos como: tengo el rostro tranquilo. No tengo tensión muscular excesiva (cintura escapular, torácico, extremidades superiores, piernas, tronco, cuello, cara y otras. Tengo la respiración normal.

-Potencia la comunicación y la actitud de los compañeros del departamento y del grupo doctoral, colaborando con la creación de un clima sociopsicológico favorable basado en las normas de las relaciones interpersonales que le permita obtener el apoyo, emocional necesario durante el desarrollo del proceso de formación para ello poner en práctica las siguientes reglas de oro para una buena comunicación:

-Saber escuchar

-Ser cortés

-No agredir

-Dar valor a las ideas de los demás

-Ser comprensivo

-Lograr el intercambio comunicativo

-Respetar características psico-sociales

-Tolerancia ante las frustraciones y fracasos entre otros de los aspectos

Tercera etapa.

Objetivo: implementar las actividades planificadas para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental

Esta etapa es de vital importancia en la metodología pues en la misma es donde se concreta lo planificado, a través de las actividades declaradas. En su desarrollo se tiene en cuenta siguientes acciones

- Creación de un clima psicológico adecuado para la aplicación de la metodología
- Sensibilizar a los doctorandos de la importancia de la metodología para la prevención del Burnout

Para el éxito de la aplicación práctica de las actividades es necesario disponer de un lugar fresco, espacioso, iluminado, sin interferencias y de fácil acceso.

Cuarta etapa. Evaluación y ajuste

Para la evaluación de los resultados obtenidos con la implementación de las actividades, contenidas en la metodología, se aplica el test MBI, IDARE y Escala de Salud General, GHQ de Goldber, se analizan los cambios para, en caso necesario, tomar nuevas decisiones para mejorarlo.

La evaluación se realiza durante todo el proceso de formación pero adquiere mayor connotación en el momento de realizar las actividades propias del proceso de formación doctoral, pues cada actividad se evalúa por los doctorandos al finalizar. Tiene como objetivo: evaluación de los cambios y las principales limitaciones detectadas en la aplicación de las actividades para la prevención del Burnout durante el desarrollo del proceso de formación doctoral.

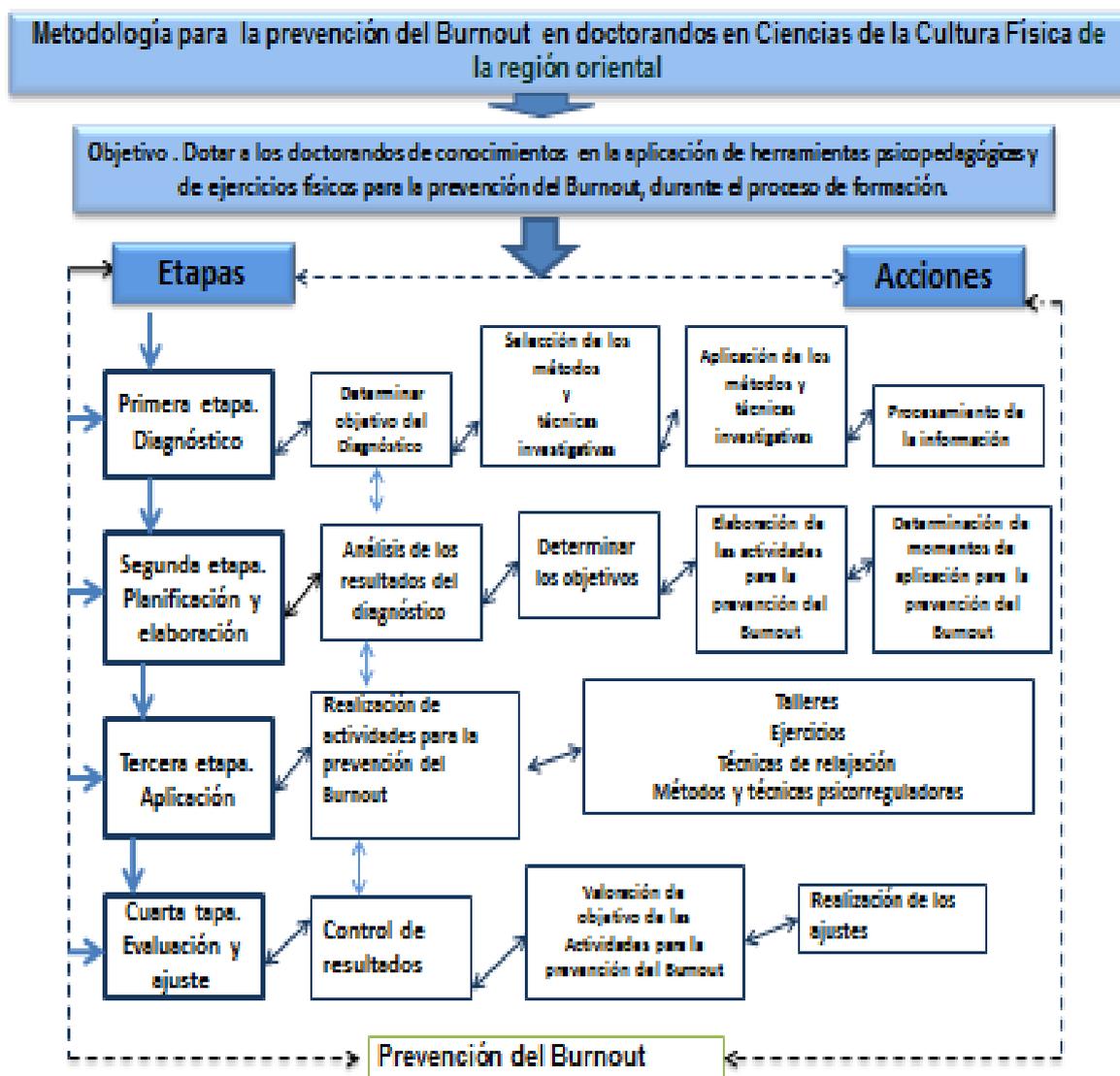
Las actividades a desarrollar son las siguientes:

- Aplicación de métodos y técnicas científicas, como: encuestas y entrevistas a los doctorandos, instrumentos científicos utilizados en el diagnóstico para evaluar la efectividad de las actividades y los cambios producidos en la prevención del Burnout
- Discusión de los resultados obtenidos en la aplicación de las actividades y proponer mejoras para su perfeccionamiento

- Los resultados registrados en los autoinformes se deben reflexionar con los doctorandos acerca de aquellos aspectos que requieren más seguimiento y desarrollo y determinar si es pertinente introducir oportunos cambios, en aras de perfeccionar las actividades para la prevención, de aquí su carácter flexible en aras de lograr una transformación .
- Se aplica un PNI y se evalúa así la sesión de trabajo

Figura 2

Representación gráfica de la metodología para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental.



Conclusiones del capítulo

1. Las limitaciones detectadas en el diagnóstico revelan la necesidad de articular las actividades basadas en aspectos psicológicos, fisiológicos, pedagógicos y sociales con carácter sistémico integrador y participativo para la prevención del Burnout, durante el proceso de formación de doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental.
2. El modelo para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física se estructura a partir de tres dimensiones: proyectiva-orientadora, sociopedagógica y psicofisiológica, contentivas de componentes interrelacionados e interconectados que representan las características y elementos principales
3. La metodología propuesta permite la integración de los diferentes componentes del modelo teórico, que facilita la contextualización de las actividades y mantienen una interrelación sistémica que están orientadas hacia la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental

CAPÍTULO 3. VALORACIÓN DE LA PERTINENCIA DEL MODELO Y LA FACTIBILIDAD DE LA METODOLOGÍA PARA LA PREVENCIÓN DEL BURNOUT EN DOCTORANDOS EN CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA.

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos en la investigación, a partir de la aplicación de la metodología como salida práctica del modelo teórico para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental, se muestran los cambios operados en los sujetos implicados a través del estudio de caso.

3.1 Análisis de la pertinencia del modelo y la metodología a través del criterio de expertos

Para evaluar la pertinencia del modelo teórico elaborado y la metodología, se utiliza el método criterios de expertos en su variante Delphy, consiste según Cruz Ramírez y Campano Peña, (2008), en la utilización sistemática del juicio intuitivo de un grupo de expertos para obtener un consenso de opiniones informadas. La aplicación de este resulta útil para la evaluación de los componentes del modelo teórico y la estructura de la metodología.

En la realización se asume lo expuesto por González, (2006) quien asevera que para una mejor comprensión se sigue como secuencia metodológica la estructuración en dos fases:

la preliminar y la de exploración. La primera permite la selección de los expertos y la elaboración del cuestionario, en la segunda, se procede a la consulta de los expertos mediante la aplicación de las rondas.

Fase preliminar

En esta fase se realiza una encuesta a 26 profesionales posibles expertos, dentro de los que se encuentran doctores en ciencias de diferentes ramas del saber, profesionales de la Cultura Física y de la Salud Pública relacionados con la profilaxis, la rehabilitación y atención temprana de salud. Se seleccionan a partir de los siguientes criterios:

- Experiencia profesional
- Conocimiento sobre la temática investigada
- Años de experiencia en la Educación Superior
- Preparación académica y científica
- Su intuición

Se determinó la competencia de los posibles expertos $K = (K_c + K_a)$, se calculó el coeficiente de conocimiento (K_c), que permitió delimitar su nivel y se valoró el coeficiente de argumentación, (K_a) atendiendo a la autoevaluación que brindaron los posibles expertos. El análisis de ambos criterios posibilitó calcular la competencia (K) (anexo 12). El procesamiento estadístico realizado está en correspondencia con la cantidad de expertos (n) que se utiliza ($n < 30$ o $n \geq 30$), dado que el número de expertos en la presente investigación es inferior a 30, se calculó el coeficiente de concordancia de Kendall (W), para determinar si existe consenso en los criterios emitidos por estos, sobre el modelo teórico y la metodología propuesta como solución al problema planteado. El valor obtenido indica que hay consenso entre los expertos en general, donde W es significativamente distinta de 0 ($0,000 < 0,01$). Se asume el término consenso según Mesa, et al. (2015) como la obtención de un mismo resultado a partir del criterio de diferentes expertos.

Derivado de los resultados obtenidos se seleccionaron 22 expertos que reunían los requisitos de un alto nivel de competencia, experiencia y nivel científico. Entre los seleccionados 10 son doctores en Ciencias de la Cultura Física, uno (1) es Doctor en Ciencias Filológicas, uno (1) es doctor en Ciencias de la Salud, uno (1) en Ciencias Pedagógicas, uno (1) Médico en Medicina Deportiva, uno (1) es Licenciado en Terapia Física y Rehabilitación, uno (1) especialista en Medicina General Integral, uno (1) especialista en Reumatología, dos (2) ostentan el título de Máster en Medicina Nacional y Tradicional y tres (3) Máster en Actividad Física en la Comunidad (anexo 13).

- Fase de exploración

En esta se les solicita a los expertos realizar una evaluación sobre las premisas, principios, componentes del modelo teórico y sus relaciones, la significación de las dimensiones que lo conforman, así como la correspondencia de este con la metodología, la forma de implementarla en la práctica (anexo 14). Se realiza a través de dos rondas que les permite emitir sus criterios y valoraciones en torno al modelo y la metodología. Cada uno, puede dar las sugerencias en relación con los aspectos puestos a consideración en dicha encuesta para perfeccionar el modelo y la metodología, así como de su concreción en la práctica.

Para la evaluación, se utiliza una escala de cinco (5) categorías, a partir de la consideración de cada aspecto valorado por los expertos. Las categorías evaluativas empleadas son: muy pertinente (MP), bastante pertinente (BP), pertinente (P), poco pertinente (PP) y no pertinente (NP). El resultado de la primera ronda permitió considerar un grupo de aspectos que no orientaban correctamente el contenido y el acabado de las propuestas, de los cuales se obtuvieron sugerencias y recomendaciones orientadas hacia los siguientes criterios:

- Profundizar en el carácter sistémico integrador de los componentes que conforman el modelo teórico propuesto
- Clarificar la relación entre las dimensiones del modelo y las actividades propuestas en la metodología

- Aportar más elementos que justifiquen cada una de las dimensiones declaradas en el modelo

Con los datos obtenidos después de la primera ronda se perfecciona el modelo teórico, efectuándose la propuesta definitiva para cada uno de los aspectos sometidos a consulta.

Se realizó un análisis estadístico siguiendo el procedimiento establecido para determinar el nivel de aceptación y los puntos de corte (anexo 14.a).

En la segunda ronda a los expertos, se constata la pertinencia del modelo y la metodología.

En cuanto a los fundamentos teóricos en relación con los principios y las premisas, del total de los expertos consultados 12 que representan el 54,54 %, los consideran adecuados y coherentes, evaluándolos de muy pertinentes en la propuesta, a su vez, 6 de ellos lo sitúan en bastante pertinente, para un 27,27 % y cuatro (4) lo valoran de pertinentes, para un 18,18%.

En lo referente a los componentes del modelo teórico en cuanto a la denominación de las dimensiones y concordancia entre los componentes que dinamizan el modelo, tres (3) de los expertos consideran que son pertinentes para un 13,63 %, cinco (5) de ellos, lo evalúan de bastante pertinente, para un 22,73 % y 14 de los expertos que representan el 63,64 % los declaran de muy pertinentes.

En la evaluación de los componentes del modelo teórico, dos (2) de los expertos lo conciben de pertinente lo que representa solo 9,09 %, de ellos seis (5) para un 22,72 %, lo evalúan de bastante pertinente y 15 otorgan evaluación de muy pertinente, para el 68,18 %, lo que indica una valoración favorable en relación con la estructuración de la propuesta

Respecto a la metodología, solo tres (3) de los expertos para un 13,63 % la califican de pertinente, de ellos cuatro (4) la consideran de bastante pertinente, para un 22,72 % y 15 expertos, que representan el 68,18 %, la evalúan de muy pertinente; de esta manera le otorgan relevancia a las etapas y acciones contenidas en la metodología y a su relación con el modelo teórico elaborado.

Acerca de la forma de instrumentación en la práctica, (cuatro) 4 expertos la consideran como bastante pertinente que expresa el 18,18 % y de ellos 18 definen que este aspecto es muy pertinente para un 81,81%, consideraciones que de manera general indican que la forma seleccionada para la instrumentación es válida.

Los resultados de la segunda ronda de evaluación realizada, por cada uno de los expertos a los aspectos propuestos, se sometió cada aspecto a un análisis estadístico siguiendo el procedimiento que plantea Cruz (2008), para determinar el nivel de aceptación, pertinencia y factibilidad de los mismos acerca de las propuestas y los puntos de corte; estos están por debajo de 0,8 y 1,0 respectivamente reciben la categoría de muy pertinente, en ambos casos.

Los aspectos antes puestos a consideración de los expertos se evalúan de muy pertinentes. De esta manera se corroboró que el modelo teórico y la metodología propuesta son pertinentes, aplicables, útiles para el fin propuesto y susceptible de perfeccionarse. No obstante, al asumir los sustentos del Materialismo-Dialéctico, que concibe a la práctica como el principal criterio de veracidad, fue necesario aplicarlo a doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental para conocer el nivel de factibilidad.

3.2.- Valoración de los resultados obtenidos a partir de la aplicación práctica de la metodología

La investigación se realiza con nueve doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental, como estudio de caso múltiple.

Para el estudio de caso múltiple se asumen los momentos y las fases establecidos por Ramírez Cruz, (2008) y Hernández, (2012) sistematizado por Ramírez Guerra, (2014); Ortiz Fernández, (2016) y Pérez Campaña, (2020) factibles de aplicarse en el contexto de la investigación y son los siguientes: planificación, ejecución y contrastación.

Momento 1: Planificación

Objetivo. Proyectar el estado inicial de los casos estudiado

Se tienen en cuenta los elementos aportados en la investigación, en referencia a la determinación de los casos a investigar, (doctorandos en Ciencias de la Cultura Física).

El estudio de caso múltiple se llevó a cabo en el periodo comprendido de 2015 a 2020. En la determinación del estado inicial de los casos se emplearon los siguientes métodos y técnicas. Se aplica una encuesta a los doctorandos, tutores y jefes de departamentos, apoyados en los test: IDARE (anexo 8), el MBI-GS (anexo 9) y el CSG (anexo 10). Determinados y analizados en el capítulo dos (2). Los resultados son los siguientes

Características generales de los casos estudiados

Los 9 casos estudiados fueron doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental, el cien por ciento estuvo de acuerdo y dieron su consentimiento para participar en la investigación. (Anexo 15)

En el estudio de caso, se tuvo en cuenta los siguientes criterios:

- Próximos a predefensa de la tesis
- No tener problemas familiares
- Personas sanas

Se ponderaron los datos generales de los casos estudiados, los cuales se presentan de forma resumida en el capítulo dos de la investigación.

Tabla No. 4. Datos generales de los casos estudiados.

| Caso | Edad | Sexo | Años de trabajo | Categoría docente |
|------|------|------|-----------------|-------------------|
| 1 | 52 | M | 32 | P.A |
| 2 | 53 | M | 29 | P.A |
| 3 | 51 | M | 30 | P.A |
| 4 | 35 | M | 10 | P.A |
| 5 | 46 | F | 23 | P.A |
| 6 | 55 | M | 36 | P.A |
| 7 | 50 | M | 30 | P.A |
| 8 | 49 | F | 30 | P.A |
| 9 | 39 | F | 12 | P.A |

El resultado de la aplicación de los métodos y técnicas declaradas, permitió caracterizar de forma general los niveles de manifestación del Burnout de los casos estudiados, así quedó detallado en el capítulo dos (2) de la tesis a partir de los resultados obtenidos de los indicadores de cada una de las variables declaradas, la aplicación de los test: IDARE, MBI y Cuestionario de Salud de Golberg, encuesta y entrevista, según se presenta a continuación de forma casuística.

Variable psicofisiológica: para la evaluación de los indicadores de esta, se determinaron las escalas evaluativas: niveles alto, medio o bajo de variación del estado de salud.

Variable sociopedagógica: a partir del resultado de la aplicación de las encuestas y entrevistas aplicadas se determinaron las escalas: nivel adecuado o no adecuado de comunicación que se establece y apoyo que recibe del departamento al que pertenece.

1. EIB.

Variable psicofisiológica

Responde que antes de iniciar el proceso de formación doctoral no padecía enfermedades diagnosticada por algún facultativo, que se consideraba una persona sana, agrega que realiza ejercicios con frecuencia. Expresa que durante la realización del proceso se le han presentado cambios en su estado de salud como: casi siempre tiene insomnio, tensión en los hombros, falanges rígidas, agotamiento físico y visual, ansiedad, agrega que se siente abrumado, frecuentemente tiene dificultad para concentrarse. Se le diagnosticó gastritis hemorrágica lo cual lo llevó a estar ingresado en institución de salud. Lo antes expuesto se corroboró con la aplicación del test. MBI, así como a través del test IDARE, el cual arrojó estar en un nivel alto en la ansiedad como rasgo. Resultó evaluado en un nivel alto de afectación a la salud.

Variable sociopedagógica.

Expresa que desarrolla el proceso de formación, con mucha carga de tareas y responsabilidades a cumplimentar como la docencia y jefe de colectivo de año, atención a

estudiantes. Refiere que no conoce qué es el Burnout y tampoco de las afectaciones que puede ocasionar y que además no conoce cómo se puede prevenir. Se ubica en un nivel no adecuado de prevención del Burnout

2. GTR.

Variable psicofisiológica

Responde que antes de iniciar el proceso de formación doctoral no padecía enfermedades diagnosticada por algún facultativo, que se consideraba una persona sana. Durante el proceso de formación ha presentado variación del estado de salud tales como: casi siempre tiene dolor en la espalda y cervicalgia, acompañado de dolor y rigidez articular, lo que le ocasiona dificultad al ponerse en bipedestación, que casi siempre se siente agotado físico y visualmente, con mucha ansiedad, se levanta cansado y está cansado todo el día y que siente que el tiempo no le alcanza, está ansioso, con dificultad para concentrarse, se siente abrumado y que ha dejado de hacer ejercicios como era su costumbre. Resultado que se corrobora con el resultado de los test declarados. Se encontraba en un nivel alto de variación del estado de salud.

Variable sociopedagógica.

Expresa que tiene varias responsabilidades laborales y que el departamento al que pertenece no lo apoya. Refiere no tener conocimiento de qué es el Burnout y las afectaciones que este puede ocasionar, tampoco sabe cómo prevenirlo. Se ubica en un nivel no adecuado de prevención del Burnout

3. PHR.

Variable psicofisiológica

Con la aplicación de la entrevista y los test el sujeto se ubica en el nivel alto de afectación de la salud. Responde que antes de iniciar del proceso de formación doctoral no padecía enfermedades diagnosticada por algún facultativo, que se considera una persona sana. Durante la realización del proceso de formación ha presentado cambios en el estado de

salud tales como: siempre se siente cansado, con cervicalgia, dolor articulares, sacrolumbalgia lo cual lo ha limitado de sus actividades diarias y para la realización del informe de investigación y agrega que siente mucha pesadez en las piernas, expresa además que el siente que el medio lo controla, inapetencia, muy ansioso, se siente abrumado, está tenso, con frecuencia fuertes cefaleas y con trastorno del sueño, percibe que ha disminuido el rendimiento intelectual y tiene dificultad para concentrarse, se levanta cansado. Le ha sido diagnosticado por un facultativo con retinopatía hipertensiva. Resultados corroborado con el resultado de los test MBI e IDARE. Todo lo cual lo ubica en nivel alto de afectación del estado de salud.

Variable Sociopedagógica

Responde que tiene muy poco apoyo de los compañeros del departamento, no se ha descargado de trabajo para culminar su tesis, no tiene conocimiento acerca de qué es el Burnout y las afectaciones que sufre una persona y tampoco tiene dominio de cómo prevenirlo. Se ubica en un nivel no adecuado de prevención del Burnout

4. DDHC.

Variable psicofisiológica

Responde que antes de iniciar el proceso de formación doctoral no padecía enfermedades diagnosticada por algún facultativo, que se consideraba una persona sana. Que después de iniciar el proceso de formación ha experimentado variación en el estado de salud tales como: alergia casi siempre, manifestada tanto respiratorio como en la piel, y gripe muy frecuentemente, erupción cutánea con recidiva, con necesidad de tratamiento medicamentoso y diagnosticado por el facultativo con inmunodepresión. Casi siempre se siente tenso muy ansioso, con dolor en la espalda y con trastorno circulatorio y siempre se siente cansado, y que muy frecuentemente tiene dolor de cabeza y ha cambiado el estilo de vida porque ha dejado de hacer ejercicios diarios. Resulta evaluado en un nivel alto de afectación de la salud.

Variable Sociopedagógica.

Cuenta con regular apoyo por parte del departamento al que pertenece. Siente que el tiempo es poco el que tiene, recibe muy poco apoyo del departamento, no se ha descargado de trabajo para culminar su tesis, presenta algunas dificultades en cuanto al apoyo que recibe del departamento y la comunicación que establece con este. No tenía conocimiento acerca de que es el Burnout y las afectaciones que este ocasiona y tampoco sabe cómo prevenirlo. Se ubica en un nivel no adecuado de prevención del Burnout.

5. ITG.

Variable psicofisiológica

Responde que antes de iniciar el proceso de formación doctoral no padecía enfermedades diagnosticada por un facultativo se consideraba completamente saludable. Después de iniciado el proceso de formación ha experimentado cambios en la salud como: estar casi siempre con cefalea, dolor en la espalda y el cuello, además que tiene dificultades circulatorias, que cuando pasa mucho rato sentada y se va a poner de pie siente mucha pesadez en las piernas , acidez estomacal, sudoración intensa en manos y pies, muy ansiosa frecuentemente y sufre de intensa odontalgia, manchas en la piel, que ha notado que tiene mucha dificultad para concentrarse e insomnio. Ha sido diagnosticada por un facultativo con: hipertensión arterial (HTA) y ha estado muy descompensada de la T.A (hipertensión–hipotensión). Con la aplicación la entrevista y los test, se ubica en el nivel alto de afectación al estado de salud

Variable Sociopedagógica

Responde que tiene bastante carga del contenido de trabajo, agrega que conoce algo acerca de que es el Burnout y sus afectaciones, pero que no conoce cómo prevenirlo. Se ubica en un nivel no adecuado de prevención del Burnout

6. GGGC.

Variable psicofisiológica

Responde que antes de iniciar el proceso de formación doctoral no padecía ninguna enfermedad descrita por un facultativo, que se consideraba como una persona sana. Agrega que durante el desarrollo del proceso ha tenido variación en el estado de salud tales como: que se levanta siempre cansado y está cansado todo el día, casi siempre está con dolor en la espalda y trastorno circulatorio que al levantarse tiene pesadez en las piernas y está siempre con ansiedad, fuertes dolores de cabeza, está tenso, como abrumado, expresa que el tiempo es poco el que tiene, percibe disminución del rendimiento intelectual y que tiene mucha dificultad para concentrarse. Se ubica en el nivel alto de afectación a la salud, después de aplicada la entrevista y los test.

Variable Sociopedagógica

Expresa que tiene que realizar diversas actividades que tiene que simultanear con tareas a cumplimentar dentro del proceso, de igual forma tiene poca atención y ayuda del departamento docente, pues refiere estar sobre cargado de tareas tales como la docencia y otras responsabilidades. Manifiesta que no tenía conocimiento acerca de **qué** es el Burnout y las afectaciones que puede causar y tampoco conoce cómo prevenir el Burnout. Se ubica en un nivel no adecuado de prevención del Burnout

7. FFV.

Variable psicofisiológica

Responde que antes de iniciar el proceso de formación doctoral no padecía ninguna enfermedad descrita por un facultativo, que se consideraba como una persona sana, que después de iniciar el proceso ha experimentado: cefalea frecuente e intensa, ansiedad y nerviosismo, disminución el rendimiento intelectual, se levanta cansado. Ha sido diagnosticado por un facultativo con: estado depresivo, desprendimiento parcial de retina y gastritis eritematosa hemorrágica. Se ubica en el nivel alto de afectación a la salud, después de aplicada la entrevista y los test.

Variable Sociopedagógica

Cuenta con regular apoyo y ayuda del departamento docente, pues refiere estar sobre cargado y responsabilidades como docencia y otras tareas, expresa que tenía conocimiento acerca de qué es el Burnout y las afectaciones que puede ocasionar, pero no tiene dominio de cómo prevenirlo. Se encontraba en un nivel no adecuado de prevención del Burnout

8. GRS.

Variable psicofisiológica

Antes de iniciar el proceso de formación doctoral no padecía ninguna enfermedad descrita por un facultativo, que se consideraba como una persona sana. Durante el desarrollo del proceso de formación doctoral se levanta siempre con mucho cansancio y está cansada todo el día, que está con dolor en la espalda casi siempre y que ha presentado trastorno circulatorio que al levantarse tiene pesadez en las piernas, y nota que esto le dificulta la marcha y está siempre con ansiedad, intensos dolores de cabeza, está muy tensa, como abrumada, dolor de espalda con frecuencia y que tiene mucha dificultad para concentrarse, lo cual se corrobora con la aplicación de los test declarados en la investigación. Se ubica en el nivel alto de afectación a la salud.

Variable Sociopedagógica

Cuenta con regular apoyo y ayuda del departamento docente, pues refiere estar sobre cargado y responsabilidades como docencia y otras tareas, expresa que tenía conocimiento acerca de qué es el Burnout y las afectaciones que puede ocasionar, con poco dominio de cómo prevenirlo. Se ubica en un nivel no adecuado de prevención del Burnout

9. MEF.

Variable psicofisiológica

Responde que antes de iniciar el proceso de formación doctoral no padecía ninguna enfermedad descrita por un facultativo, se consideraba como una persona sana y durante el desarrollo del proceso ha experimentado variación en el estado de salud tales como: siempre con mucho cansancio y está cansado todo el día. Responde que desde que se

levanta está con dolor en la espalda y que ha presentado pesadez en las piernas varias veces y agrega que ha sufrido crisis de sacrolumbalgia, ocasionándole muchas molestias y dificultad para estar en sedestación esto le ha impedido ejecutar actividades cotidianas y dedicar el tiempo que necesita para la realización del informe de investigación, agrega estar siempre con ansiedad y que tiene un poco de dificultad para concentrarse lo que se corrobora con la aplicación de la entrevista y los test declarados en la investigación. Se ubica en el nivel alto de afectación a la salud.

Variable Sociopedagógica

Cuenta con regular apoyo y ayuda del departamento docente, pues refiere tener sobrecarga de tareas y responsabilidades como docencia y otras tareas, expresa que no tiene conocimiento acerca de qué es el Burnout ni las afectaciones que puede ocasionar, agrega que no sabe cómo prevenirlo. Se ubica en un nivel no adecuado de prevención del Burnout

Valoración general de la etapa inicial de los casos estudiados

El resultado general de la etapa inicial corroborado con la triangulación metodológica realizada, arroja que los doctorandos han estado sometidos a situaciones de mucha presión que conducen a la manifestación del Burnout, evidenciado en:

- Tendencia de los doctorandos a presentar afectación en el orden psíquico; trastorno del sueño, manifestación de ansiedad, abrumado, dificultad para concentrarse, pérdida de energía y cansancio psíquico, se ve afectado el rendimiento intelectual, agotamiento emocional, se sienten al límite de sus posibilidades
- Se constatan afectaciones en el orden físico como: cefalea frecuentes, cansancio físico y visual, inapetencia, odontalgia, gastritis, acidez estomacal, dolor muscular y articular con prevalencia en regiones de espalda y cuello, cervicalgia, rigidez en las articulaciones, sacrolumbalgia, pesadez en las piernas trastorno circulatorio, retinopatía hipertensiva, desprendimiento parcial de retina alergia, manchas en la piel circulatorio, gastritis eritematosa hemorrágica

- En el orden social se señala la necesidad de apoyo desde el departamento en cuanto a la comprensión del tiempo que necesita para su preparación con la disminución de la cantidad de trabajo y responsabilidades durante la formación doctoral
- Necesidad de proporcionar una metodología que aporten acciones para atender las dificultades que presentan los doctorandos en el dominio de técnicas y métodos para prevenir la aparición del Burnout durante el proceso de formación.

Sobre la base de las manifestaciones padecidas por los doctorandos, detectadas en el estudio de caso múltiple, se evidencia la necesidad de implementar la metodología para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental.

Momento 2: ejecución

Objetivo: instrumentar la metodología a partir de las actividades planificadas para la prevención del Burnout en los doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental.

La metodología para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencia de la Cultura Física de la región oriental, se caracteriza por tener carácter sistémico, integrador y contextualizado. Se instrumentó en la práctica, con el apoyo de los responsables de conducir el proceso de formación doctoral de la región oriental.

La implementación se desarrolló desde 2017 a 2020, a continuación

Se muestran los resultados fundamentales por fases.

Fase1: planificación.

Para la realización de las técnicas de autorregulación, relajación, respiración, imaginación, meditación y ejercicios, se dan los pasos a seguir a través de la metodología propuesta, en correspondencia con las condiciones y cronograma en que se desarrolla el proceso de formación doctoral.

Fase 2: organización.

Se realizaron cuatro (4) talleres, de una hora en un periodo de tres meses. Se establecieron objetivos para cada sesión. Se solicita a los doctorandos que durante el tiempo de aplicación vayan conformando el documento: autoinforme (historia de vida) (anexo 14), para ello se le explica en qué consiste. El seguimiento se llevó a cabo durante la realización de la predefensa.

Fase 3: Implementación

En esta etapa se implementa lo diseñado en las etapas anteriores. Se realizó mediante la forma de taller cuatro (4) con sesiones de una hora en un periodo de tres meses.

Se realizaron correctamente los ejercicios de respiración y relajación, los cuales fueron ejecutados de forma consciente y combinada conjuntamente se utilizó la activación de pensamientos positivos.

Fase 4: Control y mejora

Esta fase es el resultado del nivel de integración de las anteriores, de ahí su impacto al ir concretando en cada una de ellas de manera armónica.

La implementación de la metodología se viabilizó a través del control sistemático y en retroalimentación constante.

Momento 3: Contrastación

En este momento se comprueba que la puesta en práctica de las actividades y acciones como los talleres, las técnicas psicológicas y los métodos de autorregulación propuestos en la metodología son factibles de aplicar.

Objetivo: valorar los cambios ocurridos a partir la metodología aplicada para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental.

Para la valoración de los casos estudiados, se tienen en cuenta los métodos y técnicas declaradas en el capítulo 2 a las que se incorporan las siguientes:

Historia de vida (autoinforme) (anexo 16)

Test de ladov (anexo 17)

Principales resultados emanados del momento final de los casos estudiados

Para medir la efectividad del modelo teórico propuesto, materializado en la metodología aplicada, se procesa la información recopilada sobre la base de los métodos y técnicas aplicadas, se realizó un análisis valorativo de cada variable, a partir de sus respectivos indicadores y se llegó a conocer casuísticamente el nivel alcanzado en relación con la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física. En el análisis se valoraron las principales transformaciones ocurridas, primero de forma individual y luego de forma general como se expone a continuación.

1. EIB.

Variable psicofisiológica

Después de aplicadas las acciones de la metodología y una vez realizada la predefensa, responde que se mantiene con insomnio frecuentemente y se siente ansioso, con agotamiento físico y agrega que lo valora de positivo que rara vez ha sentido tensión en los hombros y rigidez en las falanges, se encontraba aun en un nivel alto de afectación a la salud, lo cual fue corroborado con el resultado de aplicación de los test Golberg, MBI, IDARE .

Variable sociopedagógica

En la evaluación después de aplicada la metodología se encontraba en un nivel no adecuado ya que expresa no tiene apoyo porque se mantenía con mucha carga de trabajo.

No mostró dominio de aplicación de las acciones para prevenir el Burnout

2. GTR.

Variable psicofisiológica

Responde que solo a veces se siente algo cansado y tenso, expresa que ya no siente dolor en la espalda y cervicalgia, agrega ya no tiene rigidez en las articulaciones después de estar varias horas sentado y agrega que ha mejorado la concentración en lo que está

haciendo. Esto se confirma con el resultado de los test MBI e IDARE que lo ubica en nivel bajo de afectación a la salud.

Variable sociopedagógica

Expresa que ha logrado una mejor comunicación con sus compañeros del departamento al que pertenece y que le ha servido para tener apoyo de ellos. Mostró dominio en cuanto a las acciones propuestas en la metodología. Se ubica en un nivel adecuado, para prevenir el Burnout.

3. PHR.

Variable psicofisiológica

Con la aplicación de la entrevista, expresa que es significativo el hecho de que no ha experimentado crisis de cervicalgia o sacrolumbalgia y solo a veces ha tenido dolores articulares y que a esto se agrega que ya no siente la pesadez en las piernas lo cual le ha permitido poder realizar actividades cotidianas, se siente menos ansioso y considera muy importante es que logra conciliar mejor el sueño, lo que favorece su concentración. Esto se corrobora con los resultados de la aplicación de los test Golberg MBI(GS) e IDARE, lo cual lo ubica en nivel bajo de afectación a la salud.

Variable sociopedagógica

Se ubica en valor de adecuado, expresa que logró mantener mejor comunicación con los compañeros del departamento y eso le valió para recibir apoyo y comprensión de los mismos, teniendo más tiempo para dedicar a la culminación de la investigación y la elaboración del informe escrito y además muestra dominio de acciones métodos y técnicas psicorreguladoras de ansiedad y estrés que puede aplicar para prevenir el Burnout.

4. DDHC.

Variable psicofisiológica

Después de la aplicación de la entrevista y los test, el sujeto expresa que solo algunas veces sufre de dolor de cabeza y que rara vez se siente tenso, nervioso, en cuanto al dolor

de espalda ya no lo ha sentido y que se han aliviado los trastornos circulatorios y además agrega que ya no se siente el cansancio que tenía antes, lo cual permite ubicarlo en el nivel bajo de afectación de la salud.

Variable sociopedagógica

Después de la metodología se evalúa de adecuado ya que cuenta con muy buen apoyo por parte del departamento al que pertenece esto se debe a que la comunicación con ellos mejoró bastante, y eso le valió para que le disminuyeran la carga de trabajo para culminar la elaboración del informe de investigación y además muestra dominio de métodos y técnicas psicorreguladoras de ansiedad y estrés ante situaciones demandantes. Se ubica en un nivel adecuado por el dominio de acciones que puede aplicar para prevenir el Burnout.

5. ITG.

Variable psicofisiológica

Después de la metodología plantea que solo a veces se siente ansiosa, logrando dormir mejor, lo que le ha permitido tener una mejor concentración, que el dolor en la región del cuello y la espalda solo rara vez lo experimenta y expresa como algo que es importante resaltar que no siente pesadez que tenía en las piernas, esto le permite poder realizar las actividades cotidianas sin dificultad. Esto se confirma con el resultado de los test MBI e IDARE que lo ubica en nivel bajo de afectación a la salud.

Variable sociopedagógica

Expresa que logró mejorar la comunicación con sus compañeros y los que le rodean, lo que ha permitido obtener más apoyo y ayuda por parte del departamento, la comprensión en cuanto al tiempo que tiene que dedicar al informe de investigación. Mostró dominio de acciones, métodos y técnicas propuestos en la metodología. Se evalúa de adecuado en la prevención del Burnout.

6.GGGC.

Variable psicofisiológica

Después de la aplicación de las acciones de la metodología, solo veces siente ansiedad, que rara vez dolores dolor en la espalda, de cabeza o con tensión y agregan que ya no siente el cansancio de antes, también ha mejorado de los problemas circulatorios, se ubica en el nivel bajo de afectación a la salud,

Variable sociopedagógica

Se valora de adecuado después de la metodología, ha mejorado la comunicación con los compañeros de trabajos esto le permitió recibir apoyo para culminar su tesis. Mostró conocimiento en el dominio de acciones que puede aplicar para prevenir el Burnout.

7. FFV.

Variable psicofisiológica

Expresa que casi nunca está cansado y pocas veces siente tenso y ansiedad. Se ha estabilizado de las patologías que estuvo presentando y logra conciliar mejor el sueño, con lo que logra mejor concentración. Esto se corrobora con el resultado de los test MBI e IDARE que lo ubica en nivel bajo respectivamente.

Variable sociopedagógica

Después de la metodología, ha sido descargado de trabajo para culminar su tesis, expresa la importante del conocimiento adquirido en cuanto a las afectaciones y el dominio de acciones que puede aplicar para prevenir el Burnout y valora de adecuado el apoyo que recibe del departamento después de establecer mejor comunicación con sus compañeros. Lo que permite ubicarlo en el valor de adecuado

8 .GRS.

Expresa que ya casi nunca experimenta los dolores en cuello y espalda, agrega que es relevante que ya no siente la pesadez en las piernas después de muchas horas en sedestación, lo cual le permite mejorar la marcha y que muy pocas veces experimenta el cansancio o la ansiedad lo que le permite conciliar mejor el sueño y esto a la vez le

favorece la concentración. Esto se corrobora con el resultado de los test MBI e IDARE que la ubica en nivel de afectación bajo de la salud

Variable sociopedagógica

Manifiesta que después de la metodología estableció mejor comunicación con sus compañeros, que esto le valió para obtener una mejor comprensión y ayuda por lo cual ha sido descargada de trabajo para culminar su informe de investigación, expresa ha logrado el conocimiento en cuanto al dominio de las acciones propuestas en la metodología. Lo que permite se ubique en el nivel adecuado para prevenir el Burnout.

9. MEF.

Variable psicofisiológica

Expresa que casi nunca está cansada y pocas veces se siente tensa y con ansiedad. Agrega que se ha estabilizado de las patologías que estuvo presentando porque ya no siente dolor de espalda y en las articulaciones, que las molestias que tenía en la región sacro solo a veces la percibe esto le permite dedicar tiempo a la realización del informe de investigación y otras actividades cotidianas y logra conciliar mejor el sueño, lo que favorece su concentración. Esto se confirma con el resultado de los test de MBI(G-S), Golberg e IDARE que lo ubica en nivel bajo de afectación del estado de salud.

Variable Sociopedagógica

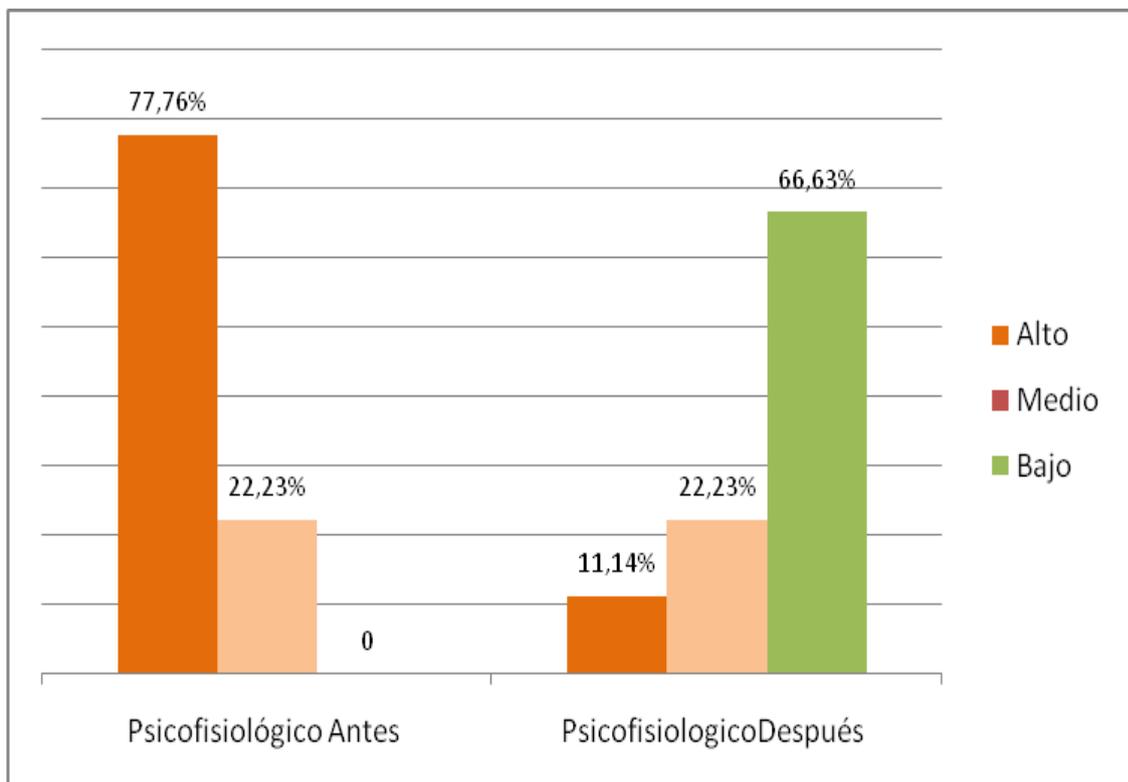
Expresa que la relación con sus compañeros ha mejorado, esto lo atribuye a la comunicación que ha logrado establecer con ellos, lo que valió que estos le dieran apoyo en la realización de las tareas que le correspondía realizar y le hayan descargado de trabajo para culminar su tesis y se muestra el conocimiento adquirido en cuanto a las afectaciones y el dominio de acciones propuestas en la metodología. Lo cual permite ubicarlo en el nivel adecuado en para prevenir el Burnout

Valoración general Se valora de adecuado después de la metodología, de la aplicación de la metodología

Se valora de forma general la aplicación en los doctorandos de las variables psicofisiológicas y sociopedagógicas.

Figura 4

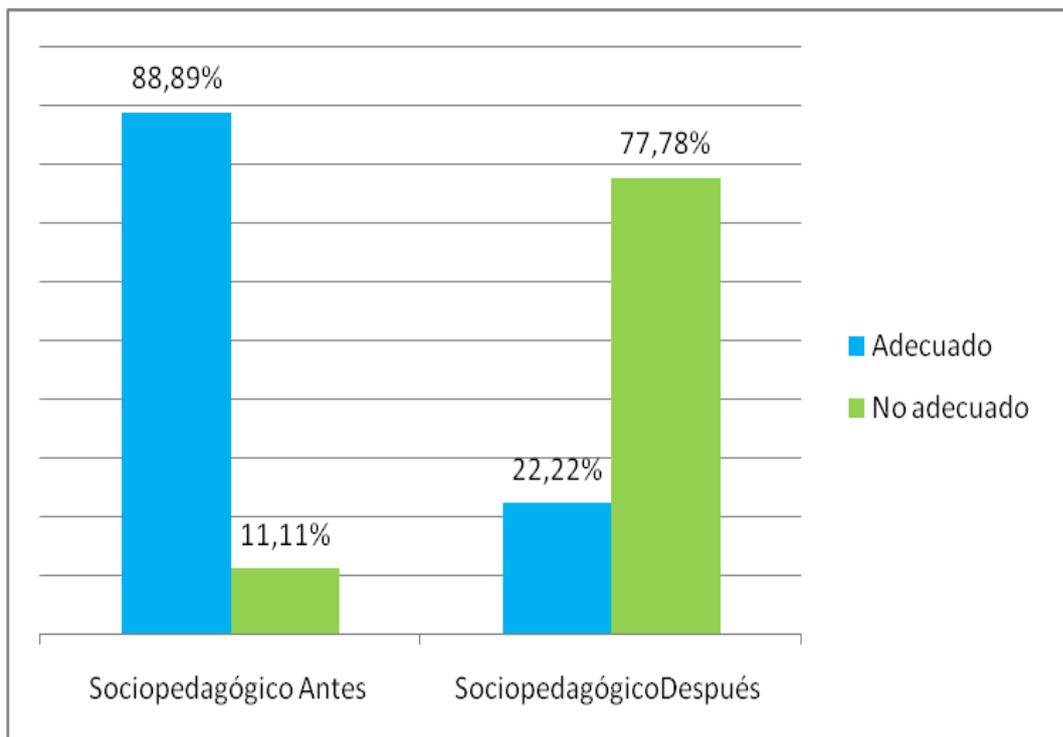
Comparación del resultado de la variable psicofisiológica antes y después de aplicada la metodología.



En la figura 4, se muestra inicialmente a siete (7) de los casos estudiados, con una alta afectación psicofisiológica, lo que representa el 77.76 % y con la aplicación de la metodología se reflejan cambios significativos, pues se observa, que uno se mantuvo en la categoría alta de afectación, lo que representa un 11,14%; dos (2) se ubican en un nivel medio para un 22,23 % y seis de ellos, representando una cifra positiva con el 66.63 % alcanzan un nivel bajo de afectación a la salud.

Figura 5

En la variable sociopedagógica después de aplicada la metodología. (Figura 5)

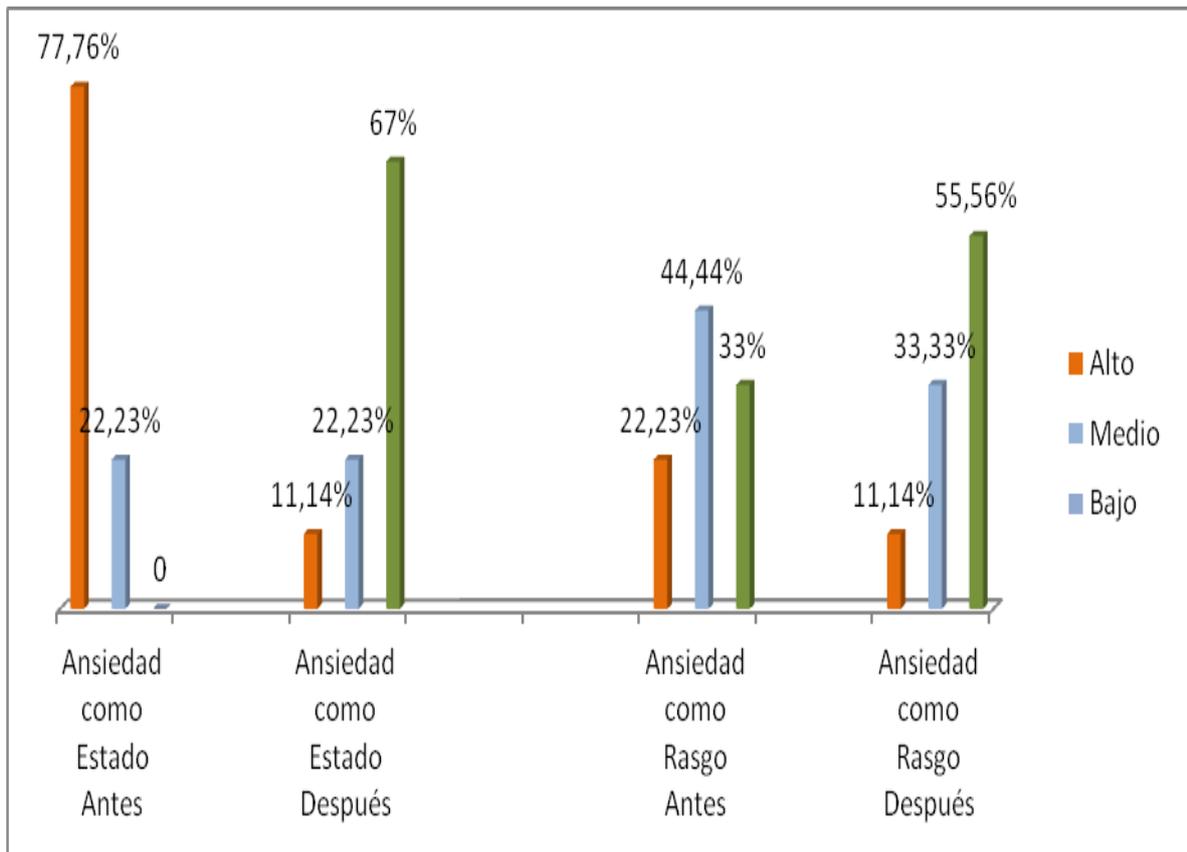


La figura 5 arroja que se lograron cambios significativos en los casos estudiados, pues en la variable sociopedagógica antes de aplicada la metodología, 8 de ellos estaban ubicados en la categoría no adecuado, solo 1 en la de adecuado para un 11.11%. Después de aplicada la metodología 2 se evalúan de no adecuado para un 22,22 % y resultaron evaluados de adecuados 7 de ellos, de lo cual representa un 77,78 % del total de los casos.

El análisis antes expuesto se apoya en el resultado de los test que se relacionan a continuación:

Figura 6

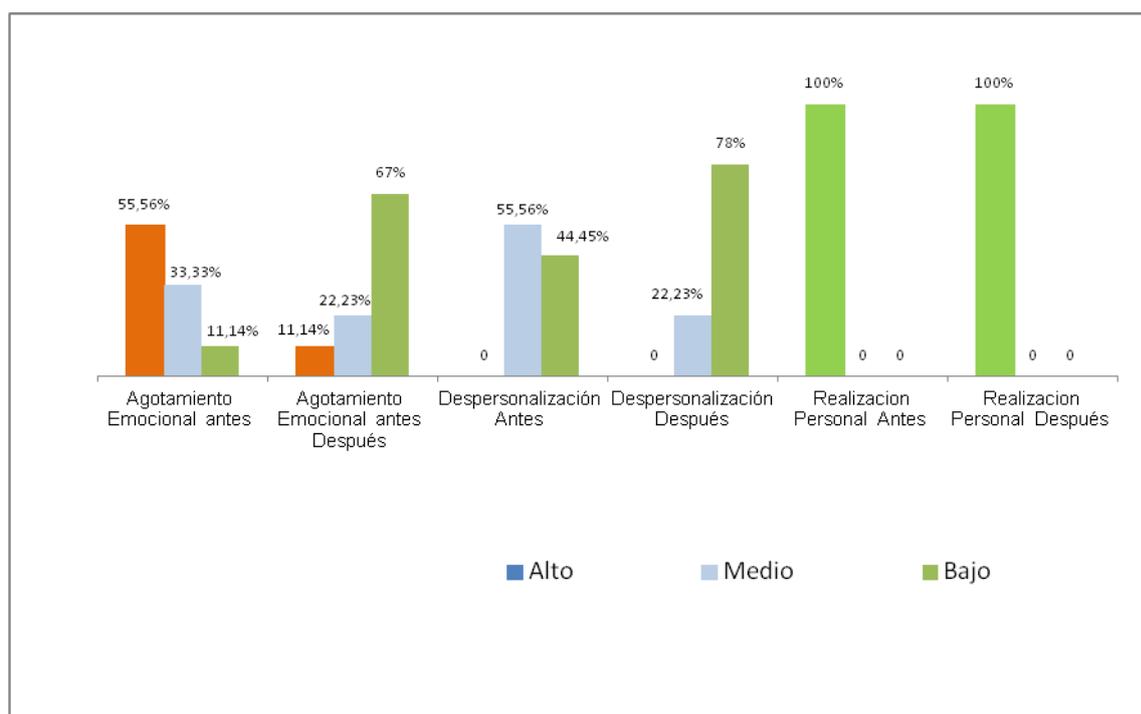
Resultados del test IDARE (anexo 8). Ansiedad como estado y ansiedad como rasgo antes y después de aplicada la metodología.



La figura 6 indica que siete (7) el 77,76 %, se encontraban en nivel alto de ansiedad como estado y después de aplicada la metodología, seis de ellos que representan el 67 % de los nueve casos estudiados, alcanzó un nivel de estado de ansiedad bajo. En la ansiedad como rasgo, dos (2) de los casos con indicador alto lo que representa un 22,23 % y cuatro (4) para un 44,44% con indicador medio, Después de aplicada la metodología uno (1) se mantiene con indicador alto representando el 11,14 %, de ellos tres (3) para 33,33 %, y cinco (5) para un 55,56 %. El resultado expuesto muestra cambios favorables, con la disminución de los niveles de ansiedad en los doctorandos; esto les permite una mejor concentración.

Figura 7

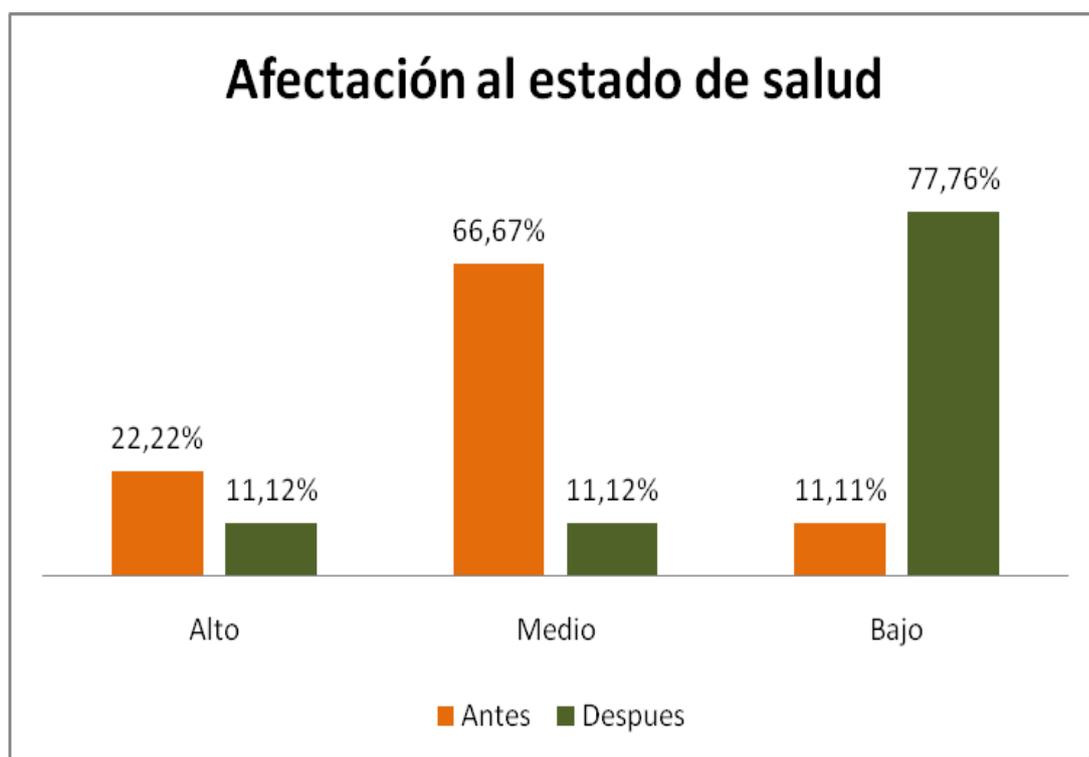
Resultados del test Maslach Burnout Inventory General Survey. (MBI-GS)(anexo 9)



La figura 7 arroja que al inicio solo uno (1) se ubica en la categoría baja en la dimensión agotamiento emocional y luego de aplicada la metodología seis (6) de los doctorandos que representan un resultado positivo con el 67 %, alcanzan la categoría de bajo en agotamiento emocional.

En la dimensión despersonalización, predomina la categoría media con el 55,67 % y baja con 44,45 % y ninguno se evaluó en la categoría alta; posterior a la aplicación de la metodología, solo dos (2) para un 22,23 % se ubicaron en nivel medio y de los nueve (9), siete (7) para un 78 %, se ubican en la categoría baja de despersonalización. Y como resultado distintivo es importante destacar que el 100 % de los casos desde el inicio, no mostró valores negativos de realización personal, lo cual se correlaciona con el resultado del análisis de las categorías de evaluación del test. Esto evidencia en los casos estudiados implicación, comprometimiento, responsabilidad con la actividad que realiza (proceso de formación doctoral).

Figura 8



En la figura 8, se muestra que antes de aplicar la metodología todos los doctorandos fueron evaluados con afectación a la salud y el mayor número de ellos ubicados en la categoría media con 66,67 %, luego de aplicada la metodología, uno (1) se mantiene en un nivel de afectación alto y uno (1) medio para un 11,12% respectivamente y siete (7) un 77,76 % obtienen un nivel bajo de afectación.

Procesamiento estadístico para contrastar los resultados

Se realiza la contrastación estadística de los resultados que arrojan las variables y los test aplicados al estudio de caso múltiple, lo que permite valorar la consecución de las acciones declaradas en la metodología para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física.

Por tratarse de variables con un nivel de medición ordinal, se obtuvo la mediana como primer paso para comparar el antes y el después en cada una de ellas. Para realizar la prueba de hipótesis estadísticas que permite comparar el antes y el después de cada uno

de los indicadores, se parte de verificar la posibilidad de aplicar pruebas estadísticas al no cumplirse que los datos sigan una distribución probabilística normal (ver anexo 17). Se aplica entonces, la prueba de los rangos con signos de Wilcoxon para analizar si existió un efecto diferenciador en cada uno de los indicadores en un antes y un después de aplicada la metodología, Y se determina que Las hipótesis contrastadas son:

$H_0: W(+) = W(-)$ (No hay efecto diferenciador entre las dos variables relacionadas)

$H_1: W(+) \neq W(-)$ (El efecto de la causa diferenciador es significativo)

Los resultados del procesamiento con el software SPSS versión 22.0 (ver anexo 18). Indican que para todos los test aplicados la prueba es significativa, con un valor inicial en la mediana de 3.00 y el valor final del estadígrafo muestra un diferencial de 1.00; es decir se rechaza la hipótesis nula, el efecto de la diferenciación es significativa para un nivel de significación del 5%, solo en el caso de la dimensión: realización personal no refleja cambio significativo; resultado esperado, en correspondencia a valor determinado en el test MBI con respecto a las dimensiones: agotamiento emocional y despersonalización, todo lo cual está relacionado con las expectativas que se tienen los casos estudiados en relación con la valoración positiva acerca de la actividad que se encuentran realizando.

Valoración cualitativa de la metodología

Aplicación del método biográfico (anexo 19) para validar cualitativamente la metodología.

El método biográfico en su técnica historias de vida; en su modalidad relatos cruzados de carácter íntimos, tiene como función conocer el registro continuado de los sucesos considerados como relevantes, así como sus impresiones sobre los mismos respecto al objeto investigado. Las historias de vida constituyen la herramienta principal dentro del método biográfico, a través de ellas se pudo reconstruir la dialéctica individuo sociedad. Los relatos de vida tienen la forma de biografía y son realizados a petición del investigador y bajo su dirección.

Las historias de vida parten de los relatos de vida, los que se validan y enriquecen con las consultas de otras fuentes, tanto orales como documentales. En el presente estudio este documento de registro permitió, valorar los cambios que se iban produciendo o no, con la aplicación de las acciones de la metodología para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental. De esta manera su aplicación permitió obtener como resultado final una síntesis generalizadora sobre el tema según se puntualiza a continuación:

La realización de los talleres me permitió establecer un clima de relaciones favorable con el resto de los doctorandos.

Los ejercicios de contacto interpersonal, me permitió interaccionar con los doctorandos que realizan el proceso junto a mí, también me permitió reforzar mi relación con mis compañeros de los que me sentía muy alejado.

La combinación de la realización de masaje con los ejercicios de flexibilidad me permitió dejar de sentir entumecimiento en manos y piernas, menos rigidez en las articulaciones lo cual me permitió realizar mejor las actividades de la vida cotidiana y las correspondientes a la realización del informe.

Con la realización de los ejercicios del cuello, ya no siento la rigidez y el dolor en esa región. Los ejercicios de respiración, los realicé en diferentes horarios del día, los empleé en varios momentos del proceso, durante la presentación ante el tribunal y me dio posibilidad de controlar las emociones y estar calmado.

Es importante señalar que la técnica de relajación, es de significación relevante para mí, porque me sirvió para que los dolores de cabeza aparezcan solo a veces.

Resultados de la observación

Se realizan observaciones manera directa a actividades de presentación a los ejercicios de predefensa realizadas por los doctorandos en los cuales se constatan las manifestaciones de las conductas asumidas por los doctorandos como: es preciso resaltar la adopción de

una postura del cuerpo relajadas, con ello los hombros erguidos, lo que denota que no hay presencia de ansiedad o nerviosismo, mostrando dominio de técnicas psicorreguladoras en situaciones de estrés. En cuanto al acompañamiento del departamento asisten bastante de ellos, manifestándole apoyo a los doctorandos.

Valoraciones finales del estudio realizado.

La comprobación práctica de la pertinencia de la metodología para la prevención del Burnout, en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental aplicada a la muestra de 9 doctorandos, se realiza mediante la técnica de ladov (anexo 20), creada por Kuzmina, N.V. (1970) para el estudio de la satisfacción por la profesión en carreras pedagógicas. Utilizado por autores como López Rodríguez y González Maura, (2002); Sivila Jiménez, (2004); Almanza Rodríguez (2019); Otero Brande, (2019); Cruz Jiménez, (2019), y Fernández de Castro Fabrè et al., (2020).

Esta técnica, adaptada de manera adecuada, se conforma por cinco preguntas: tres cerradas y dos abiertas y constituye una vía indirecta para el estudio de la satisfacción. Los criterios que se utilizan se fundamentan en las relaciones que se establecen entre las preguntas cerradas que se intercalan dentro de un cuestionario y cuya relación el encuestado desconoce, estas tres preguntas se relacionan a través de lo que se denomina el Cuadro lógico de ladov.

El número resultante de la interrelación de las tres preguntas indica la posición de cada sujeto en la escala de satisfacción. Las respuestas a las preguntas cerradas, se interrelacionan entre sí y como resultado, se obtiene un número que es indicativo de la posición de cada sujeto, según la escala de satisfacción (índice de satisfacción individual). Las respuestas a las dos preguntas restantes, ayudan a comprender y profundizar en las causas que provocan los niveles de satisfacción.

Esta técnica también permite obtener el índice de satisfacción grupal (ISG), el cual se calcula a través de la siguiente fórmula:

$$ISG = \frac{A(1) + B(0.5) + C(0) + D(-0.5) + E(-1)}{N}$$

En esta fórmula A, B, C, D, E, representan el número de sujetos con índice individual 1; 2; (3); 4; 5. N representa el número total de sujetos del grupo. El cálculo del índice grupal arroja valores entre + 1 y -1. Aquellos comprendidos entre -1 y -0,5 indican insatisfacción; entre -0,49 y +0,49 evidencian contradicción y entre 0,5 y 1 indican que existe satisfacción. Los resultados individuales muestran máxima satisfacción de los doctorandos con la actividad recibida en un 86 %, más satisfecho que insatisfecho en un 14 % y no definido o contradictorio 0 %. Como resultado del Índice de Satisfacción Grupal (ISG) que se obtuvo a partir de la fórmula establecida.

$$ISG = \frac{6(+1) + 1(+0.5) + 0(0) + 0(-0.5)}{N} = +0.93$$

El dato obtenido (+0,93) se interpreta como una valoración positiva de los doctorandos por la metodología recibida, en tanto el valor resultante se encuentra en el rango entre 0,5 y 1, lo que debe interpretarse como indicador de satisfacción (más satisfecho que insatisfecho), con una tendencia a la máxima satisfacción. Las preguntas abiertas incluidas en el cuestionario permitieron confirmar la tendencia favorable, que se corresponde con los resultados obtenidos en el índice de satisfacción.

Tabla 5.

Escala de satisfacción utilizada en la técnica de IADOV (anexo 20)

| Valor del cuadro lógico de IADOV | Índice de satisfacción individual | Cantidad | Porcentaje |
|----------------------------------|-----------------------------------|----------|------------|
| 1 | Máxima satisfacción | 6 | 86.1 % |
| 0,5 | Más satisfecho que insatisfecho | 6 | 14.28 % |

| | | |
|------|---------------------------------|---|
| 0 | No definido | 0 |
| -0.5 | Más insatisfecho que satisfecho | 0 |
| -1 | Máxima insatisfacción | 0 |

Las preguntas abiertas formuladas en el cuestionario, permitieron confirmar la tendencia de valoración favorable de los usuarios hacia la metodología aplicada, resultados que se constatan con los obtenidos en el índice de satisfacción individual. Con relación a las respuestas derivadas de la interrogante uno, en la cual los usuarios debían caracterizar mediante una palabra la metodología propuesta, de las múltiples respuestas se destacan las siguientes: adecuada, importante, buena, pertinente, oportuna y significativa. La interrogante número dos del cuestionario, permitió recoger las valoraciones de los doctorandos en relación a la importancia que le confieren a la metodología, en este caso tres usuarios que representa el 37,50 % catalogaron de excelente la metodología propuesta y los otros cinco que representan el otro 62,59 % la valoran de muy bien.

La triangulación de los resultados obtenidos después de la aplicación de la metodología permite plantear que:

Los instrumentos aplicados en el diagnóstico sirvieron de base para el diseño de la metodología

Los valores cuantitativos con su análisis cualitativo permitieron comprobar la disminución de los estados iniciales de ansiedad al lograr conciliar mejor el sueño, lo que favoreció el control de las emociones y la concentración.

Se aprecian cambios positivos en cuanto a la afectación del sistema osteomioarticular, pues no han experimentado crisis de cervicalgia o de sacrolumbalgia y solo a veces experimentaron dolor en la región de espalda y cuello,

Se constata dominio de técnicas psicorreguladoras de ansiedad y estrés aplicadas en la presentación a las actividades específicas del proceso de formación doctoral para la prevención del Burnout.

La prevención genera beneficios sociales y económicos.

Conclusiones del capítulo:

1. Los resultados de la evaluación por criterio de expertos acerca del modelo y la metodología avalan su concepción estructural y sistémica, su actualidad, precisión, así como sus posibilidades de aplicación en la práctica para contribuir a la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física
2. La efectividad de la puesta en práctica de la metodología quedó constatada al comprobar la existencia de cambios significativos en los momentos antes y después de la intervención que se reflejan en la prevención del Burnout en doctorandos.

CONCLUSIONES GENERALES

Durante el proceso de investigación desarrollado, se obtuvieron resultados que en su análisis cualitativo y cuantitativo permitieron corroborar el cumplimiento del objetivo propuesto y arribar a las siguientes conclusiones:

1. El análisis teórico realizado sobre la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental, permitió determinar puntos de contactos entre los diferentes autores y sus postulados en donde juegan roles esenciales los elementos psicológicos, fisiológicos, pedagógicos y sociales, pero se evidencian limitaciones en el tratamiento de estos desde una perspectiva sistémica, integradora, contextual e individualizada
2. Los resultados del estudio diagnóstico revelaron y expresaron la presencia de manifestaciones del Burnout en los doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental y la carencia de vías para su prevención, lo que condujo a la confección de un modelo teórico
3. En la elaboración del modelo teórico se tiene en cuenta la sistematización teórica realizada, las premisas elaboradas, los principios declarados, en el mismo se refleja la interrelación dialéctica entre las dimensiones proyectiva orientadora, sociopedagógica y psicofisiológica con un enfoque sistémico, integrador, contextual e individualizado, sirve de sustento a la metodología elaborada.
4. La metodología propuesta, revela la relación sistémica entre sus etapas, las actividades y acciones que las conforman y tomando en cuenta las particularidades de los sujetos investigados, es una vía para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental

5. La valoración del modelo teórico y de la metodología a través de criterios de expertos, así como la aplicación consecuente de éstos y los ulteriores resultados alcanzados, permitieron considerarlos de pertinentes para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la cultura Física de la región oriental

6. La aplicación de la metodología, sustentada en el modelo teórico demostró la factibilidad de de sus actividades y acciones para a la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la cultura Física de la región oriental, sometidos al estudio de caso, al observarse una evolución positiva hacia el momento final del estudio, cumpliéndose el objetivo general propuesto en la investigación

RECOMENDACIONES

1. Continuar profundizando en el estudio de la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física
2. Generalizar la aplicación de la metodología para la prevención del Burnout en la población de doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental
3. Socializar los resultados de la investigación, a través de publicaciones de máximo nivel y presentaciones en eventos; así como, la realización de talleres en otras universidades del país que decidan aplicar la metodología, todo lo cual contribuirá a su generalización

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Acuña, S. y Bruschi, M. de la Paz (2013). *Relación entre síndrome de Burnout, bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento*. [Tesis de pregrado. Universidad Nacional de Mar del Plata Facultad de Psicología. Argentina]. <http://rpsico.mdp.edu.ar/handle/123456789/47>
- Aguilar Acosta, A., y Mayorga Lascano, M. (2020). Relación entre estrés docente y síndrome de Burnout en docentes de la zona 3 de Ecuador. *Revista Uniandes Episteme*, 7(2). 265-278. <http://45.238.216.13.ojs.EPISTEME.article.view>
- Aldrete Rodríguez, M.G., González Soto, J., Preciado Serrano, M. de L., Pando Moreno, M. (2012). Factores psicosociales, laborales y síndrome de Burnout en profesores de preparatoria de Guadalajara, Jalisco. México. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 13(1), 19-26. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubsaltra/cst-2012/cst121c.pdf>
- Almanza Rodríguez, C. R. (2019). *La superación del profesor de educación física sobre la formación de hábitos físico-deportivos en estudiantes de secundaria de Chihuahua, México*. [Tesis de Doctorado no publicada. Universidad del Deporte. La Habana].
- Álvarez de la Cerda, D.M., Cantú, V., Gayol, L., Leal, K. y Sandoval, K. (2005). El síndrome de Burnout y el profesional de la Educación <http://www.monografias.com>.
- Álvarez de Zayas, C y Sierra, V. (1998) Metodología de la Investigación Científica. Centro de Estudios de la Educación
- Álvarez de Zayas, C. M. (1999). Didáctica. La escuela en la vida. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Álvarez de Zayas, C. M. (1999). *Didáctica. La escuela en la vida*. Pueblo y Educación.
- Álvarez de Zayas, C. M. (2000). Epistemología de la Educación. Editorial Pueblo y Educación.

<https://scholar.google.com/scholar?cluster=15749593396651723871&hl=en&oi=scholar>

Álvarez de Zayas, Carlos (1995) *Metodología de la Investigación Científica*. Santiago de Cuba, Centro de Estudios de Educación Superior "Manuel F. Gran". 135p

Álvarez de Zayas, Carlos (1996) *Epistemología de la Investigación Pedagógica*. Santiago de Cuba, Centros de Estudios de Educación Superior "Manuel F. Gran". 114p

Álvarez de Zayas, Carlos y Sierra Lombardia, V (2002). *La investigación científica en la sociedad del conocimiento: Material de apoyo a la docencia*. Ciudad de la Habana: Editorial Academia

<https://scholar.google.com/scholar?cluster15749593396651723871&hlen&oischolar>

American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>

Añorga Morales, J.A. (1995). *Teoría de los sistemas de superación*. Instituto Superior Pedagógico Enrique José Varona, [Archivo PDF]. <https://www.scholar.google.com/cu>

Añorga Morales, J.A., Valcárcel, N., Fernández, A., Reynoso, C., Pérez, Á. y Echeverría, M. (2009). *Las competencias profesionales en el desempeño docente*. Universidad de las Ciencias Pedagógicas. Enrique José Varona. [Archivo PDF].<https://www.scholar.google.com/cu>

Apiquian Guitart, A. (2007). *El síndrome del Burnout en las empresas*. Tercer Congreso de Escuelas de Psicología de las Universidades Red Anáhuac, [Archivo PDF].<https://www.url.com/Congresos>

Armas Ramírez, N. y Perdomo, J (2003). *Concepción y caracterización de los aportes teóricos metodológicos como resultados científicos de la investigación*. Centro de Estudios de Ciencias Pedagógicas. ISP Félix Varela, Villa Clara

Asamblea Mundial de la Salud (1998). *Informe sobre la salud en el mundo (1998): la vida en el siglo XXI perspectiva para todos: resumen* Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/85406>

- Bareño Silva, J., Berbesi Fernández, D. Y. y Montoya Zapata, C.P. (2008). Factores asociados al síndrome de Burnout en docentes de enfermería, Medellín Colombia. *Revista Investigaciones ANDINA*. 21(12), 36-48. [Archivo PDF]. <https://www.redalyc.org/pdf/2390/239016508004>
- Barraza Macias, A., Ortega Muñoz, F. y Ortega Muñoz, M., (2012). Síndrome de Burnout en alumnos de los doctorados en educación de Durango (México) *Revista enseñanza e investigación en psicología*. 17(2), 377-386. [Archivo PDF]. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29224159009>
- Bedoya Elías A., Vega Nancy, E., Severiche, C. A. y Meza, M. J. (2017). Síndrome de quemado (Burnout) en docentes universitarios: el caso de un centro de estudios del Caribe colombiano. *Revista Formación Universitaria*, 10(6). 51-58. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062017000600006>
- Berjot, S., Emin, A., Grebotc, E., Lesage, F. X. (2017). Burnout risk profiles among french psychologists. <http://dx.doi.org/10.1016/j.burn.2017.10.001>
- Bermúdez Mejía, J. A. (2018). Prevalencia del síndrome de Burnout en los profesores de Inglés. [Tesis de Maestría Universidad Militar Nueva Granada]. <https://repository.unimilitar.edu.co/handle/10654/18058>
- Bermúdez, R. y Rodríguez, M. (1996). Teoría y metodología del aprendizaje. Pueblo y Educación
- Bernal Albarrán, L.D. y Chávez Tiscareño, M. D. (2018). El clima organizacional y su relación con el burnout en el laboratorio clínico. *Revista Iberoamericanas de las Ciencias de la Salud*, 7(13). <https://doi.org/10.23913/rics.v7i13.64>
- Bernaza Rodríguez, G. J. (2010). *Teoría, reflexiones y algunas propuestas desde el enfoque histórico cultural para la educación de posgrado*. Ministerio de Educación Superior de la República de Cuba (MES). https://scholar.google.com/citations?view_op=new_profile&hl=es
- Bertalanfy, K. L. (1991). *Teoría general de sistemas*. Hispano Europea [Archivo PDF]. <https://archive.org/stream/>

- Bipfouma Khuniengson, F.M., Milán Olivera, S.A., Jiménez Pascual, L. M. (2017). Batería de ejercicios físicos para prevenir las enfermedades cardiovasculares. *Revista cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 12(1), <http://www.revmedep.sld.cu/index.php/medep/pages/view/imp>
- Bosque Jiménez, B. (2018). *Estrategia didáctica para el desarrollo de la competencia comunicativa de los profesionales de la cultura física*. [Tesis de Doctorado no publicada. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Manuel Fajardo].
- Briones Arteaga, E. M. (2016). Ejercicios físicos en la prevención de hipertensión arterial. *Revista MEDISAN*, 20(1), 35-41. [Archivo PDF]. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192016000100006
- Bronsberg, B., & Vestlund, N. (2006). *Hoe ga je een burn-out te lijf*, Nederlandse vertaling. Uitgeverij Ten Have. <https://www.onlinebibliotheek.nl/catalogus/394613295/>
- Bustillos Mena, S. F., Baque Villanueva, L. K., y Bustillos Mena, M. R. (2020). Síndrome de Burnout en los docentes de la unidad educativa ciudad de Caracas del cantón Santo Domingo de los Tsáchilas. *Revista Conrado*, 16(S1), 236-240. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1546>
- Buzzetti Bravo, M. de la A. (2005). *Validación del Maslach Burnout Inventory (MBI) en dirigentes del colegio de profesores A.G de Chile*. [Tesis de pregrado. Universidad de Chile]. <https://www.tesis.uchile.cl>
- Cabellos Alvarado, S. M., Loli Ponce, R. A., Sandoval Vegas, M. H., Velásquez Perales, R. A. (2020). Niveles de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación superior. *Revista Cubana de Enfermería*, 36(2), 1-18. <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/3328>
- Cáceres Bermejo, G. G. (2006). *Prevalencia del síndrome de Burnout en personal sanitario militar*. [Tesis de doctorado. Universidad complutense de Madrid. España]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=17550>

- Calvete, E. y Villa Sánchez, A. (2000). Evaluación e intervención en el estrés docente. Mensajero. *Programa Deusto*, 16-16 II. <http://WWW.scielo.org>.
- Canfux Sanler, V. (2001) La formación psicopedagógica del profesor y su influencia en el desarrollo de cualidades del pensamiento del profesor. Tesis Doctoral en Ciencias Pedagógicas. Ciudad de La Habana.
- Carballeira Vigo, A. L. (2017). *El síndrome de Burnout: antecedentes y consecuentes organizacionales en el ámbito de la sanidad pública gallega*. [Tesis de doctorado. Universidad de Vigo. España]. <http://www.investigacion.biblioteca.uvigo.es/xmlui/bitstream/handle/11093/791/>
- Carballo Herrera, R., Román Hernández, J. J., Rosado Fernández, Y. R., Rosado Fernández, Y. (2014). Estrés y síndrome de burnout en estomatólogos. . *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 15(1), 42-9
- Carlin, M. y Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J. (2010). El síndrome de burnout: El síndrome de Burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Revista de investigación en Psicología*, 26(1), 169-180. <https://doi.org/10.6018/analesps>
- Casanova Rodríguez, C. L., Mustelier Hernández, M., y Casanova Rodríguez, T. (2019). Manifestaciones del Síndrome de Burnout, en docentes de la Universidad de Cienfuegos. *Revista Conrado*, 15(66), 91-97. [Archivo PDF]. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/884>
- Castillejo Olan, R. (2004). *La dirección de la superación del profesor de Educación Física Escolar durante el adiestramiento laboral*. [Tesis doctorado sin publicar. Universidad de Ciencias de la Cultura Física. La Habana].
- Castro Rodríguez. Y., Valenzuela Torres O., Hinojosa Añorga, M. Piscoche Rodríguez, C. (2011). Agotamiento emocional en estudiantes de Odontología de la Universidad nacional de San Marcos. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 18(1), 150-163. <https://WWW.rev.habanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2427>

- Castro Ruz, F. (1960). *Discurso pronunciado el 15 de enero, en el acto celebrado por la sociedad espeleológica de Cuba, en la Academia de Ciencias.*
<http://www.Cuba.cu/gobierno/>
- Cedeño Zambrano, K. (2016). *Alternativa educativa orientada a la prevención del consumo de drogas en futbolistas de la categoría sub 16 años.* [Tesis de Máster. Universidad de Holguín]. Repositorio. <https://repositorio.uho.edu.cu/>
- Centelles Badell, L. (2013). La superación profesional y el programa educativo para el mejoramiento del desempeño pedagógico profesional en el área de prevención del tabaquismo. *Revista Órbita Científica*, 19(70), 10.
http://www.cieasypal.com/educacion_avanzada
- Claro González, N. Y., Pérez Almaguer, R., López Roque, F. Paez González, Y. (2019). Estrategia de orientación psicopedagógica para la prevención del síndrome de Burnout Laboral. *Revista Correo Científico Médico de Holguín*, 23(2).
<http://recocmed.eld.cu/index.php/cocmed/article/view/2793>
- Concepción García, R. y Rodríguez. Expósito. F. (2006). *Rol del profesor y sus estudiantes en el proceso de enseñanza aprendizaje.* Universidad de Holguín.
- Correa Correa, Z., Muñoz Zambrano, I. y Chaparro, A. (2010). Burnout syndrome in teachers from two universities in Popayán, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 12(4), 589-598. <http://www.scielo.prg.co.cielo>
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 6(3), 297–334. <https://doi.org/10.1007/BF02310555>
- Cruz Jiménez, B. (2019). *Programa de natación con fines terapéuticos para la rehabilitación de pacientes con hipertensión arterial.* [Tesis de doctorado no publicada. Universidad del Deporte. La Habana].
- Cruz Ramírez, M. y Campano Peña, A. (2008). *El procesamiento de la información en las investigaciones educativas.* Educación Cubana.

Cuba Ministerio de educación Superior. *Decreto Ley 372 de 2019 de Consejo de Estado.*
Del Sistema Nacional de Grados Científicos.

<https://www.gacetaoficial.gob.cu/es/decreto-ley-372-de-2019-de-consejo-de-estado>

Czeresnia, D. (2006) The concept of health and the difference between promotion and prevention. *Cuadernos de Salud Publica*, 15(4), 701-710

Chávez Orozco, C. A. (2017). *Estrés, salud y psicopatologías laborales. Síndrome de burnout en profesionales de la educación superior en Ecuador.* [Tesis doctoral. Universidad de Extremadura España]. DOI:[10.20511/pyr2019.v7n3.389](https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.389)

Cherniss, C. (1980). *Staff Burnout: Job Stress in the Human Services.* Nueva York: The Free Press. <https://doi.org/10.1177/002248718103200418>.

Da Silva Schuster, M., Da Veiga Dias, V., Flores Battistella, L., Zampieri Grohmann, M. (2015). Validação da escala MBI-GS: uma investigação general survey sobre a percepção de saúde dos colaboradores. São Paulo – SP, Brasil, v. 22, n. 3, p. 403-416, jul./set. DOI:10.5700/rege569

Da Silva, L., Gil-Monte, P. R., Possobon, R., y Bovi, G. M. (2013). Prevalência da Síndrome de Burnout em uma Amostra de Professores Universitários Brasileiros. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(4), 636-642. <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722013000400003>

De Armas Ramírez, N., Lorences González, J. y Perdomo Vázquez, J. M. (2003). *Caracterización y diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa.* Curso prerreunión en el Congreso Internacional Pedagogía. <https://scholar.google.es/>

De Armas Ramírez, N., Marimón, J. A., Guelmes, E. L., Rodríguez, M. A. y Lorences González, J. (2011). *Los resultados científicos como aportes de la investigación educativa.* Centro de Ciencias e Investigaciones Pedagógicas. Universidad Pedagógica. Felix Varela.

De Armas, Ramírez, N. y Valle Lima, A. (2012). *Resultados Científicos en la Investigación.*

- De Sousa, I. & Mendonça, H. (2009). Burnout among university professors: Impact of justice perceptions and affective commitment. *Psicologia. Revista Teoria e Pesquisa*, 25(4), 499–508. <https://http://10.1590/S0102-377220000400005>
- Domínguez L. C., Sanabria Á, Ramírez A, Vargas F., Pacheco, M., Jiménez, G. (2017). Desgaste profesional en residentes de cirugía colombianos: resultados de un estudio nacional. *Revista Colombia Cir.*, 32, 121-27 [[Archivo PDF](#)]. <http://www.scielo.org.co>
- Domínguez Sánchez, E. (2015). *Burnout, estrategias de afrontamientos y prevención en trabajadores sociales*. [Tesis de grado. Universidad la Rioja. España]. <https://docplayer.es/34088627>
- Durán, S., García, J., Parra, A., García, M. y Hernández-Sánchez, I. (2018). Estrategias para disminuir el síndrome de Burnout en personal que labora en Instituciones de salud en Barranquilla. *Cultura. Educación y Sociedad* 9(1), 27-44. DOI: <http://dx.doi.org/10.17981/cultedusoc.9.1.2018.02>
- Edelwich, J., & Brodsky, A., (1980). *Burnout: stages of disillusionment in the helping professions*. New York, *Human Sciences Press*. <https://ojp.gov.00edel.org/ark:/13960/t5z62fk2n>
- Esteras Peña, J. (2015). *Estudio psicopatológico sobre el síndrome de burnout en los docentes*. [Tesis en opción al grado de Doctor. Universidad nacional de educación a distancia. Madrid. España]. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0> [].
- Fabelo Roche, J. R., Peraza Goicolea, J. A.N., Goicolea Maiza, S. M., Iglesias Moré, S., González Hidalgo. M. (2019). Síndrome de desgaste profesional en terapeutas de adictos. *Revista de hospital psiquiátrico de la Habana*, 15(1). <http://www.revphph.sld.cu/index.php/hph/article/view/47>
- Fernández de Castro, Fabre. A., Sánchez Ortega, N., Reyes Farrat, Y. (2020). El proceso de validación mediante la Técnica de IADOV en cursos por encuentros. *Revista Ingeniería Agrícola*. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/5862/586262449010/html/index.html>

- Fernández Sánchez, J.C. (2017). *El síndrome de Burnout en el personal sanitario: correlatos fisiológicos, psicológicos, terapéuticos y de función ejecutiva*. [Tesis doctoral. Universidad de Granada]. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/47544>
- Figueroa Quito, M.G y Andrade Alvear, M.N. (2017). *Medición y prevención del síndrome de Burnout en los agentes de tránsito de EMOV EP*. [Tesis de pregrado. Universidad de Arzuay. Ecuador]. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/7021>
- Figueroa Urgellés, J. C. (2021). *La educación física en los estudiantes de la carrera Ingeniería en informática*. [Tesis de doctorado. Universidad de Holguín].
- Flores Paiva F. A. (2011). *Programa de intervención psicológica de enfoque cognitivo-conductual para optimizar el autocontrol de los estados emocionales en competencia de la selección nacional de tiro con arco de Venezuela*. [Tesis de Maestría. Universidad del deporte. La habana].
- Franco Chapa, M. del C. y Rubina Rivera, G. (2018). Relación entre la sintomatología músculo-esquelético y estrés laboral en el personal de enfermería del sistema de transporte asistido de emergencia en salud. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería <https://repositorio.uwiener.edu>.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burnout. *The Journal of Social Issues*. 30 (1).159-166. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Fuster Guillén, D., Jara Jara, N., Ramírez Asís, E., Maldonado Leyva, H., Norabuena, R., García, A. (2019). Desgaste ocupacional en docentes universitarios mediante el modelo factorial confirmatorio. *Revista. Propósitos y Representaciones*, 7(3), 198-230. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.389>
- Gaceta oficial de la República de Cuba. Decreto-Ley No. 372/2019. Formación doctoral en Cuba.
- Garcés de Los Fayos Ruiz, E.J. (1998). *Burnout en deportistas: un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome de Burnout*. [Tesis Doctoral, Universidad de Murcia]. <https://dialnet.unirioja.es/tesis>

- Garcés de los Fayos Ruiz, E.J. (2008). *Burnout en deportistas: estrategias de intervención y prevención*, V Congreso de la asociación española de ciencias del Deporte. <https://www.cienciadeporte.com> >
- Garcés de los Fayos Ruiz, E.J. (2012). Burnout en deportista: un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome de Burnout. *Revista de psicología del deporte*, 21(2), 271-278. <http://hdl.handle.net/10803/95888>
- Garcés de Los Fayos Ruiz, R., E. J. y Medina Mojena, G. (2003). Principios básicos a aplicar en el desarrollo de programas de intervención y prevención en deportistas con el síndrome de Burnout. Propuestas desde una perspectiva transnacional. *Revista de Psicología del Deporte*, 11(2), 259-267 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=292039>
- Garcés de Los Fayos, Ruiz., E. J. y Vives Benedicto, L. (2003). Hacia un modelo teórico explicativo del Burnout en deportistas: Una propuesta integradora. *Revista de psicología y psicopedagogía Edupsykhé*, 2(2), 221-242. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo>
- García C.R, Rodríguez J, Borbón D, Cárdenas N. (2010). Musicoterapia. Una modalidad terapéutica para el estrés laboral. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 13(6), 538-43. http://bvs.sld.cu/mqi/vol13_6_97/mqi.03697.htm
- García G. E. Fusté E. A y Bados L. A. (2008). *Manual de entrenamiento en Respiración*. http://WWW.Ttmib.org/documentos/entrenamiento_en_respiracion.pdf
- García Leyva, N., (2013). Indicadores para la predicción y prevención del Burnout Beisbolero. [Tesis de pregrado. Universidad de Holguín]. <https://.> Reposito de Universidad de Holguín
- García Leyva, N., (2019) Estrategia de superación para la prevención del Burnout en atletas de Béisbol de alto rendimiento de la provincia Holguín, primera categoría. [Tesis de Maestría. Universidad de Holguín]. <https://.> Reposito de Universidad de Holguín

- García Proenza, G. A.; Linares-Sánchez O., y Proenza-Fernández, L. (2020). Prevención de la COVID-19 en pacientes del policlínico René Vallejo Ortiz. *Revista Revdosdic*, 3(2),1-7. <http://revdosdic.sld.cu>
- García Ucha, F. (2000). Entrenadores y Burnout. *Revista Digital Efdportes*, 5(28), 1-2. <http://www.efdeportes.com>
- García Ucha, F. (2004). *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. Deportes.
- García Viniegras, C. R. (1999). Manual para la utilización del cuestionario de salud general de Goldberg. Adaptación cubana. *Revista Cubana Medicina General Integral*, 15(1), 88-97. <http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21251999000100010>
- García, M. M. y Gil, L. M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la Salud. *Revista Persona*, 19, 11-30. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6112754>
- Gil Monte, P. R. (2008). Prevalencia del “síndrome de quemarse por el trabajo” (Burnout) en pediatras de hospitales generales. *Revista de Saúde Pública*, 42(3), 450-456. <http://www.redalyc.org/articulo.67240168009>
- Gil Monte, P. R. (2012). La influencia de la culpa en la relación entre el Burnout y la depresión. *Revista Psicólogo Europeo*, 17(3), 231-236. <https://doi.org/10.1027/1016-90-40/a000096>
- Gil Monte, P. R., y Claret, L. (2010). Validez factorial de “Cuestionario para la Evaluación del síndrome de Quemarse por el Trabajo” (CESQT) en una muestra de médicos mexicanos. *Universitas Psychologica*, 9(1), 169-178. Doi. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy9-1.vfce>
- Gil Monte, P.R. y Moreno Rodríguez, B. (2007). El síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout). Grupos profesionales de riesgo. *Madrid: Pirámide*, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=290963>
- Gil Monte, P.R. y Noyola Cortés, V. (2011). Estructura factorial del Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo en maestros mexicanos de

- educación primaria. *Revista Mexicana de Psicología*, 28 (1), 75-84.
<https://www.researchgate.net/publication/262675381>
- Gil Monte, P.R., Unda Rojas, S., Sandoval Ocaña, J.I. (2009). Validez factorial del Cuestionario para la Evaluación del síndrome de Quemarse por el Trabajo (CESQT) en una muestra de maestros mexicanos. *Salud Mental*, 32(3), 205-214.
<https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=57686>
- Gil Monte, Pedro R. (2002). Validez factorial de la adaptación al español del Maslach Burnout Inventory General Survey en una muestra multifactorial. *Revista Salud Pública*, 44(1), 33-40. <http://www.insp.mx/salud/index.html>
- Gómez Urquiza, J.L. (2017). *Prevalencia e identificación de factores de riesgo de padecimiento del síndrome de Burnout en profesionales de enfermería de servicios oncológicos*. [Tesis doctoral. Universidad de Granada. España].
<http://hdl.handle.net/10481/46523>
- González Llana, F. M. (2007). *Instrumentos de evaluación Psicológica*. Ciencias Médicas.
- González, L. M., y Vives, J. F. (2015). Estrés psicológico y problemática musculoesquelética. Revisión sistemática. *Enfermería Global*, 14(2), 276-300.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412015000200015
- González, A. A. (2006). El método Delphi y el procesamiento estadístico de los datos obtenidos de las consulta a expertos. En soporte digital
- Gonzalves Ferreira, E., Cascae da Silva, F. G., Grazielle Bento, G., Soleman Hernández, S. S., Bernardo, V. M., & da Silva, R. (2015). Revisão sistemática sobre síndrome de burnout e atividade física em profes-sores. *Educación Física y Deporte*, 34(2), 309-330. <http://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n2a02>
- Guerrero Barona, E. (1998). *Síndrome de Burnout o desgaste psíquico y afrontamiento del estrés en el profesorado universitario*. [Tesis doctoral. Universidad de Ex-tremadura].
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=25511>

- Guerrero Barona, E. (2000). Una investigación con docentes universitarios sobre estrés laboral y síndrome del "que-mado". *Revista Electrónica Iberoamericana de Educación*, <http://www.redalyc.org/id.58252804>
- Guerrero Barona, E. (2003). Análisis pormenorizado de los grados de Burnout y técnicas de afrontamiento del estrés docente en profesorado universitario. *Revista Anales de Psicología*, 19,145-158. <https://doi.org/10.6018/analesps>
- Guerrero Barona, E. Rubio Jiménez J. C. (2005). Estrategias de prevención e intervención del Burnout en el ámbito educativo. *Revista Salud Mental*, 28(5), 27-33. <https://www.redalyc.org/pdf/58252804>
- Guerrero Barona, E. y Vicente Castro, F. (2001). *Síndrome de Burnout o desgaste profesional y afrontamiento del estrés en el profesorado*. Universidad de Extremadura. Servicio de publicaciones de la Universidad de Extremadura
- Guevara Bedoya (2014) *Revista interamericana de psicología de la salud*. 33(2),
- Guimarães Oliveira, L., Leitão Azevedo, V., de Sousa Sampaio, G., de Araújo Mendonça, V., Ribeiro Feitosa Cestari, V., Victor Barbosa, I. (2017). Estrategias de coping utilizadas por los docentes del curso de graduación en enfermería. *Revista enfermería PERIODICOS UFPE*, 11(11), 46-52. <https://.10.5205/reuol.11138-99362-1.SM.1111.sup.201702>
- Huo. L., Zhou. Y., Li. S., Ning. Y., Zeng. L., Liu. Z., Qian. W., Yang. J., Zhou. X., Liu. T., Zhang. X.Y. (2021). Burnout and Its Relationship With Depressive Symptoms in Medical Staff During the COVID-19 Epidemic in China. *Front Psychol*, 4(12): 616369. <http://doi: 10.3389/fpsyg.2021.616369>.
- Ibarra Luna, M., Erazo Muñoz, P. y Gallego López, F. (2018). Síndrome de Burnout en profesores de una institución de educación superior de Manizales-Colombia. *Revista de Investigaciones UCM*, 18(32), 69-83. DOI: <http://dx.doi.org/10.22383/ri.v18i32.114>
- Jan Giubilato, G. (2019). Navegando melancólicamente en el horizonte de la soledad. Problemas y desafíos del doctorado en filosofía: entre escuela de vida e

hiperespecialización. *Revista Franciscanum*, 171(61), 131-145.

<https://doi.org/10.21500/01201468.4103>

Jorgensen, M., Villadsen, E., Burr, H., Punnet, L. and Holtermann, A. (2016). Does employee participation in workplace health promotion depend on the working environment? A cross-sectional study of Danish workers. *BMJ Open*, 6(6), 1-3. <http://doi:10.1136/bmjopen-2015-010516>.

Karapinar, P. B., Camgoz, S. M., & Ekmekci, O. T. (2016). The mediating effect of organizational trust on the link between the areas of work life and emotional exhaustion. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(6), 1948-1980.

<https://doi.org/10.12738/estp.2016.6.0068>

Koutsimani, P., Montgomery, A., Masoura, E., Panagopoulou, E. (2021). Burnout and Cognitive Performance. *Int J Environ Res Public Health*, 22;18(4):2145. doi: 10.3390/ijerph18042145. PMID: 33671754; PMCID: PMC7926785.

Kulakova, O., Jiménez, B., Garrosa, E., Sánchez Hernández, M. y Aragón, A. (2017). Universalidad del constructo del Maslach Burnout Inventory en un contexto latinoamericano. *Acta de Investigación Psicológica*, 7(2), 2679-2690. <https://doi.org/10.1016/j.aippr.2017.05.001>

Landrove Rodríguez, O., Morejón-Giraldoni A., Venero Fernández, S., Suárez Medina, R., Almaguer López, M., Pallarols Mariño, E., (2018). Enfermedades no transmisibles: factores de riesgo y acciones para su prevención y control en Cuba. *Rev. Panam. Salud Pública*, 42, 1-8. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.23>

Lara Caveda, D., (2011). *Alternativa metodológica para la superación profesional, a partir de las competencias profesionales específicas del entrenador de fútbol categoría 13-15 años*. [Tesis]

León González, M., Fornés Vives, J., (2015). Estrés psicológico y problemática musculoesquelética. *Revista Enfermería Global*. 38. 276-300. <http://www>

- Levecque, K., Anseel, F., De Beuckelaer, A., Van der Heyden, J., & Gisle, L. (2017). Work organization and mental health problems in PhD students. *Research Policy*, 46(4), 868-879. <http://doi10.1016/j.respol.2017.02.008>
- López Bueno, M. (2018). Programa de orientación para la preparación psicofísica en la atención a la embarazada. [Tesis de doctorado sin publicar. Universidad de Cultura Física. La Habana. Cuba].
- López Rodríguez, A., y González Maura, V. (2002). *La técnica de Iadov*. Una aplicación para el estudio de la satisfacción de los alumnos por las clases de educación física. *Revista Digital Buenos Aires Efdportes.com*, 8(47). <http://www.efdeportes.com/>
- Malpica Rodríguez, F. O. (2016). *Fundamentos filosófico-culturales del entrenamiento en los deportes de combate*. [Tesis de Doctorado. sin publicar. Universidad de Cultura Física. La habana. Cuba].
- Marimón Carrazana, J.A, y Guelmes Valdés, L. (2011). *Aproximación al modelo como resultado científico*. (. 8-21). Pueblo y Educación
- Marrau, M. C. (2009). El síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout), en el marco contextualizador del estrés laboral. *Revista. Fundamentos en Humanidades*, 1(19), 167-177. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3178051>
- Martínez Isaac, Y. (2016). *La prevención de la cifosis en los estudiantes que reciben dibujo técnico en la carrera de educación laboral-informática*. [Tesis de Maestría. Universidad de Holguín.]
- Martínez, J., Berthel, Y. y Vergara, M. (2017). 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). *Revista Científica Salud Uninorte*, 33(2), 118-128.
<http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/9606/214421442150>
- Maslach, C. y Jackson, (1986). MBI: The Maslach Burnout Inventory: Manual. Psychologists Press.3803 E. Bayshore Road, P.O.BOX Palo Alto, CA: 94303

- Maslach, C. & Jackson (1981). El measurement of experience Burnout. *Journal of occupational. Behavior*, 2, 99-113. [https://smlr.rutgers.edu/sites/default/files/documents/faculty-staff-docs/The measurement of experience/ Burnout.pdf](https://smlr.rutgers.edu/sites/default/files/documents/faculty-staff-docs/The%20measurement%20of%20experience%20Burnout.pdf)
- Maslach, C. (1982). Burnout: A social psychological analysis. En J. W. Jones (Ed.), *The Burnout syndrome: Current research, theory, interventions* (30-53). Park Ridge, Illinois: London House Press
- Maslach, C. and Leiter, M. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15 (1), 1-9. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111. doi:10.1002/wps.20311
- McClenahan, Carol A.; Melanie L.; Giles & John Mallett (2007) The importance of context specificity in work stress research: A test of the Demand-Control-Support model in academics, *Work & Stress*, 21(1), 85-95, DOI: [10.1080/02678370701264552](https://doi.org/10.1080/02678370701264552)
- Medina Álvarez, M. (2018). *Programa preventivo para disminuir lesiones de los músculos isquiotibiales en los atletas de 110 metros con vallas*. [Tesis de doctorado sin publicar. Universidad de Ciencias de la Cultura Física. Habana].
- Medina Mojena, G. (2006). Principios básicos a aplicar en el desarrollo de programas de intervención y prevención en deportistas con el síndrome de Burnout. Propuestas desde una perspectiva transnacional. *Revista Podium*, 1(1), 5-5. <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/4>
- Medrano Ceballos, L., (2014). *Prevención del síndrome de burnout en el colectivo docente a través del desarrollo de las fortalezas personales*. [Tesis de maestría. Universidad de Cantabria]. <https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/5735>
- Merced Len, S. (2013). Propuesta de acciones para contribuir a la prevención de las enfermedades profesionales en el informático a través de actividades físicas y educativas. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 14(1), 67-72. <http://www.clei2017-46jaiio.sadio.org.ar> > SIESC

- Merenco Escuderos, A., Suárez Colorado, Y. y Palacio Sañudo, J. (2017). Burnout académico y síntomas relacionados con problemas de salud mental en universitarios colombianos. *Psychologia*, 11(2), 45-55. Doi : 10.21500/19002386.2926
- Montejo Martín, E. (2014). El síndrome del Burnout en el profesorado de la ESO. [Tesis de doctorado .Universidad complutense de Madrid, España]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=97661>
- Montero Cabrera, L. A., (2018). *Entrevista el periódico Granma a Doctor en Ciencias Montero*, Profesor de Mérito de la Universidad de La Habana y presidente del Consejo Científico de la capitalina casa de altos estudios. <http://www.granma.cu/ciencia/2018-08-03/por-que-es-importante-para-cuba-la-formacion-doctoral-03-08-2018-21-08-22> ove/mahv
- Monterrosa-Castro A, Dávila-Ruiz R, Mejía-Mantilla A, Contreras-Saldarriaga J, Mercado-Lara M, Flores-Monterrosa C. Estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19 en médicos generales colombianos. *MedUNAB*. 2020;23(2): 195-213. doi: 10.29375/01237047.3890
- Moraes Campos, I. C., Paulo Angélico, A., Santos de Oliveira, M., Ramires de Oliveira, D. C. (2015). Factores sociodemográficos e ocupacionais asociados a síndrome de Burnout em 204 profissionais de enfermagem. *Psychology. Psicologia Reflexão e Crítica*, 28(4), 764-771.DOI: 10.1590/1678-7153.201528414.
- Moreno Jiménez, B. M., Gálvez Herrer, M., Garrosa Hernández, E., Mingote Adán, J. C. (2006). Nuevos planteamientos en la evaluación del Burnout. La evaluación específica del desgaste profesional médico /38(10):544-9 <https://www.doi.org/10.1157/13095925>
- Moreno Jiménez, B.; Rodríguez Carvajal y Escobar, (2001). La evaluación del Burnout profesional factorialización del MBI-GS, un análisis preliminar forma específica de estrés laboral. *Revista Ansiedad y estrés de psicología clínica aplicada*, 7, (1) p 69 - 78. <https://www.researchgate.net>

- Moya Faz, F. J. (2017). *Burnout, Optimismo y Deporte*. [Tesis de Doctorado. Universidad católica de Murcia. España]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=153471>
- Núñez, Forero, Y.P. (2012). *Identificación de los niveles de Burnout en los funcionarios de ASOPORMEN*. URI: <https://repository.upb.edu.co/handle/20.500.11912/2000>
- Ojalvo Mitrans, V. (1999). La educación como proceso de interacción y comunicación. En: Comunicación Educativa. Universidad de La Habana, CEPES 27 –49
- Olmos Botero, J. E., Peña Hernández, P. A., Daza Arana J. E. (2018). Factores estresores y síntomas somáticos del sistema musculoesquelético en estudiantes universitarios de Palmira. *Revista Educación Médica Superior*, 32(3). http://cielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412018000300013
- Omelianovsky, Miajil y. (1985) La dialéctica de los métodos científicos generales de la investigación. Ciencias Sociales
- Oramas Viera A., Almirall Hernández, P. y Fernández I. (2007). Estrés Laboral y el Síndrome de Burnout en Docentes Venezolanos. *Salud de los Trabajadores*, 15(2), 71-87. <https://www.academia.edu/28969375/>
- Ortega Castillo, J. D. (2012). *Propuesta de una batería de ejercicios en arena para la prevención de esguince en tobillo de los atletas de mediofondo en la categoría 13-16 años de la Federación Deportiva del Carchi-Ecuador*. [Tesis de maestría. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte].
- Ortiz Fernández, Y. (2017). *Perspectiva educativa de la recreación física en la formación de los estudiantes de la carrera de turismo en la universidad de Holguín*. [Tesis de doctorado. Universidad de Holguín]. <https://repositorio.uho.edu.cu/>
- Otero Brande, J. (2019). *El texto científico en la formación profesional de los estudiantes de Cultura Física*. [Tesis de Doctorado. Universidad de Ciencias de la Cultura Física. La Habana].
- Otero López, J.M., Santiago Meriño, MJ.; Godás Otero , A., Castro Bolaños, C., Villardefrancos Pol, E. and Ponte Fernández , D. Santiago M.J., (2008). An integrative approach to Burnout in secondary school teachers: examining the role of

- student disruptive behaviour and disciplinary issues. Universidad de Santiago de Compostela,. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8(2), 259-270. <http://reunido.uniovi.es/index.php./PST/article/view/8728>
- Padilla, M. A., & Thompson, J. N. (2016). Burning out Faculty at Doctoral Research Universities. *Stress Health*, 32(5), 551-558.
<http://doi:10.1002/smi.2661.Epub.2015Dec1.PMID:26620490>.
- Palacios Sánchez, B. M. y Pernas Álvarez, I.A., (2019). Estrés y Burnout en docentes de la facultad de psicología Universidad de Cuenca, Ecuador. *Revista Cubana de Educación Superior*, 38(4), <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/30374>
- Pando Moreno, M.; Aranda Beltran, C.; Lopez Palomar, M.R., (2015). Validez factorial del Maslach Burnout Inventory-General Survey. *Revista Ciencia & trabajo*. 17(52). 28-31.<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492015000100006>
- Paumier Rodríguez, I., Rondon Peña, M. O., Hernández Ramírez, G. R. Montero Paumier, I. M., Gainza González, B. (2014). Programa Intervención Educativa para prevenir accidentes en madres con niños menores de cinco años. *Revista médica MULTIMED*, 18(3), <https://www.semanticscholar.org>.
- Pavón Guetón, José Luis. (2010). *Alternativa para la prevención del alcoholismo en jóvenes del consejo popular Matamoros*. [Tesis de maestría. Universidad de Ciencias de la Cultura física y el Deporte].
- Pedraza Montaña, G. J. Castiblanco Ruíz, L. F Peralta García, Y. A. (2018). *Protocolo de autocuidado psicológico para la prevención del síndrome de Burnout en funcionarios judiciales*. [Tesis de grado, Universidad Católica de Colombia. Bogotá].
<http://hdl.handle.net/10983/15958>
- Pérez Campaña, M. I. (2020). *Gestión de la animación sociocultural para la formación de los estudiantes de Licenciatura en Cultura Física*. [Tesis de doctorado. Universidad de Holguín].

- Pérez Pérez, Y. L. (2011). *La prevención del consumo de las drogas porteras (alcohol y tabaco) en escolares del segundo ciclo de la educación primaria*. [Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Holguín].
- Pérez Rodríguez, G.y Nocedo León, Irma (1983). *Metodología de la investigación educativa*. Pueblo y Educación.
- Perlman, B., & Hartman, E. A. (1982). Burnout: summary and future research. *Revista. Human Relations*, 35(4), 283-305. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/001872678203500402>
- Pines A. (1993). Burnout: Una perspectiva existencial. <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/vivataca/numeros/n112/PDFs/Anabella.pdf>.
- Pines, A, Arosón E., Kafry D. (1981). Tedium in the life and work of professional women as compared with men. *Revista sex roles* 7, 963-977. <http://doi.org/10.1007/BF00288498>
- Piñero Suárez, N. (2006). Análisis de los resultados del Maslach Burnout Inventory (MBI) de Maslach y Jackson aplicado a los profesores de la Secundaria Básica "José Martí" del municipio Cotorro. *Revista Ciencias.Com. ISPN*. 57(29). <http://www.revistaciencias.com/>.
- Popov, S.N. (1988). *La Cultura Física Terapéutica*. Raduga.
- Prendas S, J. L., Wilberth Castro C. y Gerardo Araya, V. (2007). Identificación y comparación de síntomas de desgaste físico y mental en árbitros, entrenadores y educadores físicos, *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 5(1), 55 – 69 <http://www.latindex.ucr.ac.cr>.
- Pupo Pupo, R.(1990) *La actividad como categoría filosófica*. Ciencias Sociales.
- Quiceno Sierra, J.M. y Vinacia Alpi, E. (2007). Burnout: síndrome de quemarse en el trabajo (sq). *Revista Colombiana de psicología*, 10 (2), 117- 125
- Quigley, T.A.; Slack, T. y Smith, G.J. (1987). Burnout in secondary-school teacher coaches. *Alberta Journal of Educational Research (Edmonton)*. 33(4), 260-274. <https://hdl>.

- Ramírez Guerra, D. M., (2014). *La masificación del ajedrez en las comunidades urbanas*. [Tesis de doctorado. Universidad Cultura Física y el Deporte. La Habana, Cuba].
- Ramírez Ramírez, I., Castellanos Pérez, R. M. y Figueredo Pérez, E. (2008). *El estudio de casos como método científico de investigación en la escuela*. Pueblo y Educación.
- Ramírez Rodríguez. M. (2018). *Estrategia de intervención dirigida a la promoción y prevención de la leptospirosis desde el accionar de los profesionales de enfermería con participación comunitaria*. [Tesis de doctorado. Universidad Ciencias Médicas Pinar del Río, Cuba].
- Reguera Rodríguez, R., Socorro Santana, M.C., Jordán Padrón, M., García Peñate, G., Saavedra Jordán L. M. (2018). Dolor de espalda y malas posturas, ¿un problema para la salud?. *Revista Medica electrónica*40(3).. Documento PDF. <https://www.revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/2794/3934>
- Rodríguez Segura, G. (2016). *Alternativa educativa para la prevención del burnout en aspirantes al grado de Doctor en Ciencias de la Cultura Física*. [Tesis de Maestría. Universidad de Holguín]. <https://repositorio.uho.edu.cu/>
- Rodríguez Segura, G., Rusell Suárez, Y. y Rosales Paneque, F. R. (2016). Reflexiones sobre el síndrome de Burnout y sus manifestaciones en profesionales en Formación Doctoral. *Revista electrónica DeporVida*, 28(13), 1-12. <https://deportivda.uho.edu.cu/index.php/>
- Rodríguez Segura, G., Sivila Jiménez, E., Cordero Sivila, Y. E. (2021). Concepciones del Síndrome de Burnout y estrategias de intervención y prevención. *Revista Olimpia*, 18(1), 381-391. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2297/4430>
- Román Hernández, J.J. (2003). Estrés y Burnout en profesionales de la salud de los niveles primario y secundario de atención. *Revista Cubana de Salud Pública*, 29(2), 103-110. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-34662003000200002&script=sci_abstract&tlng=en
- Romani Chang, L.O. (2020). Estrés laboral y síntomas musculoesqueléticos en trabajadores del sector construcción evaluados en un establecimiento de salud

ocupacional en la ciudad de Lima Perú en el año 2017. Tesis para optar el grado de Maestro en Medicina Ocupacional y del Medio Ambiente <https://repositorio.upch.edu.pe/han>

Romero Pileta, I. (2019). *La motivación deportiva en los boxeadores de la categoría mayores*. [Tesis doctorado. Universidad de Ciencias de la Cultura Física. La Habana.]

Rubio Jiménez, J. C. (2017). Fuentes de estrés y Burnout en orientadores de IES. [Tesis de doctorado de Universidad de Extremadura].

Ruiz Aguilera, A. (1999), *La investigación educativa*. Ciudad [En soporte digital] [].

Ruiz Aguilera, A. (2002). *Metodología de la investigación*

Ruiz Aguilera, A. (2007.) *El proceso de modelación del objeto como una de las vías para encontrar la unidad de la objetividad y subjetividad. En: Introducción a la investigación en la educación.*

Russell Suárez, Y. (2012). *El desarrollo del clima sociopsicológico en los equipos de fútbol de la categoría 13 – 15 años*. [Tesis de doctorado. Universidad del deporte y la Cultura Física. La Habana. Cuba]

Salazar Gómez, et.al., (2021) .El síndrome de Burnout en estudiantes de educación superior tecnológica del campus Tierra Blanca en tiempos de covid-19. *Revista investigación y desarrollo* . 11(22) . <https://doi.org/10.29913/ride.v11i22.896>.

Saltijeral Méndez, M.T. y Ramos Lira L. (2015) Identificación de estresores laborales y Burnout en docentes de una secundaria para trabajadores del Distrito Federal *Revista Salud Mental* 38(5),

Sánchez López, A., Pérez Pérez, A. E., Bernis Lastre, A. (2020). La prevención de las enfermedades no transmisibles favorecida por el ejercicio físico terapéutico. *Revista cubana de medicina del Deporte y la Cultura Física*, 15(2), 191-204. <http://www.revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/>

Sánchez, C. (2020). Citas APA. *Normas APA (7ma edición)*. <https://normas-apa.org/citas/>

- Sapolsky, R. (1986). Glucocorticoid toxicity in the hippocampus: reversal by supplementation with brain fuels. *J Neurosci*; 6: 2240-2244.
- Schaufeli, W. & Greenglass, E. (2001). Introduction to special issue on Burnout and health. *Psychology and Health*, 16, 501-510 <https://doi.org/10.1080/08870440108405523>
- Schaufeli, W. Leiter, M. & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204-220. <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/311>.
- Schaufeli, W.B.; Leiter, M.; Maslach, C & Jackson, S (1996). Maslach Burnout Inventory General Survey (MBI-GS), <https://www.researchgate.net/publication/26309956>
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*, 1 <https://doi.org/10.1136/bmj.1.4667.1383>
- Siegall, M. & McDonald, T. (2004). Person organization value congruence, Burnout and diversion of resources. *Personal Review*, 33 (3), 291-301
- Sivila Jiménez, E. (2004) La comunicación en la labor pedagógica del entrenador de juegos deportivos de la ESPA de Holguín. [Tesis en opción al grado de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Universidad de Ciencias del Deporte de Holguín]
- Smith, M.; Segal, J. y Segal, R. (2015). Preventing Burnout Signs, Symptoms, Causes, and Coping Strategies. <https://www.homelesshub.ca>
- So-Kum Tang, C., Au, W. T., Schwarzer, R., & Schmitz, G. (2001). Mental health outcomes of job stress among Chinese teachers: role of stress resource factors and Burnout, *Journal of Organizational Behavior*, 22(8), 887-901. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/job.120>
- Stamatios, Alexander A., Ploumpi, A. & Ntalla, M. (2013). Occupational stress and professional Burnout in teachers of primary and secondary education: The role of coping strategies. *Psychology*, 4(3A), 349-355. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2013.43A051>
- Suda Y. E., Coelho, A. T., Bertaci, A. C., Santos, B. B. dos. (2011). Relação entre nível geral de saúde, dor musculoesquelética e síndrome de Burnout em professores

- universitarios. *Revistas Fisioterapia E Pesquisa*.18(3), 270-274.
<https://doi.org/10.1590/S1809-29502011000300012>
- Suda, E. Y., Coelho, A. T., Bertaci, A. C., & Santos, B. B. dos. (2011). Relação entre nível geral de saúde, dor musculoesquelética e síndrome de burnout em professores universitários. *Revista Fisioterapia E Pesquisa*, 18(3), 270-274.
<https://doi.org/10.1590/S1809-29502011000300012>
- Tatárinov, V. G. (1987). Anatomía y Fisiología Humana. Ed Mir, Moscú.
- Téllez Armas, M. F. y Hernández Cereijo, A., (2020). Plan de prevención de las lesiones musculoesqueléticas. *Revista científica Olimpia*, 17 866-783.
<https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/1728>.
- Tissert Debrosse, Y., Carbonell Lahera, N., Ramírez Chacón Y. (2020). Estrategia educativa para la prevención de los trastornos de la conducta en escolares primarios del primer momento del desarrollo. *Revista ROCA*, 16, 966-976
<https://revistas.udg.co.cu/index.php/roca/article/view/1863/3429>
- Toledo Contreras, C. L., (2017). *Estrategias de autocuidado para abordar el estrés académico en futuros docentes de la carrera de Pedagogía en Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad Austral de Chile*. [Tesis de grado. Universidad austral de chile]. <https://www.cybertesis.uach.cl>
- Torres Calvimontes, C.A., (2020). Síndrome de Burnout en docentes universitarios. *Revista Educación Superior*. 7(2), 9-24
- Tudela, Carrillo, F. A. (2013). *La prevención y el afrontamiento del síndrome de Burnout en los docentes de educación primaria*. [Tesis de fin de grado. Universidad Internacional de la Rioja, Facultad de Educación. España]. <https://www.invassad.gva.es>
- Uchima Mejias ., R. M., (2019). Síndrome de Burnout y control postural en docentes de la IE1160 José Faustino Sánchez Carrión. [Tesis de Maestra en docencia Universitaria]. <https://.handle.net/250.500.126992/31198>.
- Upegui Correa, E. J. y Zuluagua Posada, B. I. (2020). *Estrategias para la prevención del síndrome de Burnout en los docentes de educación media del Taller*

Psicopedagógico de los Andes. [Tesis de Maestría. Universidad cooperativa de Colombia].

Valadez Torres, S. G.; Maldonado Macías, A.A.; García Alcaraz, J.L.; Vergara Villegas, O. O.; Flores, A. A. (2015). Análisis del síndrome de Burnout, molestias músculo esqueléticas y el contenido del trabajo en mandos medios y superiores de la industria maquiladora en Ciudad Juárez. *Revista CultCyT/ Ingeniería Industrial*. 12(1). 122-131. <https://dialnet.unirioja.es/art>.

Valecillo, M., Quevedo, A. L., Lubo Palma, A., Dos Santos, A., Montiel, M., Camejo, M.,; Sánchez, M., (2009). Síntomas musculoesqueléticos y estrés laboral en el personal de enfermería de un hospital militar. *Revista Salud de los Trabajadores*, 17(2). 85-95 <https://dialnet.unirioja.es>

Valle Lima, A.D. (2007). *Metamodelos de la Investigación Pedagógica. Materiales del Instituto central de ciencias pedagógicas. Ministerio de Educación*. <https://scholar.google.es/citations?user=naBTkAAAAAJ&hl=es>

Valle Lima, A.D. (2012). *La investigación pedagógica. Otra mirada*. Pueblo y Educación. <https://www.ecured.cu/index.php?curid=845154>

Vanderford N (2017) WWW. El.pais.com.ciencia.

Vidal González, A. (2014). *Estrategia educativo-preventiva integradora para el tratamiento de la hemoglobina sub-óptima por deficiencia de hierro en la reserva deportiva de lucha libre*. [Tesis de doctorado. Universidad de Ciencias de la Cultura Física]. <https://elibro.net/ereader/siduncu/91331> [].

Vignolo J, Vacarrezza M, Álvarez C, Sosa A. (2011). Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud. *Arch Med Int. Revista en línea* .10-13 http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-423X2011000100003&script=sci_arttext

Viloria, H., Paredes, M. y Paredes, L., (2004) Burnout en profesores de Educación Física *Revista de Psicología del Deporte*. 12(2), 133-146. <https://ddd.uab.cat/record/63072>

Vygostky, L. S. (1981) Pensamiento y palabra. En su: Pensamiento y lenguaje. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación. Capítulo VII

Yslado Méndez, R. M., Norabuena Figueroa, R. P., Sánchez Broncano, J. D., Norabuena Figueroa, E. D. (2020). Programa de intervención breve para reducir el burnout en profesionales de la salud, Perú. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(5), 279-289

Yslado Méndez, R. M., Nuñez Z., L., Norabuena F., R. (2010). Diagnóstico y programa de intervención para el síndrome de Burnout en profesores de educación primaria de distritos de Huaraz e independencia (2009). *Revista De Investigación En Psicología*, 13(1), 151–162. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v13i1.3743>

Bibliografía

Armas & A. Valle, (2011). Aproximación al modelo como resultado científico. Resultados científicos en la investigación educativa (8-21). Pueblo y Educación.

Bertalanffy, K. (1989). *Teoría general de los sistemas. Fundamentos, desarrollo, aplicaciones*. Séptima reimpresión. España: Fondo de Cultura Económica.

Campistrous, L., & Rizo, C. (1998). *Indicadores e investigación educativa*. Instituto Central de Ciencias Pedagógicas de Cuba

Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 6(3), 297–334. doi: <https://doi.org/10.1007/BF02310555>

Cruz, R. M. y Campano, P. A. (2008). *El procesamiento de la información en las investigaciones educativas*. Educación Cubana. 245

Egaña Morales, E. (2010). *La estadística. Herramienta fundamental en la investigación pedagógica*. Pueblo y Educación.

Esteras Pernas, J. (2015). *Estudio psicopatológico sobre el síndrome de Burnout en los docentes*. [Tesis en opción al grado de Doctor. Universidad nacional de educación a distancia].

Estévez, C. M., Mendoza. A. M. y Terry, G. C. (2006). *La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología*. Deportes.

- González, M. L., y Vives, J. F. (2015). Estrés psicológico y problemática musculoesquelético. Revisión sistemática. *Enfermería Global*. 14(2),276-300.
- González, R. G.(2015). Síndrome de Burnout en docentes universitarios. *Rev. Cubana de enfermería*, 31(4),
- Guyton, A,C, y Hall, J.E, (2006). *Tratado de fisiología Médica*. Brasil. Editorial
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2016). *Metodología de la investigación* (6ªEd). México: McGrawHill.
- Hernández, S. R. C. & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill
- Ibarra, L. M., et al. (2018). Síndrome de Burnout en profesores de una institución de educación superior de Manizales. Colombia. *Revista de Investigaciones UCM*, 18 (32), 69-83
- León, R. J., Cantero, F., y León, J. (2011). Diferencias del rol desempeñado por la autoeficacia en el Burnout percibido por el personal universitario en función de las condiciones de trabajo. *Anales de Psicología*, 27(2), 518-526.
- Marimón, C. J. A. y Esperanza, G. V. (2003). Aproximación al modelo como resultado científico. En soporte digital.
- Marrau, C. (2004). El síndrome de Burnout y sus posibles consecuencias en el trabajador docente. *Fundamentos en humanidades*, 5(10), 53-68.
- Mesa, A. M. (2006). *Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte*. José Martí.
- Pascual, R. B. (2017). *Predictores de Éxito Lector. Un Estudio de Caso en Educación Infantil*. Tesis de Doctorado. Universidad Islas Baleares. Islas Baleares.
- R, V., y Bakker, A. (2002).The measurement of Bburnout and engagement:
- Rodríguez, G. G. et al. (2006). Metodología de la investigación cualitativa. Félix Varela.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sierra, R. A. (2008). La estrategia pedagógica, su diseño e implementación. Pueblo y Educación.

Zaldívar, P. B. (2011). *¿Qué se entrena? Bases fisiológicas de la adaptación al entrenamiento deportivo*. Deportes.

Zaldívar, P. D. (2006). *Conocimiento y dominio del estrés*. Científica técnica.

Anexo No.1. Guía para revisión de documentos normativos para la formación doctoral

Objetivo: analizar los documentos, resoluciones, carta circulares, Decreto Ley, desde el 2015-hasta el 2020 para el desarrollo del proceso de formación.

Para realizar el análisis de documentos en la investigación se tuvo en cuenta tres objetivos específicos:

1. Análisis de los documentos normativos para verlo legislado sobre el proceso de formación doctoral y las exigencias establecidas para la realización del proceso
2. Valoración en las estrategias de formación doctoral, el tratamiento a la atención o el apoyo a los doctorandos durante el proceso de formación.
3. Valoración de la implementación de la estrategia de formación doctoral en los departamentos

Anexo No. 3. Variables e indicadores seleccionados por los especialistas para el diagnóstico de las manifestaciones del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental.

| Variable psicofisiológica | Indicador. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------------------------|--|---|---|---|---|---|
| | Cefalea | | | | | |
| | Acidez | | | | | |
| | Trastorno digestivo | | | | | |
| | Dolor de espalda | | | | | |
| | Insomnio. | | | | | |
| | Dolor articular | | | | | |
| | contracturas muscular o rigidez | | | | | |
| | Cansancio | | | | | |
| | Trastorno circulatorio | | | | | |
| | Dificultad en la Concentración | | | | | |
| | Dificultad en el autocontrol y autorregulación | | | | | |
| | Bajo rendimiento | | | | | |
| Variable Sociopedagógica. | Dominio de técnicas psicorreguladoras | | | | | |
| | Comunicación | | | | | |
| | La implicación del departamento docente en el proceso de formación del doctorando. | | | | | |

Leyenda (1)Siempre (2)Casi siempre (3) Algunas veces (4) Frecuentemente (5)Nunca

Variable psicofisiológica: se proyectó para evaluar el nivel de afectación del estado de salud del doctorando en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental provocado por la tensión que le provoca en Nivel alto, medio, bajo, basado en el resultado de las categorías evaluativas de los propios test Para la evaluación de los indicadores de esta dimensión se tomó la siguiente escala:

Alto: si responde que ha experimentado siempre o casi siempre entre 13 y 11 indicadores lo que representa entre el 92 % y el 78 %.

Medio: si responde que ha experimentado manifestaciones frecuentemente entre 10 y 7 indicadores lo que representa entre el 71 % y 50 %

Bajo: si responde que ha experimentado o algunas veces, rara vez o nunca entre 6 o menos indicadores lo que representa hasta un 42 %

Variable sociopedagógica: se proyectó para evaluar el apoyo y el nivel de comunicación que establece el doctorando en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental y las formas que conoce de prevenir el Burnout en el desarrollo del proceso de formación.

Calificándose de:

Nivel adecuado, si expresa en cuatro indicadores que recibe apoyo siempre lo que representa el 92 %.

No adecuado: .si expresa en dos indicadores que recibe apoyo algunas veces lo que representa el 71 % si expresa que no recibe apoyo

Anexo No. 4. Encuesta a doctorandos

Objetivo: evaluar cuáles pueden ser las causas de la aparición del síndrome y sus manifestaciones.

Compañero: se está desarrollando una investigación, para la prevención del Burnout a partir de conocer las afectaciones que este puede provocar en los doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental durante el proceso de formación. Por lo que solicitamos responda las preguntas siguientes.

Muchas gracias por su cooperación.

Padecía usted alguna enfermedad crónica o de otra índole diagnosticada por un facultativo antes de iniciar el proceso de formación? Si____ No____

En caso de responder afirmativamente ¿Cuál o cuáles _____

Durante el periodo en que ha estado realizando sus estudios doctorales ¿Ha experimentado usted alguna variación en su estado de salud? Si____ No____

En caso de haber experimentado usted alguna de las siguientes manifestaciones. Marque con una X.

Cefalea Si____ No____

Dolor estomacal Si____ No____

Alteraciones del sueño Si ____No____

Mareos Si____ No____

Sudoración excesiva sin haber realizado esfuerzo físico Si____ No____

Modificaciones del apetito Si____ No____

Palpitaciones Si____ No____

Intranquilidad Si____ No____

¿Conoce usted qué es el síndrome de Burnout ?. Si____ No____

¿Sabe usted cuál o cuáles son las causas? Sí____ No____

¿Conoce cómo prevenirlo. Sí____ No____

En realización del proceso ¿ ha tenido usted apoyo del departamento?

Sí____ No____

¿Considera que ha tenido todo el apoyo institucional? Si ____ No ____

Anexo No. 5. Entrevista a doctorandos

Objetivo: hacer una valoración a partir del conocimiento de las características del proceso de formación, cuál o cuáles pueden ser las causas de la aparición del Burnout.

Compañero(a):

Se está desarrollando una investigación, para la prevención del Burnout a partir de conocer las afectaciones que puede provocar el mismo en los doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental en el proceso de formación. Por lo que solicitamos responda las interrogantes que a continuación se relacionan.

Gracias por su cooperación.

Qué motivos que lo conducen a usted a ingresar a la formación doctoral.

Valore si usted cuenta con tiempo para dedicar al proceso de su investigación

¿Considera usted que es necesaria la atención a la prevención del Burnout?.

A su consideración. ¿cuáles son las acciones que pueden instrumentarse en función de la prevención del Burnout?.

Anexo No. 6 Encuesta a los tutores

Objetivo: hacer una valoración a partir del conocimiento de las características del proceso de formación doctoral, cuál o cuáles pueden ser las causas de la aparición del Burnout.

Compañero(a):

Se está realizando una investigación para la prevención del Burnout a partir del conocimiento de las afectaciones que el mismo puede provocar en los doctorandos en Ciencias de la Cultura Física región oriental en el proceso de formación. Por lo que solicitamos su contribución en responder las interrogantes que a continuación se relacionan.

Muchas gracias por su cooperación.

¿Ha percibido usted al doctorando aquejarse con frecuencia de malestar físico o psicológico?. Si___ No___

¿Ha notado dificultad ante el cumplimiento de las tareas trazadas en el plan de trabajo?. Si___ No___

¿Ha notado alguna inconformidad por parte del doctorando en cuanto al apoyo que necesita del departamento?. Si___ No___

¿Conoce si el doctorando tiene otras responsabilidades de trabajo, además del contenido propio de la actividad en que se desempeña? Si___ No___

Anexo No.7 Encuesta a jefes de departamentos

Objetivo: hacer una valoración a partir del conocimiento de las características del proceso de formación doctoral, cuál o cuáles pueden ser las causas de la aparición del Burnout.

Esperamos su cooperación y le expresamos nuestro agradecimiento.

Compañero(a):

Se está realizando una investigación para la prevención del Burnout a partir del conocimiento de las afectaciones que el mismo puede provocar en los doctorandos en Ciencias de la Cultura Física región oriental en el proceso de formación. Por lo que solicitamos su contribución en responder las interrogantes que a continuación se relacionan.

Muchas gracias por su cooperación.

1, ¿Hay dificultad ante el cumplimiento de las tareas trazadas en el plan de trabajo del doctorando?. Si_____ No_____

2. ¿Ha notado usted al doctorando expresar con frecuencia que siente malestar físico y psicológico?. Si_____ No_____

3. ¿Puede decir si el doctorando tiene otras responsabilidades de trabajo, además del contenido propio de la actividad que realiza?. Si_____ No_____

Anexo No.8.Test IDARE

ESCALA DE ANSIEDAD RASGO Y ESTADO IDARE

ESCALA de C. D. Spielberger (Estado) (1)

Nombre y apellidos: _____ Edad_ Fecha_____

Instrucciones: Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene con un círculo el número que indique como se siente ahora mismo, o sea, en este momento. No hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

| No | | No en lo absoluto | Un poco | Bastante | Mucho |
|----|---|-------------------|---------|----------|-------|
| 1 | Me siento calmado | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Me siento seguro | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Estoy tenso | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Estoy contrariado | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Estoy a gusto | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Me siento alterado | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Deseo desentenderme de todos los problemas que tengo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Me siento descansado | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Me siento cómodo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Me siento con confianza en mí mismo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Me siento nervioso | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Me siento agitado | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Me siento "a punto de explotar" | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Me siento reposado | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Me siento satisfecho | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Estoy preocupado | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Me siento muy excitado y aturdido | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Me siento alegre | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Me siento bien | 1 | 2 | 3 | 4 |

Anexo No. 8. Test IDARE

IDARE (CONTINUACIÓN)

ESCALA de C. D. Spielberger (Rasgo) 2

Nombre: _____ Fecha: _____

INSTRUCCIONES: Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene con un círculo el número que indique como se siente generalmente. No hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor lo describa

| | | Casi nunca | Algunas veces | Frecuentemente | Casi siempre |
|----|--|------------|---------------|----------------|--------------|
| 21 | Me siento bien | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Me siento cansado rápidamente | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Siento ganas de llorar | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Me siento descansado | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Soy una persona "tranquila, serena, sosegada" | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Soy una persona "tranquila, serena, sosegada" | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Me preocupo demasiado por cosas sin importancia | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Soy feliz | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Tomo las cosas muy a pecho | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Me falta confianza en mí mismo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Me siento seguro | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Trato de sacarle el cuerpo a las crisis y dificultades | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | Me siento melancólico | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Me siento satisfecho | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Me afectan tanto los desengaños que no me los puede quitar de la cabeza | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Soy una persona estable | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado | 1 | 2 | 3 | 4 |

Anexo No.9. Test de Maslach Burnout Inventory (MBI) General Survey. (MBI-GS)

A continuación ponemos a su disposición varios indicadores

Por favor, lea despacio las orientaciones y responda con sinceridad; recuerde que de su respuesta dependen nuestras acciones. Al finalizar, cerciórese de que no dejó preguntas sin contestar. Si tiene alguna duda, no demore en preguntar.

Para finalizar, conteste con sinceridad, como en las ocasiones anteriores, las siguientes frases indicando la frecuencia con que Ud. ha experimentado ese sentimiento. Marque con una X. Recuerde que sus respuestas son confidenciales.

| ÍNDICES | Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Regularmente | Frecuentemente | Casi siempre | Siempre |
|--|-------|------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------|
| Debido a mi trabajo me siento emocionalmente agotado | | | | | | | |
| Al final de la jornada me siento agotado | | | | | | | |
| Me encuentro cansado cuando me levanto por las mañanas y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo | | | | | | | |
| El trabajo diario es una tensión para mi | | | | | | | |
| Pienso que puedo resolver con eficacia los problemas que me surgen en el trabajo y mi investigación | | | | | | | |
| Me siento quemado por el trabajo | | | | | | | |
| Pienso que estoy haciendo una contribución significativa a los objetivos de esta organización | | | | | | | |
| Pienso que he ido perdiendo el interés por mi trabajo. | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| Pienso que he perdido el entusiasmo por mi profesión y mi investigación | | | | | | | |
| Creo que soy bueno en mi trabajo | | | | | | | |
| Me siento estimulado cuando logro algo en mi trabajo | | | | | | | |
| Creo que he logrado muchas cosas que valen la pena en este trabajo | | | | | | | |
| Solo deseo hacer mi trabajo y que no me molesten | | | | | | | |
| Creo que me he vuelto más cínico en mi trabajo | | | | | | | |
| Dudo de la importancia de mi trabajo | | | | | | | |
| Creo que tengo confianza para alcanzar mis objetivos | | | | | | | |

El Maslach Burnout Inventory (MBI) de Maslach y Jackson ha sido el instrumento más utilizado para medir el Síndrome de Burnout, hasta el punto de que el resto de los instrumentos apenas han tenido un desarrollo significativo en la literatura científica.

Este instrumento tiene una alta consistencia interna y una confiabilidad cercana al 0,9. Se trata de un cuestionario autoadministrado, constituido por 16 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los usuarios (pacientes, estudiantes, profesores, entrenadores).

Agotamiento emocional = 5 (AE)/ 1,2,3,4,6

Despersonalización = 5 (D)/ 8,9,13,14,15

Realización personal = 6 (RP)/ 5,7,10,11,12,16

Anexo No.10. Cuestionario. Escala de Salud General. GHQ de Goldberg

Instrucciones: Lea cuidadosamente estas preguntas. Nos gustaría saber si usted ha tenido algunas molestias o trastornos y cómo ha estado de salud en las últimas semanas. Conteste a todas las preguntas. Marque con una cruz la respuesta que usted escoja. Queremos saber los problemas recientes y actuales, no los del pasado.

| | | | |
|---|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 1) ¿Ha podido concentrarse bien en lo que hace? | | | |
| Mejor que lo habitual | Igual que lo habitual | Menos que lo habitual | Mucho menos que lo habitual__ |
| | | | |
| 2) ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño? | | | |
| No, en absoluto | No más que lo habitual | Bastante más que lo habitual | Mucho más que lo habitual |
| | | | |
| 3) ¿Ha sentido que está jugando un papel útil en la vida? | | | |
| Más que lo habitual | Igual que lo habitual | Menos útil que lo habitual | Mucho menos que lo habitual |
| | | | |
| 4) ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones? | | | |
| Más capaz que lo habitual | Igual que lo habitual | Menos capaz que lo habitual | Mucho menos que lo habitual |
| | | | |
| 5) ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión? | | | |
| No, en absoluto | No más que lo habitual | Bastante más que lo habitual | Mucho más que lo habitual |
| | | | |
| 6) ¿Ha sentido que no puede superar sus dificultades? | | | |
| No, en absoluto | No más que lo habitual | Bastante más que lo habitual | Mucho más que lo habitual |
| | | | |
| 7) ¿Ha sido capaz de disfrutar sus actividades normales de cada día? | | | |
| Más que lo habitual | Igual que lo habitual | Menos que lo habitual | Mucho menos que lo habitual |
| | | | |
| 8) ¿Ha sido capaz de hacer frente a sus problemas? | | | |
| Más capaz que lo habitual | Igual que lo habitual | Menos capaz que lo habitual | Mucho menos que lo habitual |
| | | | |

| | | | |
|---|--|------------------------------|-----------------------------|
| 9) ¿Se ha sentido poco feliz y deprimido? | | | |
| No, en absoluto | No más que lo habitual | Bastante más que lo habitual | Mucho más que lo habitual |
| | | | |
| 10) ¿Ha perdido confianza en sí mismo? | | | |
| No, en absoluto | No más que lo habitual | Bastante más que lo habitual | |
| | | | Mucho Más que lo habitual |
| 11) ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada? | | | |
| No, en absoluto | No más que lo habitual | Bastante más que lo habitual | Mucho Más que lo habitual |
| | | | |
| 12) ¿Se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias? | | | |
| Más feliz que lo habitual | Aproximadamente lo mismo que lo habitual | Menos feliz que lo habitual | Mucho menos que lo habitual |
| | | | |

Anexo. No.11. Guía de observación

Guía de observación a las actividades de formación doctoral para el estudio de las manifestaciones de Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física.

Objetivo: constatar el comportamiento de los aspirantes durante el proceso de formación doctoral

Actividad o ejercicio:

Observador:

| |
|--|
| INDICADORES A OBSERVAR |
| Expresión facial |
| Excesiva gesticulación al hablar Si_____ No_____ |
| Manifestación de Nervioso |
| Postura que adopta durante la exposición |
| Sudoración intensa |
| Ansioso |
| Lenguaje corporal |
| Otros |
| Como se visualiza el nivel de comprometimiento que se asumen con el doctorando los compañeros de departamentos |
| Como se visualiza el apoyo de los compañeros del departamento |

Anexo No.12 Encuesta realizada para la selección de expertos.

Nombre y apellidos: _____

Compañero: Usted ha sido seleccionado como posible experto para ser consultado respecto al grado de relevancia de una metodología, sustentada en un modelo teórico para contribuir a la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física a través de actividades, de carácter físicas, psicológicas y educativas de lo cual emana como nueva cualidad un carácter sistémico integrador y participativo.

Se necesita, antes de realizarle la consulta correspondiente, como parte del método de investigación: criterio de experto en su variante Delphi, determinar su coeficiente de competencia en el tema, a los efectos de reforzar la validez del resultado. Por esta razón se le solicita que responda lo siguiente.

-Marque con una (X), en una escala creciente de 0 a 10 el valor que se corresponda con el grado de conocimiento e información que usted tiene sobre el tema objeto de investigación.

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | | | | | | |

Realice la autovaloración del grado de influencia que cada una de las fuentes que se le presentan a continuación, ha tenido en cuenta su conocimiento y criterio sobre el tema que se investiga. Para ello marque con una cruz (X), según corresponda, A (alto), M (medio), B (bajo).

Según la tabla que a continuación se le ofrece de las fuentes de argumentación sobre el tema que se investiga, realice una autovaloración y marque con una (X) el nivel en que considere se encuentra.

Tabla No. 1

| Fuentes de Argumentación. | Grado de influencia de cada una de las fuentes en sus criterios | | |
|--|---|--------------|-------------|
| | (A) Alto | (B) Medio | (B) Bajo |
| Experiencia profesional vinculada con la temática investigación | | | |
| Años de experiencia | | | |
| Preparación académica o científica | | | |
| Conocimiento de las investigaciones desarrolladas en la temática | | | |
| Su intuición | | | |

Recomiende, por favor, a otras personas que a su juicio puedan fungir como expertos.

Muchas gracias

Tabla No.2 Valores para calcular el coeficiente de argumentación (Ka)

| Fuentes de Argumentación. | Grado de influencia de cada una de las fuentes en sus criterios | | |
|--|---|--------------|-------------|
| | (A) Alto | (B) Medio | (B) Bajo |
| Análisis teóricos realizados por usted. | 0.5 | 0.4 | 0.5 |
| Preparación académica o científica | 0.05 | 0.05 | 0.05 |
| Trabajos de autores extranjeros | 0.05 | 0.05 | 0.05 |
| Trabajos de autores nacionales | 0.3 | 0.2 | 0.01 |
| Conocimiento de las investigaciones desarrolladas en la temática | 0.05 | 0.05 | 0.05 |
| Su intuición | 0.05 | 0.05 | 0.05 |

Una vez calculado el coeficiente K se valora a partir de la siguiente escala. $0.8 < K_a \leq 1 \Rightarrow$ influencia alta de todas las fuentes $0.5 < K_a \leq 0.8 \Rightarrow$ influencia media de todas las fuentes $0 < K_a \leq 0.5 \Rightarrow$ influencia baja de todas las fuentes

Tabla No.3. Resultados de la encuesta de selección de los expertos.

Para calcular el coeficiente de competencia K de cada experto, se aplicó la fórmula:

$$K = 0.5 (Kc + Ka). \text{ (Ver tabla a continuación).}$$

| Expertos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Ka | Kc | k | Compet. |
|----------|-----|-----|------|------|------|------|-----|------|------|---------|
| 1 | 0,3 | 0,5 | 0,05 | 0,05 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | alta |
| 2 | 0,2 | 0,4 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0.8 | 1 | 1 | alta |
| 3 | 0,3 | 0,5 | 0,05 | 0,05 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | alta |
| 4 | 0,2 | 0,4 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 1 | 0.8 | 0.9 | alta |
| 5 | 0,2 | 0,4 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 1 | 1 | 1 | alta |
| 6 | 0,2 | 0,4 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 1 | 0.8 | 0.9 | alta |
| 7 | 0,2 | 0,4 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 1 | 0.8 | 0.9 | alta |
| 8 | 0,3 | 0,5 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 1 | 1 | 1 | alta |
| 9 | 0,2 | 0,4 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 1 | 0.8 | 0.9 | alta |
| 10 | 0,2 | 0,4 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 1 | 0.8 | 0.9 | alta |
| 11 | 0,3 | 0,5 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 1 | 1 | 1 | alta |
| 12 | 0,2 | 0,4 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 1 | 1 | 1 | alta |
| 13 | 0,3 | 0,5 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 1 | 0.9 | 0.95 | alta |
| 14 | 0,3 | 0,5 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 1 | 1 | 1 | alta |
| 15 | 0,2 | 0,4 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 1 | 1 | 1 | alta |
| 16 | 0,3 | 0,5 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 1 | 0.8 | 0.85 | alta |
| 17 | 0,3 | 0,5 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 1 | 0.8 | 0.9 | alta |
| 18 | 0,3 | 0,5 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 1 | 0.09 | 0.95 | alta |
| 19 | 0,2 | 0,4 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 1 | 0.8 | 0.9 | alta |
| 20 | 0,3 | 0,4 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0.9 | 0.8 | 0.8 | alta |
| 21 | 0,3 | 0,5 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 1 | 1 | 1 | alta |
| 22 | 0,3 | 0,5 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 1 | 0.8 | 0.9 | alta |

Anexo No.13

Tabla No.1 Relación de los expertos seleccionados

| No | Nombres y apellidos | Categoría Académica o Científica | Ocupación3 | Centro de trabajo |
|----|--------------------------------|----------------------------------|--|-------------------------------|
| 1 | Clara Roig Hechavarria | MSc. | Psicóloga | Jubilada |
| 2 | Edelma Rodríguez Rodríguez | MSc. | Medico | Policlínico Pedro Díaz Coello |
| 3 | María Lucia Romero | MSc. | Medico | Policlínico Pedro Díaz Coello |
| 4 | Esther Moreno Cordero | Especialista MGI. | Medico | Hospital Militar Holguín |
| 5 | Asunción Milagros Ramos Meriño | Dr.C | Profesora de Psicología | Universidad Oriente |
| 6 | Inelvis Romero Pileta | Dr.C | Psicóloga | Cenpromed Guantánamo |
| 7 | Jorge Luis Mateo | Dr.C | Profesor | Universidad de Holguín |
| 8 | Susel Remedio Batista | Especialista en reumatología. | Reumatóloga | Hosp Lucia Iñiguez |
| 9 | Francisco Nuñez Aliaga | Dr.C | Vice-Decano Investigación y postgrado | Universidad de Granma |
| 10 | José Antonio Torres Forjans | MSc | Masajista | Universidad de Holguín |
| 11 | Jakeline Medrano Montero | Dr.C | Directora | Centro Provincial Ataxia |
| 12 | Julio César Rodríguez Díaz | Dr.C | Rehabilitador | Centro Ataxia |
| 13 | Luis Willian Wilson | Lic. | Medico | Cenpromed Holguínj |
| 14 | Alina Bestard Revila | Dr.C | Filóloga | Universidad Oriente |
| 15 | Alexander Zaldívar Castellanos | MSc | Masajista | Universidad de Holguín |
| 16 | Joel Ernesto de la Paz Avila | Dr.C | V. D. Doc | Universidad de Santi Spiritus |
| 17 | Jorge Luis Mora Vega | Lic | Fisioterapeuta | Sala de rehabilitación |
| 18 | Joel Ortiz Fernández | Dr.C | Metodólogo CECAFID | Universidad de Holguín |
| 19 | Yurima Otero | Dr.C | Metodólogo Vice Rectoría Investigación | Universidad de Holguín |
| 20 | Rita Maria Pérez Ramírez | Dr.C | Directora CECAFID | Universidad de Holguín |
| 21 | Darvin Manuel Ramirez Guerra | Dr.C | Metodólogo CECAFID | Universidad de Holguín |
| 22 | Idamis Fernández Tellez | Dr.C | Metodólogo | Universidad de Guantánamo |

Anexo No. 14

CUESTIONARIO APLICADO A LOS EXPERTOS SELECCIONADOS.

Luego de la encuesta aplicada usted ha sido seleccionado como experto en el tema tratado. Por tal motivo, sería de mucha importancia su valoración de los aspectos puestos a su consideración, así como de otros criterios o sugerencias que considere pertinente ofrecer en aras de perfeccionar la propuesta. A continuación se le ofrece la relación de los aspectos y una tabla para su valoración, atendiendo a las categorías de:

Muy pertinente (MP), Bastante pertinente (BP), Poco pertinente (PP) y no pertinente (NP). Al final se ofrece una tabla en blanco para que brinde otras opiniones.

Relación de los aspectos a considerar

Según la tabla que a continuación se le ofrece de las fuentes de argumentación sobre el tema que se investiga, realice una autovaloración y marque con una (X) el nivel en que considere se encuentra.

Tabla No.1

| | Cuestionario: | MP | B P | P | PP | NP |
|----|--|----|--------|---|----|----|
| A1 | Fundamentos teóricos • Son adecuados y pertinentes, las premisas y principios | | | | | |
| A2 | Componentes del modelo teórico. • Denominación de las dimensiones Existe relación ente las dimensiones Concordancia entre los componentes que dinamizan el modelo | | | | | |
| A3 | Componentes del modelo teórico. • Pertinencia de su estructura y organización • Se evidencia la nueva cualidad. | | | | | |
| A4 | Metodología Relación con el modelo teórico. • Pertinencia de las etapas, actividades y acciones • Valore en qué medida las actividades propuestas presentan un carácter preventivo | | | | | |
| A5 | Forma de instrumentación en la práctica • Proceso de operacionalización realizado • Escala utilizada para evaluar el proceso • Grado de relevancia que presenta la metodología para la prevención del Burnout en doctorando en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental. | | | | | |

Leyenda Muy pertinente, Bastante pertinente, Pertinente, Poco pertinente, No pertinente
A continuación usted puede emitir sus sugerencias para perfeccionar el modelo teórico y la metodología

Anexo No. 14.

Resultados de los aspectos propuestos a la consulta de expertos.

Tabla No.2

| Expertos | Aspectos | | | | |
|----------|----------|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 8 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 9 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 10 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 11 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| 12 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 13 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 14 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 |
| 15 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| 16 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| 17 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| 18 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 |
| 19 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| 20 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 |
| 21 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 |
| 22 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 |

Anexo No. 14.a

Resultados de la evaluación realizada por los expertos a los aspectos propuestos.

Tabla No. 1 Frecuencia absoluta

| ASPECTOS | CATEGORIAS | | | | | TOTAL |
|----------|------------|----|---|----|----|-------|
| | MP | BP | P | PP | NP | |
| A1 | 12 | 6 | 4 | 0 | 0 | 22 |
| A2 | 15 | 3 | 4 | 0 | 0 | 22 |
| A3 | 16 | 3 | 3 | 0 | 0 | 22 |
| A4 | 15 | 4 | 3 | 0 | 0 | 22 |
| A5 | 18 | 4 | 0 | 0 | 0 | 22 |

Tabla No. 2 Frecuencia acumulativa

| ASPECTOS | MP | BP | P | PP | NP | TOTAL |
|----------|----|----|----|----|----|-------|
| A1 | 12 | 18 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| A2 | 15 | 18 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| A3 | 16 | 19 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| A4 | 15 | 19 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| A5 | 18 | 22 | 25 | 22 | 22 | 22 |

Tabla No.3 Frecuencia relativa acumulativa

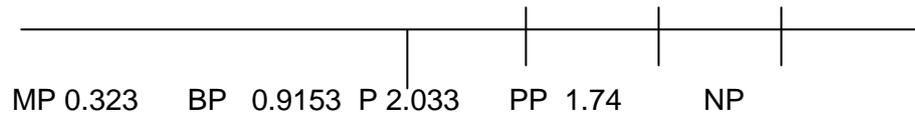
| ASPECTOS | MP | BP | P | PP | I |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|
| A1 | 0.5455 | 0.8182 | 1.0000 | 1.0000 | 1.0000 |
| A2 | 0.6418 | 0.8185 | 1.0000 | 1.0000 | 1.0000 |
| A3 | 0.6333 | 0.9333 | 1.0000 | 1.0000 | 1.0000 |
| A4 | 0.6333 | 0.9333 | 1.0000 | 1.0000 | 1.0000 |
| A5 | 0.8182 | 0.9443 | 1.0000 | 1.0000 | 1.0000 |

Tabla No. 4 Análisis estadístico final

| ASPECTOS | MP | BP | P | PP | Suma | PROMEDIO(P) | (N- P) |
|-----------------|--------|--------|--------|--------|---------|-------------|---------|
| A1 | 0.4922 | 0.8416 | 3.7200 | 3.7200 | 8.7538 | 2.1337 | -0.5182 |
| A2 | 0.3903 | 1.2816 | 3.7200 | 3.7200 | 8.9583 | 2.3115 | -0.6960 |
| A3 | 0.4307 | 1.5011 | 3.7200 | 3.7200 | 9.3718 | 2.3204 | -0.7049 |
| A4 | 0.4307 | 1.5011 | 3.7200 | 3.7200 | 9.3718 | 2.3204 | 0.7049 |
| A5 | 0.6270 | 1.2816 | 3.7200 | 3.7200 | 9.3486 | 2.2224 | -0.6069 |
| Suma | 2.3106 | 6.2993 | 18.600 | 18.600 | 45.8043 | | |
| Puntos de corte | 0.323 | 0.9153 | 2.033 | 1.74 | | 1.6155 | |

Ubicación de la recta numérica de los puntos de corte y los valores correspondientes a los aspectos propuestos. Criterios promedios: (N—P <0.22 = Muy pertinente

A1 -0.5182 A2 -0.6960 A3 -0.7049 A4 0.7049 A5 -0.6069



Anexo No.15 Planilla de consentimiento

Yo _____,

Me comprometo participar como muestra para la investigación y acepto, que los datos obtenidos de sus cuestionarios, test y escalas psicológica puedan ser analizados de forma anónima y confidencial en la aplicación de la metodología que se propone, bajo el compromiso de no divulgar ninguna información relativa a mi persona.

Estos datos estarán únicos y exclusivamente bajo la disposición del interesado.

FIRMA: _____

Anexo No 16. Resultados general de las test aplicados.

Tabla No.1. Comparación del resultado de la variable psicofisiológica antes y después de aplicada la metodología.

| Variable psicofisiológica | | | | |
|---------------------------|------------------------|------------|--------------------------|------------|
| Categoría de variable | Psicofisiológica antes | | Psicofisiológica después | |
| | Doctorandos | Por ciento | Doctorandos | Por ciento |
| Alto | 7 | 77,76 % | 1 | 11,11 % |
| Medio | 2 | 22,23 % | 2 | 22,23 % |
| Bajo | 0 | 0 % | 6 | 66,63 % |
| | 9 | | 9 | |

Tabla No.2. Comparación del resultado de la variable sociopedagógica después de aplicada la metodología.

| Indicadores | Categoría evaluado de la variable sociopedagógica | | | |
|-------------|---|------------|-------------|------------|
| | Antes | | Después | |
| | Doctorandos | Por ciento | Doctorandos | Por ciento |
| No adecuado | 8 | 88,89 % | 2 | 22,22 % |
| Adecuado | 1 | 11,11 % | 7 | 77,78 % |
| Total | 9 | | 9 | |

Tabla No.3. Resultados del test IDARE (anexo 8). Después. Ansiedad como estado ansiedad como rasgo antes y después de aplicada la metodología.

| Categorías IDARE | Test IDARE de ansiedad como estado y como rasgo | | | | | | | |
|------------------|---|------------|----------------------|------------|-------------------|------------|---------------------|------------|
| | IDARE-Estado antes | | IDARE-Estado después | | IDARE-Rasgo antes | | IDARE-Rasgo después | |
| | Cantidad | Por ciento | Cantidad | Por ciento | Cantidad | Por ciento | Cantidad | Por ciento |
| Alto | 7 | 77,76 % | 1 | 11,11 % | 2 | 22,23 % | 1 | 11,11 % |
| Medio | 2 | 22,23 % | 2 | 22,23 % | 4 | 55,56 % | 3 | 33,33 % |
| Bajo | 0 | 0,00 % | 6 | 66,67 % | 3 | 33,33 % | 5 | 55,56 % |
| Total | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | |

Tabla No .4.Resultados del test Maslach Burnout Inventory General Survey. (MBI-GS)

| Categorías | Dimensiones | | | | | | | | | | | |
|------------|-----------------------------|------------|-------------------------------|------------|--------------------------|------------|----------------------------|------------|----------------------------|------------|------------------------------|------------|
| | Agotamiento emocional antes | | Agotamiento emocional después | | Despersonalización antes | | Despersonalización después | | Realización personal antes | | Realización personal después | |
| | Doctorandos | Porcentaje | Doctorandos | Porcentaje | Doctorandos | Porcentaje | Doctorandos | Porcentaje | Doctorandos | Porcentaje | Doctorandos | Porcentaje |
| Alto | 5 | 55,56 % | 1 | 11,11 % | 0 | 0 % | 0 | 0 % | 9 | 88,89 % | 9 | 88,89 % |
| Medio | 3 | 33,33 % | 2 | 22,22 % | 5 | 55,56 % | 2 | 22,22 % | 0 | 0 % | 0 | 0 % |
| Bajo | 1 | 11,11 % | 6 | 66,67 % | 4 | 44,44 % | 7 | 77,78 % | 0 | 0 % | 0 | 0 % |
| Total | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | | 9 | |

Tabla No. 5.Resultados del cuestionario de Salud General de Golberg CSG

| Variación (afectación)del estado de salud de los doctorandos | | | | |
|--|-------------|------------|-------------|------------|
| Categoría de afectación | Antes | | Después | |
| | Doctorandos | Porcentaje | Doctorandos | Porcentaje |
| Alto | 2 | 22,22 % | 1 | 11,12 % |
| Medio | 6 | 66,67 % | 1 | 11,12 % |
| Bajo | 1 | 11,11 % | 7 | 77,76 |
| Total | 9 | | 9 | |

Anexo No .17. Resultados estadísticos de la prueba de normalidad

Estadísticos

| | | Psicofisiología | Psicofisiología | Sociopedagógica | Sociopedagógica | IDAREestado | IDAREestado | IDARErasgoa | IDARErasgod | MBIGSAEa | MBIGSAEd | MBIDespa | MBIDespd | MBIGSRPa | MBIGSRPd | CSGa | CSGd |
|---|----------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------|------|
| N | Válido | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| | Perdidos | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Media | 2,78 | 1,44 | 1,89 | 1,22 | 2,78 | 1,44 | 1,89 | 1,33 | 2,44 | 1,44 | 2,00 | 1,11 | 3,00 | 3,00 | 2,11 | 1,33 |
| | Mediana | 3,00 | 1,00 | 2,00 | 1,00 | 3,00 | 1,00 | 2,00 | 1,00 | 3,00 | 1,00 | 2,00 | 1,00 | 3,00 | 3,00 | 2,00 | 1,00 |

Anexo No .18. Resultados estadísticos de la prueba de los rangos con signos de Wilconxon

Estadísticos de prueba^a

| | Psicofisiología - Psicofisiología | Sociopedagogía - Sociopedagogía | IDAREestado - IDAREestado | IDARErasgod - IDARErasgoa | MBIGSAEd - MBIGSAEa | MBIDespd - MBIDespa | MBIGSRPd - MBIGSRPa | CSGd - CSGa |
|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-------------------|
| Significación exacta (bilateral) | ,016 ^b | ,031 ^b | ,008 ^b | ,043 ^b | ,016 ^b | ,031 ^b | | ,016 ^b |
| Sig. asintótica (bilateral) | | | | | | | 1,000 | |

a. Prueba de los signos

b. Distribución binomial utilizada.

H₀: W(+)=W(-) (No hay efecto diferenciador entre las dos variables relacionadas)

H₁: W(+) ≠ W(-) (El efecto de la causa diferenciador es significativo)

Anexo No.19

Autoinforme

Objetivo: conocer los resultados de la aplicación de la metodología para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física.

De la actitud mostrada ante las actividades propias del proceso de formación doctoral así como su conducta

Ha tenido alguna dificultad en la aplicación de las técnicas psicorreguladoras.

Logra autorregularse durante la realización de actividades propias del proceso de con la aplicación de las técnicas aprendidas.

Cambios que va experimentando durante la aplicación de actividades para la prevención

Fuente: De Miguel 1996

Anexo No 20. Cuestionario correspondiente al test de ladov

Objetivo: conocer los resultados de la aplicación de la metodología para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física.

Lea atentamente este cuestionario anónimo que a continuación relacionamos. Los resultados serán analizados con fines investigativos; por lo que agradeceríamos su colaboración al responder el mismo honestamente.

Anticipadamente muchas gracias por su colaboración.

Estimado colega usted ha estado presente en el trabajo realizado para la implementación de esta metodología en función de la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental. Facultad, Holguín.

Es por eso que necesitamos sus opiniones al respecto con la mayor sinceridad posible, gracias.

Temáticas a abordar

- Ventajas y desventajas que se aprecian.
- Cubre las expectativas propuestas para la prevención.
- Otras consideraciones que entienda oportuno expresar.

1. Defina mediante una palabra la metodología para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental.

2. ¿Qué importancia le confiere a la metodología para la prevención del Burnout en cuestión? _____

3. ¿Cómo la evalúa? E _____ MB _____ B _____ R _____ M _____

4. ¿Se siente satisfecho con los contenidos de la metodología propuesta para la prevención del Burnout? Sí _____ No _____ No sé _____

5. ¿Siente que la metodología contribuye a la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental?? Sí _____ No _____ No sé _____

6. ¿Le gusta la forma en que ha sido diseñada la metodología para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental a) Me gusta mucho _____ b) Me gusta más de lo que me disgusta _____ c) Me es indiferente _____ d) Me disgusta más de lo que me gusta _____ e) No me

gusta _____ f) No puedo decir _____.

Interrogantes cantidad %

1. Durante el desarrollo de la metodología para la prevención se ha sentido:

- a) Claramente satisfecho
- a) Claramente satisfecho.
- b) Más satisfecho que insatisfecho
- c) Más insatisfecho que satisfecho. 0 0
- d) Claramente satisfecho. 0 0
- e) No tengo criterio.

Tabla No.-- 11 Cuadro lógico de ladov (López y González, 2002)

| | | | | | | | | | |
|---|--|-------|----|-------|-------|----|----|-------|----|
| | ¿Se encuentra satisfecho con los contenidos de la metodología para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física ? | | | | | | | | |
| | Si | | | No se | | | No | | |
| ¿Qué es lo que más te disgusta de la metodología para la prevención del Burnout en doctorandos? | ¿Qué es lo que más te gusta de los contenidos de la metodología para la prevención del Burnout en doctorandos? | | | | | | | | |
| | Si | No se | No | Si | No se | No | Si | No se | No |
| Me gusta mucho | 7 | 0 | 0 | 2 | 6 | 0 | 7 | 1 | 0 |
| Me gusta más de Lo que me disgusta | 1 | 5 | 0 | 6 | 2 | 0 | 7 | 1 | 0 |
| Me es indiferente | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Me disgusta más de lo que me gusta | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| No me gusta nada | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| No sé qué decir | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

