

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE ENFERMERÍA

CARRERA DE FISIOTERAPIA

DISERTACIÓN DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN  
FISIOTERAPIA

RELACIÓN DEL DOLOR CERVICAL CON EL SÍNDROME DE BURNOUT EN  
DOCENTES QUE DICTAN MATERIAS TEÓRICAS DE LA FACULTAD DE  
ENFERMERÍA DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR, SEDE  
QUITO EN EL PERÍODO 2022.

ELABORADO POR

LIZBETH ESTEFANIA PACHAR IDROBO

Quito, enero de 2023

## Resumen

El síndrome de burnout se define como síndrome del quemado o desgaste profesional, es un problema global con incidencia de 56% de la población Latinoamericana, por otro lado el dolor cervical tiene una incidencia del 49% a nivel mundial. **Metodología:** Se realizó un estudio observacional, descriptivo y cuantitativo de investigación transversal mediante la aplicación del Cuestionario Maslach burnout inventor y Cuestionario de Discapacidad Cervical para los datos. **Resultados:** Se encontró que el 69% de los docentes son de género femenino, además que el 46,15% presentan un alto nivel de cansancio emocional, un 38,46% de realización personal y 69,23% de despersonalización en lo referente al dolor cervical se encontró que el 46,15% refieren dolor moderado y el 61,54% presenta un nivel leve de discapacidad cervical. **Conclusiones:** Se determinó el síndrome de burnout y el dolor cervical no interfiere en actividades diarias por ende no se encuentra ninguna relación entre las dos patologías.

***Pabras claves:** Dolor cervical, Docentes Universitarios, Síndrome de burnout, Cansancio emocional, despersonalización, Realización personal.*

## Abstract

Burnout syndrome is defined as burnout syndrome or professional burnout, it is a global problem with an incidence of 56% of the Latin American population, on the other hand cervical pain has an incidence of 49% worldwide. **Methodology:** An observational, descriptive, and quantitative study of cross-sectional research was carried out through the application of the Maslach Burnout Questionnaire inventor and the Cervical Disability Questionnaire for the data. **Results:** It was found that 69% of the teachers are female, in addition that 46.15% present a high level of emotional exhaustion, 38.46% of personal fulfillment and 69.23% of depersonalization in relation to the cervical pain, it was found that 46.15% reported moderate pain and 61.54% presented a mild level of cervical disability. **Conclusions:** The burnout syndrome was determined, and the cervical pain does not interfere in daily activities, therefore there is no relationship between the two pathologies.

**Key words:** *Cervical pain, University Professors, Burnout Syndrome, Emotional exhaustion, depersonalization, Personal fulfillment.*

## **Dedicatoria**

A mis padres por el apoyo tan grande e incondicional que me han brindado a pesar de los tiempos difíciles, agradezco todos sus consejos, amor, cariño y la motivación que me brindaron constantemente, por su ejemplo de perseverancia y constancia ante todo y por el valor que me han mostrado para poder salir adelante en cualquier momento. A mi hermana mayor por ser un ejemplo para seguir y por su cariño, ánimos, por esas palabras de aliento para seguir adelante y no dejarme caer y no rendirme a medio camino. A Bryan por siempre brindarme su apoyo incondicional, ánimos, cariño y palabras motivadoras que siempre me sacaron una sonrisa y me hicieron levantar y seguir adelante. A todos aquellos que me brindaron un granito de arena durante todo este tiempo.

Lizbeth Pachar

## **Agradecimientos**

Agradezco a Dios por darme la oportunidad de finalizar una etapa más en mi vida que me hacen crecer como persona y profesional, a mis padres por el apoyo incondicional durante toda mi etapa de carrera universitaria y por formar en mí una persona con decisión firme y segura para alcanzar mis objetivos, también quiero agradecer a mi tutora Mgtr. Isabel Masson, por su apoyo, por brindarme sus conocimientos, guiarme de la mejor manera y poder culminar este trabajo de investigación.

Lizbeth Pachar

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Resumen .....	II
Abstract.....	III
Dedicatoria.....	IV
Agradecimientos .....	V
Introducción .....	- 9 -
Capítulo I: Aspectos básicos de la investigación.....	- 11 -
1.1. Planteamiento del Problema.....	- 11 -
1.2. Justificación .....	- 12 -
1.3. Objetivos .....	- 13 -
1.4. Metodología.....	- 14 -
1.4.6. Técnicas.....	- 15 -
1.4.7. Instrumentos .....	- 15 -
1.4.8. Plan de recolección y Análisis de información.....	- 16 -
1.4.9. Operacionalización de Variables:.....	- 17 -
Capítulo II: Marco teórico e hipótesis .....	- 22 -
2.1. Columna cervical .....	- 22 -
2.1.1. Constitución anatómica.....	- 22 -
2.1.2. Raquis cervical en conjunto .....	- 22 -
Capítulo III Resultados y Discusión .....	- 32 -

3.1. Resultados .....	- 32 -
3.1.2. Graficas de resultados .....	- 32 -
3.2. Discusión .....	- 37 -
Bibliografía .....	- 43 -
Anexos.....	- 48 -

### **ÍNDICE DE ILUSTRACIONES**

Ilustración N° 1 .....	- 23 -
Ilustración N° 2 .....	- 24 -
Ilustración N° 3 .....	- 24 -
Ilustración N° 4 .....	- 25 -
Ilustración N° 5 .....	- 26 -
Ilustración N° 6 .....	- 27 -

### **ÍNDICE DE TABLAS**

Tabla N° 1 Operacionalización de Variables.....	- 17 -
Tabla N° 2 Valores P de cruce de variables.....	- 36 -

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Edad.....	- 32 -
Gráfico N° 2 Sexo.....	- 33 -
Gráfico N° 3 Antigüedad.....	- 33 -
Gráfico N° 4 Intensidad del dolor.....	- 34 -
Gráfico N° 5 Cansancio emocional.....	- 34 -
Gráfico N° 6 Despersonalización.....	- 35 -
Gráfico N° 7 Realización personal.....	- 35 -
Gráfico N° 8 Discapacidad cervical.....	- 36 -

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Consentimiento informado.....	- 48 -
Anexo 2: Cuestionario de discapacidad cervical.....	- 48 -
Anexo 3: Cuestionario Maslach Burnout Inventory.....	- 52 -
Anexo 4: Encuesta.....	- 53 -

## Introducción

El presente trabajo de investigación es observacional, descriptivo, cuantitativo, prospectivo y transversal, además tiene como finalidad analizar si existe una relación entre el dolor cervical con el síndrome de burnout, para la obtención de los datos correspondientes al estudio se utilizó el Cuestionario Maslach burnout inventor para obtener los datos sobre las 3 esferas que presenta este cuestionario las cuales son el agotamiento emocional, despersonalización y realización personal, por otro lado también se aplicó el Cuestionario de Discapacidad Cervical para determinar el nivel de dolor de cuello y en que actividades de la vida diaria y laborar se presenta el dolor y con dichos resultados poder llevar a analizar si existe o no una relación entre estas dos patologías.

En el capítulo I se describirá los aspectos básicos de la investigación donde se encontrará de manera más detallada la metodología, los criterios de inclusión y exclusión que se tomaron en cuenta en la población, se detalla los instrumentos y técnicas y la validación de cada uno de los cuestionarios que se usaron para llevar a cabo el presente trabajo de investigación.

En el capítulo II se muestra el marco teórico donde se encontrará toda la información que se ha recopilado de distintas fuentes científicas que ayudan a la fundamentación de la presente investigación, por otro lado, se encuentra las definiciones de cada una de las variables que se destacan para realizar el análisis.

Por último, en el capítulo III se encontrarán los resultados, discusión, conclusiones de la investigación y por otro lado las recomendaciones que se podrán aplicar para futuras investigaciones, los resultados de los cuestionarios aplicados fueron interpretados mediante gráficas realizadas en el programa de Excel y el cruce de las variables se realizó la prueba de Chi<sup>2</sup>. En los análisis se puede observar que la mayor parte de los participantes pertenecían al género femenino (69%) en edades jóvenes dentro del rango de edad de 31 a 36 años (38.46%), los participantes son docentes que trabajan

tiempo completo y llevan trabajando en la institución dentro de un rango de 1 mes a 3 años en el cargo (30.77%). En relación los resultados de síndrome de burnout se obtuvieron el 46.15% cuenta con inicios de síndrome de burnout. La prueba de Chi2 manifiesta que no existe una relación entre las variables de dolor cervical con el síndrome de burnout.

En las conclusiones se determinó que el género femenino que está representado con 69%, que se encuentran con mayor porcentaje en edad de 31 a 36 en un porcentaje de 38.46% y con una antigüedad de 1 mes a 3 años que representa el 30.77% de la población y el 61.54% de la población se encuentra en con una discapacidad leve por lo tanto se llegó a la conclusión que el síndrome de burnout y el dolor cervical no interfiere en las actividades cotidianas de la vida por lo cual se llegó a la conclusión de que no existe relación entre el dolor cervical y el síndrome de burnout.

## **Capítulo I: Aspectos básicos de la investigación**

### **1.1.Planteamiento del Problema**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el síndrome de burnout o “síndrome de estar quemado” o de desgaste profesional se reconoció como una enfermedad (OMS, 2020). Así también se determinó que la prevalencia a nivel mundial es del 50% para el 2022, en América Latina se determinó que el 56% de la población menciona sentirse cansado y estresado todos los días que trabaja concluyendo así que el 56% de la población presenta síndrome de burnout por las largas jornadas de trabajo (Rodríguez, 2022).

En un estudio realizado en la Universidad de Cuenca Ecuador se afirma que a nivel mundial la prevalencia del dolor cervical o también conocido como cervicalgia se presenta en las personas en un 49% de la población producidas por movimientos repetitivos, vicios posturales, depresión, estrés, deshidratación, mala alimentación y falta de ejercicio físico, siendo más prevalente en las mujeres en un 48% y un 38% en hombres (Maldonado & Morocho, 2018).

Según el estudio que fue realizado en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil Ecuador, realizado en la población de docentes de la carrera de fisioterapia de primer a tercer nivel, se determinó que el 55% de la población no presentaron discapacidad cervical, pero el 38% de la población se encuentra en un nivel leve de discapacidad cervical, por otro lado el 7% restante de la población se encuentra en un nivel moderado de discapacidad cervical (Aycart, Guaman, Villacrés, Rivera, & Chang, 2021).

## **1.2. Justificación**

Christina Maslach manifiesta que el burnout es síndrome psicológico de ciertas experiencias interrelacionadas, dentro de esto encontramos a lo que es el agotamiento ya que es una manera de reflejar al estrés, pero también existe una respuesta negativa sobre cómo se siente la persona dentro del puesto de trabajo y con los colegas, se empieza a evidenciar que existe una comunicación indiferente con todos los compañeros de trabajo y por último las manifestaciones más relevantes se empiezan a manifestar en ambiente de negatividad sobre sí mismas, también dentro de la competencia, capacidad, deseos y motivación para trabajar (Maslach, 2017)

Es importante realizar un estudio sobre la relación que puede existir entre el dolor cervical y el burnout, ya que se conoce la alta prevalencia que tienen a nivel mundial estas dos patologías que afectan a la salud mental y física de la persona. En un estudio realizado en 2019 a docentes universitarios se llegó a la conclusión de que su desempeño laboral se va a ver afectado y su salud mental de igual manera que ya el estrés se acumula y se empieza a presentar de distintas maneras como a niveles altos de estrés, enojo, sobrecarga laboral y preocupaciones (Carrillo, Obaco, & Ponce, 2019). Por lo tanto es importante identificar los riesgos y los niveles de agotamiento laboral y dolor cervical para tomar acciones correctas y de prevención para que así el docente cambie un poco la rutina que lleva dentro del trabajo.

La aplicación de este trabajo de investigación fue factible y viable ya que se cuenta con el apoyo de la universidad y de los docentes que van a colaborar en la realización de este estudio y así crear un buen análisis sobre la relación que puede existir entre el dolor cervical y el agotamiento laboral.

### **1.3.Objetivos**

#### ***1.3.1. Objetivo general***

- Análisis de la relación del dolor cervical con el síndrome de burnout en docentes que dictan materias teóricas de la facultad de enfermería.

#### ***1.3.2. Objetivos específicos***

- Categorización de la población
- Determinar la intensidad del dolor y discapacidad cervical en los docentes de la facultad de enfermería.
- Identificar el nivel de agotamiento laboral (burnout) en las esferas de cansancio emocional, despersonalización y realización personal en los docentes de la facultad de enfermería.
- Relacionar intensidad de dolor y discapacidad cervical con las esferas del agotamiento laboral.

## **1.4. Metodología**

### **1.4.1. Tipo de estudio**

El presente estudio de investigación fue observacional, descriptivo, cuantitativo, prospectivo y transversal, porque se utiliza el método de observación ya que esa va a ser la fuente principal para obtener los datos, es descriptivo ya que posteriormente al obtener todos los resultados se realizó una tabulación para la respectiva descripción de los resultados obtenidos.

### **1.4.2. Población y Muestra**

El universo del presente trabajo de investigación se constituyó por docentes que dictan las materias teóricas de la facultad de enfermería de la Universidad Católica del Ecuador sede Quito, la muestra está formada por los docentes de PUCE en el periodo del 2022.

### **1.4.3. Criterios de Inclusión**

- Docentes que dicten materias teóricas.
- Docentes que trabajen a tiempo completo.
- Docentes que no presenten patologías a nivel de columna.
- Docentes que estén laborando 6 meses en la institución.
- Docentes de ambos sexos

### **1.4.4. Criterios de Exclusión**

- Docentes que hayan sufrido una lesión recientemente en la zona cervical.
- Docentes con diagnóstico de hernia discal.
- Docentes diagnosticados con osteoporosis en la columna vertebral.

### **1.4.5. Fuentes, Técnicas e Instrumentos**

**1.4.5.1.Fuente primaria:** Son los docentes debido a que por medio de su colaboración se obtendrá la información adecuada y concreta de cada uno de su estado emocional y de su intensidad de dolor con la ayuda de los cuestionarios como el cuestionario de Maslach Burnout Inventory, el cuestionario de discapacidad cervical y encuesta.

**1.4.5.2.Fuente Secundaria:** Es todas las revisiones de los estudios investigados con anterioridad y bibliografías que realicen un análisis del problema planteado para este trabajo de investigación.

### **1.4.6. Técnicas**

En las primeras semanas se aplicará los cuestionarios de Maslach burnout inventory que nos va a ayudar a ver el grado de estrés crónico acumulado que presente cada uno de los docentes, también se aplicará el cuestionario de discapacidad cervical que con este cuestionario se obtendrá información para saber el grado de dolor y limitaciones que presenta debido al dolor en el cuello. Los docentes de la facultad de enfermería obtuvieron el plazo de 5 días para poder responder a la encuesta que se realizará mediante Google forms que facilita la respuesta de los docentes ya que será de opción múltiple y el docente podrá realizar a cualquier hora durante los 3 días de plazo que se da y posteriormente a esto se obtendrán los resultados de todos los docentes de la facultad de enfermería.

### **1.4.7. Instrumentos**

#### **1.4.7.1.Cuestionario de Maslach Burnout Inventory**

Se aplico este cuestionario para evaluar el estado emocional y estado laboral de cada uno de los docentes durante su jornada laboral frente al puesto de trabajo de las instalaciones en la que labora, este cuestionario cuenta con 22 ítems que se divide en 3 secciones diferentes para evaluar, la 1 sección

evalúa lo que es el agotamiento o el cansancio emocional, la segunda sección se encarga de evaluar lo que es la despersonalización y la última sección se encarga de evaluar la realización personal, para la puntuación se tiene un puntaje del 0 al 6 donde 0 es nunca, 1 es pocas veces al año o menos, 2 una vez al mes o menos, 3 unas pocas veces al mes, 4 una vez a la semana, 5 unas pocas veces a la semana y 6 todos los días

#### **1.4.7.2. Cuestionario de Discapacidad Cervical**

Se aplico este cuestionario de discapacidad cervical para poder obtener datos sobre la limitante que puede presentar y saber la intensidad del dolor que presente el docente, es un cuestionario que cuenta con 10 ítems donde se realiza preguntas de actividades de la vida cotidiana como es la intensidad del dolor, cuidado personal, levantar, trabajo, dolor de cabeza, concentración, dormir, conducir, leer y recreación. Todos los ítems cuentan con 5 opciones el docente debe seleccionar con la respuesta que se sienta identificado con su condición actual.

#### **1.4.8. Plan de recolección y Análisis de información**

Para la recolección de datos de la fuente primaria se aplicaron los cuestionarios de Maslach Burnout Inventory y el cuestionario de discapacidad cervical, la recolección de datos de la fuente secundaria se realiza una breve investigación de distintos trabajos de investigación o artículos que ya han trabajado en el problema planteado para este estudio de investigación.

Para el análisis de la información se realizará estadística descriptiva con una tabulación de resultados, procesar y analizar los datos con el programa Excel, los datos se presento

**Tabla N° 1 Operacionalización de Variables**

**1.4.9. Operacionalización de Variables:**

<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escala</b>
<b>Edad</b>	<p>Maduración continua y consecutiva, fisiológica y psicológica, del individuo desde el nacimiento hasta la adolescencia, pero sin incluir ésta.</p> <p>(DeCS, 2017)</p>	<p>Desde los 18 a 35 años</p> <p>Desde los 36 a 50 años</p>	<p>Adultos jóvenes</p> <p>Adultos</p>	<p>Número y % de personas por edad</p>	<p>Cuantitativo</p> <p>Continuas</p>
<b>Genero</b>	<p>Concepto que una persona tiene sobre sí misma de ser varón y masculino o mujer y femenina o ambivalente.</p> <p>Suele basarse en sus características físicas,</p>	<p>Femenino</p>	<p>Ser que posee órganos que pueden ser fecundados.</p>	<p>Número y % de personas por genero</p>	<p>Cualitativa</p> <p>nominal</p>

	<p>la actitud y las expectativas paternas y las presiones psicológicas y sociales. Es la experiencia íntima del rol del género. Género: identidad socialmente construida de hombre o mujer. (DeCS, 2017)</p>	<p>Masculino</p>	<p>Ser que posee órganos para fecundar</p>		
<p><b>Cansancio emocional</b></p>	<p>Es un estado al que se llega por sobrecarga de esfuerzo psíquico. En este caso, no hablamos sólo de excesos laborales, sino de la carga que implica asumir conflictos, responsabilidades</p>	<p>Alto</p> <p>Medio</p> <p>Bajo</p>	<p>27 a 54 puntos</p> <p>19 a 26 puntos</p> <p>0 a 18 puntos</p>	<p>Número y % de personas por cansancio emocional</p>	<p>Cualitativas nominales</p>

	o estímulos adversos de tipo emocional o cognitivo. (Galatea, 2018)				
<b>Despersonalización</b>	Se caracteriza por una sensación persistente o repetitiva de separación del propio cuerpo o de los propios procesos mentales, como un observador externo de la vida (despersonalización) y/o como sentirse totalmente desconectado del entorno que le rodea a uno (desrealización). (Spiegel, 2021)	Alto  Medio  Bajo	27 a 54 puntos  19 a 26 puntos  0 a 18 puntos	Número y % de personas por despersonalización	Cualitativas nominales

<p><b>Realización persona</b></p>	<p>Es un estado en el que uno ha alcanzado las condiciones necesarias para sentirse satisfecho. Es la sensación de que no quieres y no necesitas nada más porque tus deseos mínimos se han cumplido.  (Euroinnova, 2022)</p>	<p>Alto  Medio  Bajo</p>	<p>27 a 54 puntos  19 a 26 puntos  0 a 18 puntos</p>	<p>Número y % de personas por realización personal</p>	<p>Cualitativas nominales</p>
<p><b>Intensidad del dolor</b></p>	<p>La medida de la distancia entre la marca del paciente y el extremo ausencia de dolor representa la intensidad del dolor en ese individuo.  (Rubio, 2011)</p>	<p>No tengo dolor  Poco dolor  Dolor moderado  Dolor medio intenso  Dolor intenso  Dolor demasiado intenso</p>	<p>0  1  2  3  4  5</p>	<p>Número y % de personas por intensidad del dolor</p>	<p>Cuantitativa discreta</p>

<b>Discapacidad cervical</b>	Dolor localizado en el cuello mismo y otras es un dolor que se extiende a los brazos, a la cabeza o a la espalda.  (Pons, 2018)	0 a 4 puntos	Sin discapacidad	Número y % de personas por discapacidad cervical	Cuantitativas continuas
		5 a 14 puntos	Discapacidad leve		
		15 a 24 puntos	Discapacidad moderada		
		25 a 34 puntos	Discapacidad severa		
		35 a 50 puntos	Incapacidad completa		

## Capítulo II: Marco teórico e hipótesis

### 2.1. Columna cervical

#### 2.1.1. Constitución anatómica

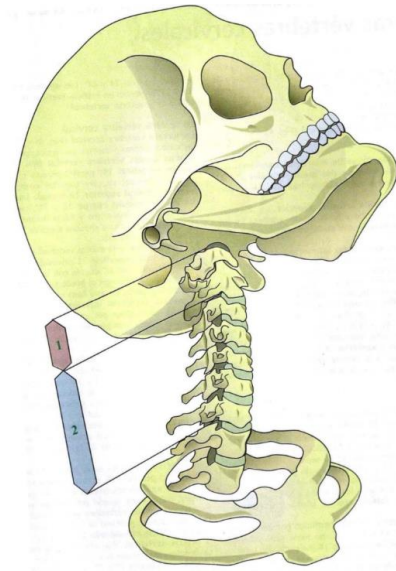
Kapandji (2011) menciona que “El raquis cervical es el segmento superior del raquis, es la prolongación del raquis torácico y sujeta la cabeza a la par que constituye el esqueleto de cuello. Es la parte más móvil del raquis. Su función es orientar a la cabeza en un sector del espacio de aproximadamente de 180 tanto en sentido vertical y transversal” (p. 186)

#### 2.1.2. Raquis cervical en conjunto

- **Raquis cervical superior (1):** Denominado raquis suboccipital que está constituido por las vértebras atlas y axis (Kapandji,2011, p. 188)
- **Raquis cervical inferior (2):** Su origen va desde la meseta inferior del axis hasta la meseta superior de T1. En el raquis inferior posee los movimientos de flexoextensión y mixtos de la inclinación-rotación, por ende, los dos segmentos del raquis se complementan entre si para poder realizar los movimientos puros como es la rotación, inclinación o la flexoextensión de la cabeza (Kapandji,2011, p. 188).

## Ilustración N° 1

### *Raquis superior e inferior*



**Nota:** Adaptado de *Fisiología articular* (p.189), por A. I. Kapandji, 2011, Panamericana.

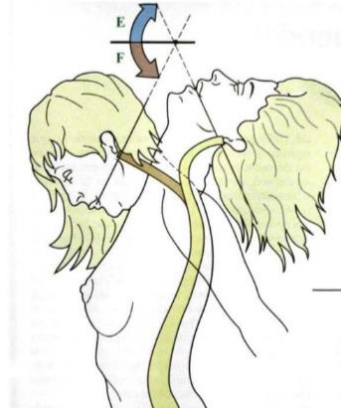
### 2.1.3. Amplitudes Articulares Globales

**2.1.3.1. Flexoextensión:** El punto de referencia es el plano masticatorio, que en posición neutra es en sentido horizontal, en la extensión (E) el ángulo está abierto en la parte superior formado por el plano masticador y horizontal mientras que en la flexión (F) el ángulo abierto por la parte inferior, entre el plano masticador y horizontal. Cada amplitud varía de acuerdo con la funcionalidad de cada persona. (Kapandji,2011, p 266).

- **Raquis cervical superior:** 100° - 110°
- **Raquis cervical inferior:** 20° - 30°

## Ilustración N° 2

### *Flexoextensión*



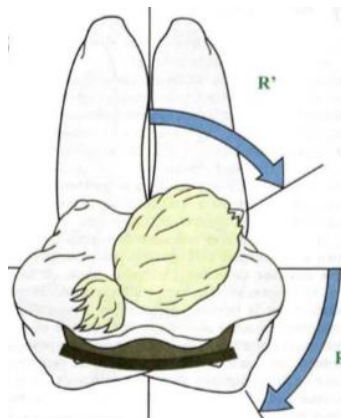
**Nota:** Adaptado de *Fisiología articular* (p.267), por A. I. Kapandji, 2011, Panamericana.

**2.1.3.2. Rotación:** El punto de referencia es la línea de los hombros y se medirá la rotación mediante el ángulo (R) que esta formado por las líneas de referencia y el plano frontal que pasa por las orejas, o por el ángulo R formado por el plano sagital (Kapandji,2011, p 266).

- **Rotación lateral de cabeza:** 80° - 90°.
- **Rotación articulación occipitoatlantoidea y atloidoaxoidea:** 12°.

## Ilustración N° 3

### *Rotación*



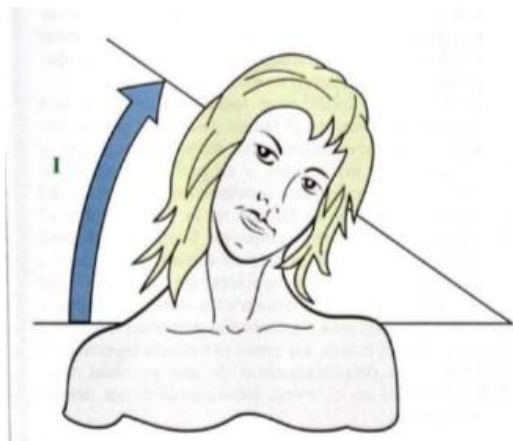
**Nota:** Adaptado de *Fisiología articular* (p.267), por A. I. Kapandji, 2011, Panamericana.

**Inclinación:** Se toma como punto de referencia al ángulo formado por dos líneas, la línea de las clavículas y la línea de los ojos (Kapandji,2011, p 266).

**Inclinación total:** 45°

#### **Ilustración N° 4**

##### ***Inclinación***



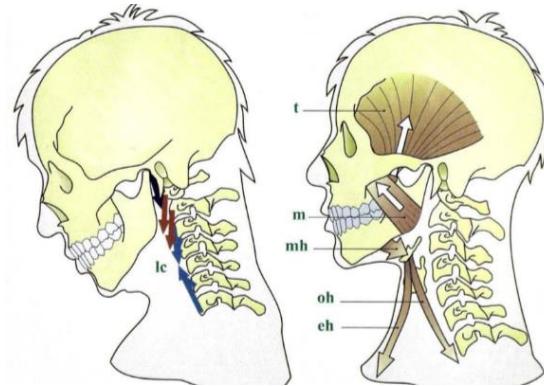
**Nota:** Adaptado de *Fisiología articular* (p.267), por A. I. Kapandji, 2011, Panamericana.

#### **2.1.4. Flexión de Cabeza y Cuello**

**2.1.4.1. Raquis cervical superior:** Los músculos recto anterior y largo de la cabeza son los que efectúan una flexión a nivel de la articulación atlantooccipital, mientras que los músculos largo del cuello y largo de la cabeza efectúan la flexión de cabeza a nivel de articulaciones subyacentes, para el enderezamiento y la rectificación del raquis esta accionando el musculo largo del cuello (Kapandji,2011, p 246).

## Ilustración N° 5

### *Flexión de cabeza y cuello*



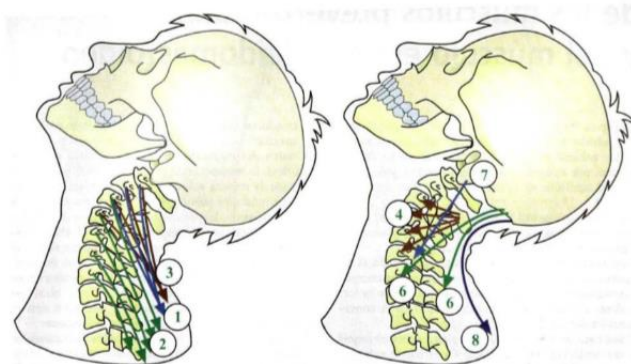
**Nota:** Adaptado de *Fisiología articular* (p.247), por A. I. Kapandji, 2011, Panamericana.

**2.1.4.2. Extensión de cabeza y cuello:** Todos los músculos que se encuentran en la parte posterior del raquis son extensores del raquis y de la cabeza y de acuerdo con la disposición se los clasifica en tres grupos (Kapandji,2011, p 262).

- **Primer grupo:** Esta conformado por los músculos esplenio de la cabeza (1), longísimo del cuello y porción cervical de iliocostal (2) y elevador de la escapula (3) (Kapandji,2011, p 262).
- **Segundo grupo:** Esta conformado por los músculos transverso-espinosos (4), semiespinoso de la cabeza (6) y longísimo de la cabeza (7), esplenio de la cabeza y músculos suboccipitales (Kapandji,2011, p 262).
- **Tercer grupo:** Esta conformado por los músculos trapecio y esternocleidomastoideo (Kapandji,2011, p 262).

## Ilustración N° 6

### *Extensión de cabeza y cuello*



**Nota:** Adaptado de *Fisiología articular* (p.263), por A. I. Kapandji, 2011, Panamericana.

## 2.2. Dolor cervical

Es una molestia en cualquiera de las estructuras del cuello, entre ellas, los músculos, los nervios, los huesos (vértebras), las articulaciones y los discos intervertebrales (Campellone, 2022). El dolor puede ser localizado en el parte posterior del cuello o puede crear recorridos hacia las extremidades superiores o también a zonas cercanas como la cabeza o el dorso (González, 2016).

El dolor cervical es una de las molestias más comunes en la sociedad, principalmente afecta a personas que se dedican a trabajos dentro de una oficina y permanecen en posturas mantenidas, frente a un computador y un espacio de trabajo que no es ergonómico, por ende el dolor cervical y el estrés se vana encontrar juntos dentro de las molestas de una persona.

### 2.2.1. Consideraciones

Cuando la zona del cuello duele, puede ser posible que se presente la dificultad para mover el cuello en especial realizar lo que son inclinaciones o rotaciones, el dolor del cuello puede abarcar a distintas estructuras y causar una molestia mayor como puede ser la compresión

de nervios y/o arterias, que con ello va a presentar síntomas de entumecimiento, hormigueos o debilidad del miembro superior.

### **2.2.2. Causas**

Una causa que se produce con continuidad es la tensión o distensión a nivel muscular, dentro de esto los factores que pueden ser los causantes son las actividades de la vida diaria, posturas forzadas y mantenidas o el trabajo.

Un factor muy importante que puede ser el causan del dolor cervical puede ser el haber sufrido una lesión o traumatismo o el deterioro progresivo en la zona cervical o a nivel de la columna vertebral, las lesiones más comunes suelen ser por afectaciones en las zonas blandas como son músculos o ligamentos que han sufrió lesiones o traumatismos y a causa del estrés acumulado (González, 2016)

### **2.2.3. Síndrome de burnout**

El síndrome de burnout o también conocido como síndrome de desgaste profesional, síndrome de sobrecarga emocional, síndrome del quemado o síndrome de fatiga en el trabajo, en el año 2000 fue declarado por la OMS como un factor de riesgo laboral, ya que la capacidad de afectación a la calidad de vida es alta, en la salud mental e incluso pone en riesgo la vida de la persona quien lo padece (Morales, 2015).

### **2.2.4. Historia**

Graham Greens 1961 narra una historia titulada “A burnout case” donde se menciona y se tomó como ejemplo la vida de un arquitecto, los síntomas del arquitecto fueron sentirse atormentado de manera emocional y física por lo cual deja su trabajo y se dedica a la vida en la selva por lo tanto se obtuvo el primer caso reportado del síndrome de burnout (Greens, 1961).

En 1974 Herbert J. Freudenberger psiquiatra fue el primero en dar una conceptualización al síndrome de burnout, partiendo sobre la base de la observación que realizó mientras trabajaba en una clínica para toxicómanos en New York, evidencio que varios de sus compañeros del trabajo después de 10 años de laborar empezaron a presentar pérdida progresiva de la energía, idealismo, la empatía con los paciente, el agotamiento, estrés, depresión, ansiedad y desmotivación durante la jornada de trabajo (Herbert, 1974).

En 1982 Cristina Maslach psicóloga de la universidad de Berkeley acompañada de Michael Leiter psicólogo de la universidad de Acadia Scotia, juntos crearon el Maslach Burnout Inventor, que desde el año de 1986 empezó a ser uno de los cuestionarios más importantes para el diagnóstico de una patología.

La delimitación conceptual del término puede diferenciarse en dos perspectivas como es la clínica y psicosocial, la parte clínica considera como estado que el sujeto llega debido al estrés laboral, la parte psicosocial considera como un proceso que se da la interacción de las características del entorno laboral y el orden personal.

Existe una gran diferencia en la parte esencial en el burnout ya sea como estado o como un proceso, por que menciona que el burnout como estado entraña un conjunto de sentimientos y conductas que normalmente se asocian al estrés. En el proceso aborda un mecanismo en particular de afrontamiento al estrés que se ven presentes en las fases en las que se va desarrollando el estrés en la persona.

Edelwich y Brodsky (1980) mencionan que se da una pérdida progresiva del idealismo, energía y motivos vividos por las personas en profesiones de ayuda es respuesta a las condiciones del trabajo. Estos autores plantearon 4 fases por la cual el individuo va a padecer. Primero está el entusiasmo caracterizado por la elevación de aspiraciones, energía absorbente, y carencia de la

noción de peligro. Segundo es el estancamiento, que se presenta después de no cumplirse las expectativas originales, dando así un comienzo a la frustración. Tercero como se mencionó antes es la frustración en la cual se empieza a presentar los problemas emocionales, físicos y conductuales con lo que en esta fase sería el núcleo central del síndrome y por último el cuarto es la apatía que padece el individuo y empieza con la construcción del mecanismo de defensa antes la frustración que presenta.

Freudenberger (1980) menciona un estado de fatiga o frustración que se da en respuesta a la devoción a una causa, modo de vida o relación que no da un resultado favorable a la recompensa deseada. Cherniss (1980) menciona un proceso transaccional de estrés o tensión en el trabajo, donde resalta tres momentos, el primero es el desequilibrio que se da por las demandas del trabajo y sus recursos individuales que es el estrés, en segundo lugar se encuentra la respuesta emocional a corto plazo dado una respuesta de reacción al desequilibrio, que se caracteriza por la ansiedad, tensión, fatiga y agotamiento, y por último se encuentra los cambios en actitudes y conductas donde se puede presentar un afrontamiento defensivo.

Maslach y Jackson (1981) mencionan que el burnout es una respuesta al estrés laboral crónico que conlleva a vivencia de encontrarse agotado de manera emocional, realizar actividades y sentimientos negativos a las personas con las que trabaja a esto se lo conoce como las actividades de la despersonalización y se empieza a evidenciar los procesos de devaluación del rol de profesional.

Brill (1984) menciona que un estadio disfuncional y distrófico con relación al trabajo en una persona que no presenta otra alteración psicopatológica de mayor grado en un puesto de trabajo anterior donde se ha desempeñado correctamente ya sea a nivel de rendimiento o de la

satisfacción propia y que con el tiempo no pueda conseguirlo nuevamente ya que va a requerir ayuda o se presentara un reajuste laboral.

### **2.3. Hipótesis**

La discapacidad cervical está relacionada con el síndrome de burnout.

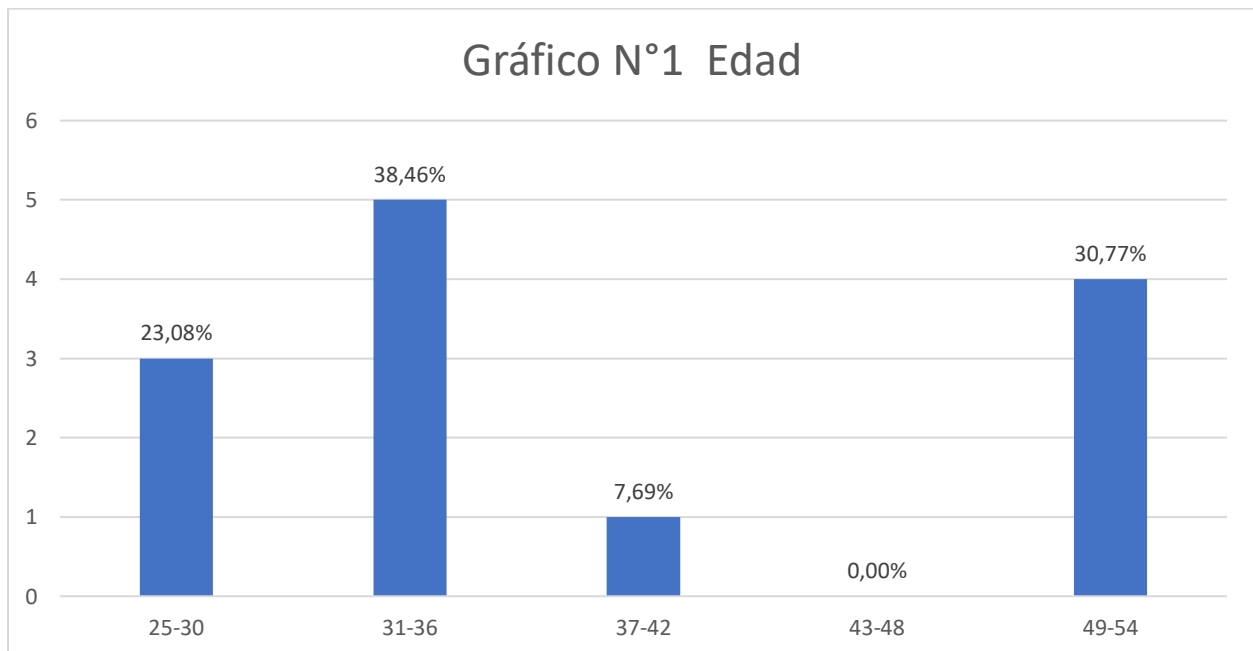
## Capítulo III Resultados y Discusión

### 3.1. Resultados

En el presente estudio tras la aplicación de los Instrumentos del Cuestionario de Maslach Burnout Inventory y Cuestionario de Discapacidad cervical a los docente se puede observar los siguientes resultados.

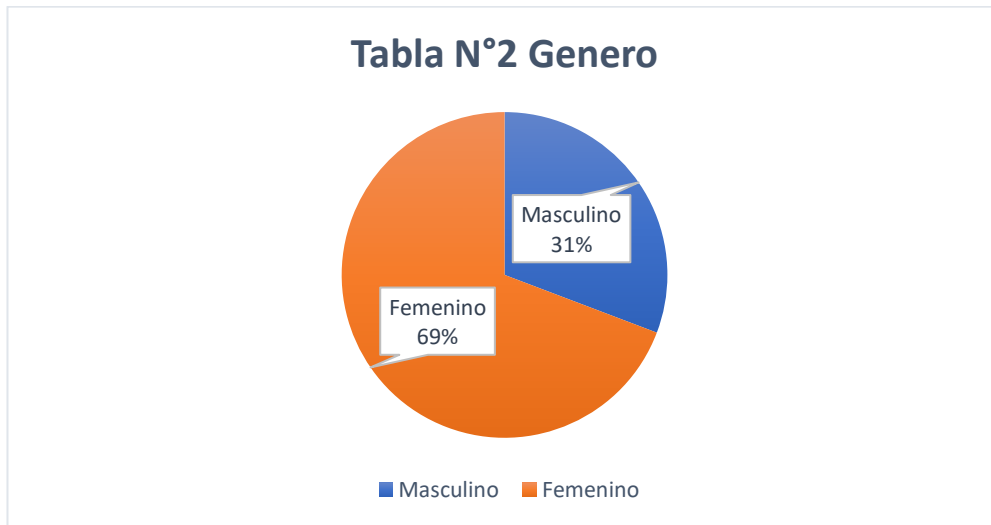
#### 3.1.2. Graficas de resultados

**Gráfico N° 1 Edad**



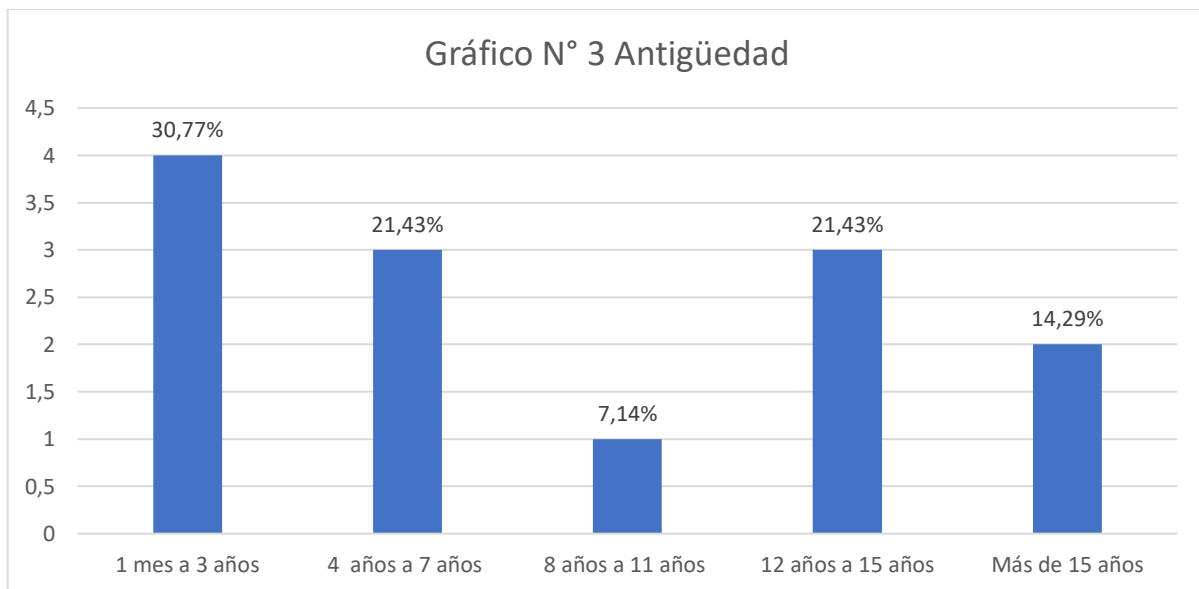
De acuerdo a la edad entre 31 y 36 años se encontró un 38,46% respectivamente en la población de estudio, sin embargo se encontró únicamente un 7,69% en edad comprendidas entre 37 a 42 años.

**Gráfico N° 2 Sexo**



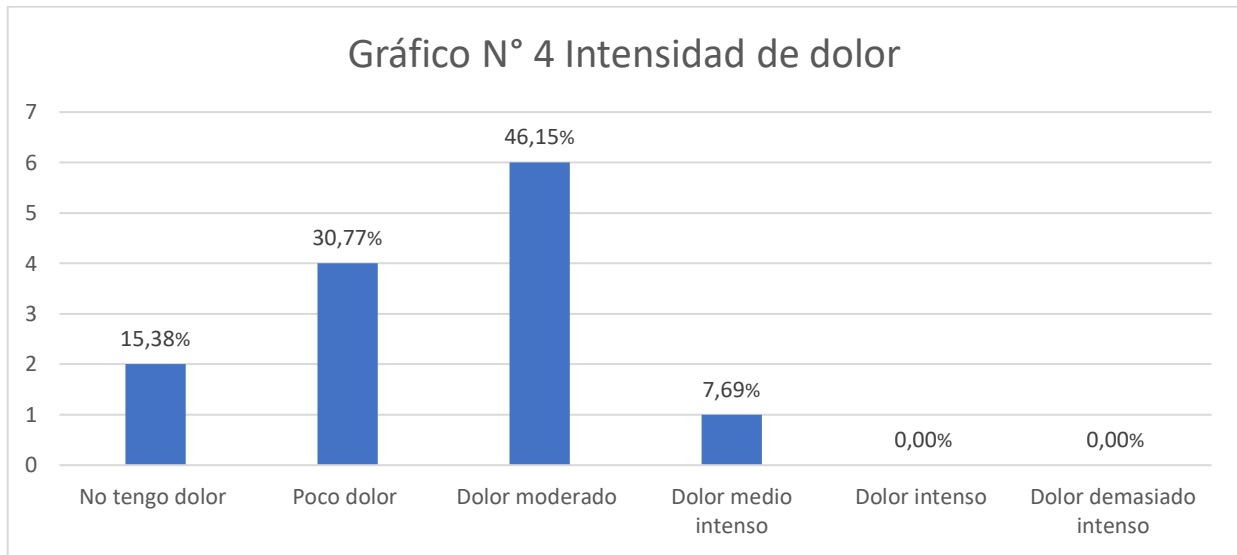
Además, de acuerdo con la distribución de la población por el género se encontró como se muestra en el gráfico 2 que el 69 % es de sexo femenino y 31% de género masculino.

**Gráfico N° 3 Antigüedad**



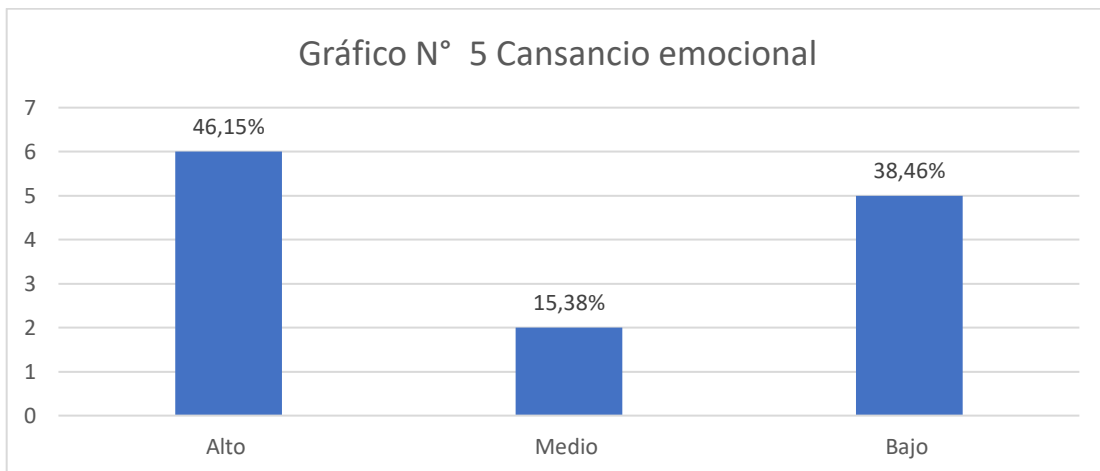
Por otro lado de acuerdo a la antigüedad laboral se encontro que el 35.71% de la muestra tiene de 1 mes a tres años trabajando en la institución asi mismo el 21,43% refiere una antigüedad laboral de entre 4 a 7 años y 12 a 15 años (grafico 3).

**Gráfico N° 4 Intensidad del dolor**



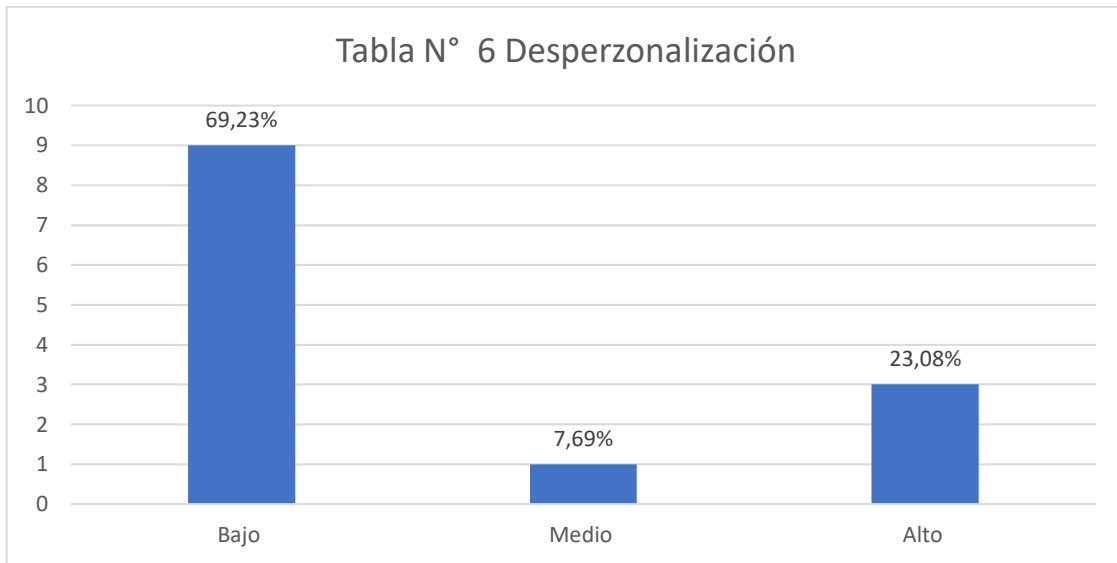
Por lo tanto referente a la intensidad del dolor en el gráfico 4 se puede observar que el 46,15% de la población refiere que presenta una intensidad de dolor de moderado (3/5) mientras que el 7,69% refiere que presenta un dolor de nivel medio intenso (4/5).

**Gráfico N° 5 Cansancio emocional**



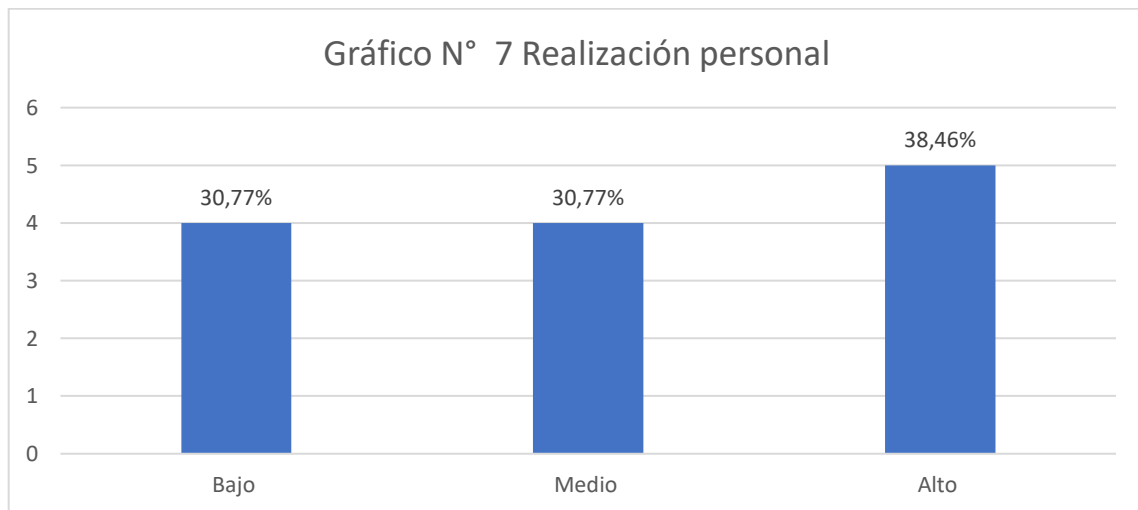
Con lo referente a las escalas específicas se encontró como lo muestra el gráfico 5 el 46,15% de los docentes presentan un cansancio emocional alto, mientras que el 15,38% presenta un nivel medio.

### Gráfico N° 6 Despersonalización



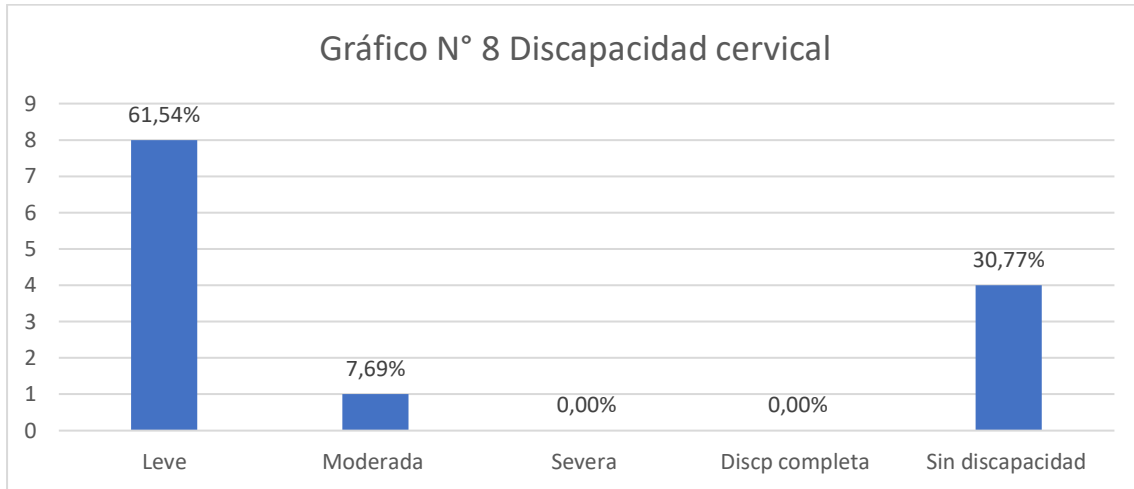
Además, tras el análisis de los datos se encontró que el 69,23% de la población se encuentra en un nivel bajo, mientras que el 7.69% se encuentra en un nivel medio, como se observa en el gráfico 6.

### Gráfico N° 7 Realización personal



Por otro lado, en la último apartado de la escala específica se encontró en la muestra que el 38,46% se encuentra en un nivel alto mientras que el 30,77% se encuentra entre nivel medio y bajo como se puede observar en el gráfico 7.

**Gráfico N° 8 Discapacidad cervical**



Por último, en la escala específica de discapacidad cervical se encontró que el 61,54% de la población está en un nivel medio y mientras tanto el 7,69% se encuentra en un nivel moderado, como se puede observar en el gráfico 8.

**Tabla N° 2 Valores P de cruce de variables**

Pruebas de chi-cuadrado	Síndrome de burnout	Cansancio Emocional	Despersonalización	Realización personal	Discapacidad cervical
Dolor cervical	0,584	0,227	0,225	0,404	0,814

Por otro lado, se puede observar que no existe una relación entre dolor cervical y síndrome de burnout debido a que el número P es de 0.584 en la población de docentes universitarios que trabajan a tiempo completo.

### 3.2. Discusión

El síndrome de burnout presente en las personas puede causar grandes consecuencias en la salud y a nivel laboral debido a que este síndrome se manifiesta de manera progresiva donde inicia con el desgaste o el cansancio emocional en la persona a lo que se refiere es que va a existir una disminución o una pérdida de la parte emocional de la persona hacia su trabajo y familia, así mismo, la persona que padece o este desarrollando el síndrome de burnout va a empezar a sentir decaimiento, dolores de cabeza, malestar corporal a nivel general y pérdida de peso que con el pasar el tiempo se irá incrementando los signos y síntomas hasta llegar a un límite donde la síndrome será crónico y afectara por completo a la calidad de vida limitándole a realizar sus actividades de la vida diaria y su vida laboral.

En el presente trabajo de investigación se realizó el análisis de las 3 esferas en las que se divide el cuestionario Maslach Burnout Inventory, de acuerdo con la esfera de cansancio de cansancio emocional el 46,15% está en un nivel alto, al igual que en el estudio de Bustamante donde nos menciona que el cansancio emocional tiene un 53% en estadio medio en toda su población de docentes, menciona que la mayor parte de la población son mujer y que son docentes desde hacer 10 años lo cual puede ser un desencadenante para desarrollar el cansancio emocional.

Por otro lado, en la esfera de despersonalización en el presente estudio en la población se pueden observar que el 69,23% se encuentra en un nivel bajo mientras que en el estudio de Bustamante menciona que el 33% en un nivel bajo de toda su población de docentes, y menciona que el docente se encontrara en un estado de en un endurecimiento, frialdad y distanciamiento frente a los estudiantes.

Finalmente, en la última esfera de realización personal en el presente estudio se observa que el 38,46% se encuentra en un nivel alto mientras que en el estudio de Bustamante se menciona que el 55% en estadio medio de toda su población de docentes ya que menciona que los docentes se sienten frustrados en el trabajo, y perciben culpa por los problemas de los educandos (Bustamante,2016).

Los resultados presentados mencionaron que trabajar como docentes lleva a que siempre la persona tienda a desarrollar el síndrome de burnout, Arvidsson donde menciona que el grado de agotamiento es de la mayoría de los docentes al igual que se menciona en el estudio de Burnout en profesores de escuelas suecas, en este estudio se menciona que el 15% de docentes se encuentra en un nivel alto de agotamiento (Arvidsson,2016).

Para el presente estudio se aplicó el cuestionario de discapacidad cervical donde la población de 13 docentes fue evaluada y con el análisis de los resultados nos dicen que los 20 docentes 10 presentan una discapacidad cervical moderada lo cual es que el 50 % presenta dificultades para realizar actividades de la vida diaria y laborales el cual más de la mitad de la población se encuentra con inicios del síndrome de burnout, son docentes que trabajan más de 8 horas que presenta discapacidad cervical modera ya una intensidad de dolor en 3 que es dolor medio intenso.

El grado de cansancio emocional es de la mayoría de los docentes al igual que se menciona en el estudio de Burnout en profesores de escuelas suecas, en este estudio se menciona que el 15% de docentes se encuentra en un nivel alto de cansancio emocional (Arvidsson,2016).

Con el análisis realizado en el presente estudio se puede deducir que el trabajo de docente y con jornada de trabajo que duren más de 8 horas va a dar como resultado el comienzo para

desarrollar el síndrome de burnout ya que es muy frecuente, al igual que lo mencionan en el estudio Síndrome de Burnout en docentes de Latinoamérica: Una revisión sistemática, ya que al realizar el análisis se dijo que en el área de la docencia es más frecuente debido al trabajo que realizan (Iqbal y colaboradores, 2021).

Se realizó una comparación con un estudio que habla sobre Efecto de la Inteligencia Emocional y los riesgos Psicosociales en el Burnout, en el cual se menciona que el personal de la salud en este caso las enfermeras son una población que tiene un alto nivel para poder desarrollar el síndrome de burnout ya se encuentran expuestas a altos niveles de demanda emocional, y altos niveles de estrés y demandas de atención dentro de su jornada de trabajo, se realiza el estudio cuando la pandemia del COVID se encontraba en su pico más alto como lo fue a finales de marzo y a principios de abril de 2020 donde se pudo observar que el 50% padecen los riesgos psicosociales y la inteligencia emocional que pertenecen a la variante del síndrome de burnout, el 21% pertenece a la satisfacción laboral y 32% pertenece a los problemas de salud psicósomático que pueden estar presentes en las enfermeras (Soto,2020).

El síndrome de burnout puede tener un gran impacto negativo en los docentes debido a que se produce niveles altos de agotamiento por ende se ve una afectación en la calidad de vida, desempeño laboral y el estado de ánimo, las principales causas son estrés, frustración de la persona por no poder brindar un buen servicio, por ella se empieza a sentir cansado, sin ánimos, todo le molesta, se debe a el estrés acumulado que no le permite realizar con normalidad sus actividades de la vida diaria y laboral.

Este trabajo de investigación se realizó con un tamaño de muestra pequeña y no se realizó seguimiento ni reevaluación a los docentes después de la investigación debido al tiempo y complejidad que lleva realizar este estudio, A estudios futuros probar con un tamaño de muestra

mayor y que se aplique un periodo de seguimiento para que la investigación se más profunda y detallada y así obtener mejores resultados sobre la relación del dolor cervical con el síndrome de burnout.

Los análisis de los resultados nos indican una gran importancia de realizar una propuesta de que se realicen chequeos médicos con mayor frecuencia y crear protocolos que estén enfocados a evitar la sobrecarga laboral, implementar la mejora del medio de trabajo y empezar a promover el bienestar de todos los docentes, tomar en cuenta el tiempo que se dedica a las actividades laborales y de recreación dentro del campo laboral.

### 3.3. Conclusiones

Se categorizo a la población donde el grupo significativo es el género femenino que está representado con 69%, que se encuentran con mayor porcentaje en edad de 31 a 36 en un porcentaje de 38.46% y con una antigüedad de 1 mes a 3 años que representa el 30.77% de la población y el 61.54% de la población se encuentra en con una discapacidad leve por lo tanto se llegó a la conclusión que el síndrome de burnout y el dolor cervical no interfiere en actividades diarias por ende no se encuentra ninguna relación entre las dos patologías.

Se determinó que el 46.15% de la muestra si presenta dolor cervical pero que se encuentra en un nivel moderado que no limita a sus actividades laborales y de la vida diaria a pesar de tener cansancio emocional.

Se identifico que ninguno de los docentes presenta o está desarrollando el síndrome de burnout aunque los valores de las distintas esferas tienen valores alto como lo es el cansancio emocional y la realización personal.

Después de realizar el análisis de cada uno de los datos se llegó a la conclusión de que no existe una relación entre las dos patologías ya que el Valor p es  $0,814 > 0.05$  el cual nos dice que no existe una relación.

### **3.4. Recomendaciones**

-Se recomienda ampliar la población para poder obtener mejores resultados y que sean enfocados en una población que se dedique a la docencia y que sea una muestra con porcentajes iguales en los géneros, tomar en cuenta a una población mayor a 30 docentes universitarios o de colegio.

-Se recomienda que los docentes acudan a servicios de rehabilitación para así evitar las lesiones futuras y mantener un lugar de trabajo adecuado y acogedor para cada docente para así bajar los niveles de cansancio emocional y evitar que se desarrolle el síndrome de burnout.

-Se recomienda realizar un proyecto de investigación más detallada de cada uno de la muestra ya sea individual y de manera grupal para tener valores más precisos de cada una de las esferas y obtener mejores resultados sobre el inicio o desarrollo del síndrome de burnout.

-Se recomienda también tomar en cuenta a el personal de salud para analizar los resultados y saber si son propensos o no a desarrollar el síndrome de burnout ya que el trabajo que realizan también conlleva grandes cargas de trabajo.

## Bibliografía

- Aycart, C., Guaman, G., Villacrés, S., Rivera, E., & Chang, I. G. (2021). Prevalencia de las alteraciones de la movilidad cervical en los estudiantes de una universidad. *Ravista Vive*, 561-570.
- Campellone, J. (29 de 01 de 2022). *Medlineplus*. Obtenido de Medlineplus: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003025.htm>
- Carrillo, M., Obaco, E., & Ponce, E. (2019). ESTRÉS DOCENTE: CAUSAS Y REPERCUSIONES LABORALES. *Revista Magazine de las Ciencias*, 145-156.
- Chávez, C. (2016). Síndrome de Burnout en docentes universitarios. *INNOVA Research Journal*, 77-94.
- DeCs. (2017). *Descriptores en Ciencias de la Salud: DeCS*. Obtenido de Descriptores en Ciencias de la Salud: DeCS: <https://decs2020.bvsalud.org/cgi-bin/wxis1660.exe/decsserver/>
- DeCS. (2017). *Descriptores en Ciencias de la Salud: DeCS*. Obtenido de Descriptores en Ciencias de la Salud: DeCS: <https://decs2020.bvsalud.org/cgi-bin/wxis1660.exe/decsserver/>
- Echeverría, H. (2013). *Síndrome de burnout en maestros de educación primaria (tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar)*. Repositorio Intitucional . Obtenido de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/22/Echeverria-Hanea.pdf>

- Escott-Stump, M. &. (2022). *Descriptores en Ciencias de la Salud: DeCS*. Obtenido de Descriptores en Ciencias de la Salud: DeCS: <https://decs2020.bvsalud.org/cgi-bin/wxis1660.exe/decsserver/>
- Euroinnova. (2022). *Euroinnova*. Obtenido de Euroinnova: <https://www.euroinnova.ec/blog/que-es-la-realizacion-personal#la-realizacioacuten-personal-y-el-crecimiento>
- Galatea, C. (30 de Julio de 2018). *Clínica Galatea*. Obtenido de Clínica Galatea: <https://www.clinica-galatea.com/es/bloc/agotamiento-emocional-profesionales-salud/#:~:text=El%20agotamiento%20emocional%20es%20un,de%20tipo%20emocional%20o%20cognitivo.>
- González, E. (2016). Dolor cervical. *Cinfasalud*.
- Guevar, A., & Sánchez, J. J. (2022). Grado de dolor, trastornos musculoesqueléticos más frecuentes y características. *Horiz Med*, 1-8.
- Gutiérrez. (2020). Síndrome de Burnout en el personal docente de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato. *Enfermería Investiga, Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión*, 19-25.
- Hernández, X. (2018). *Análisis del burnout y engagement en docentes: un estudio de diario (Tesis doctoral, Universidad complutense de madrid)*. Resositorio institucional. Obtenido de <https://eprints.ucm.es/id/eprint/46770/1/T39672.pdf>
- Herrera, A. (2020). *Impacto del síndrome de burnout en el desempeño laboral en los docentes de las instituciones educativas del distrito Tarqui de la ciudad de Guayaquil (tesis de Magister, Universidad Tecnológica empresarial de Guayaquil)*. Repositorio institucional,

Guayaquil - Ecuador.

doi:<http://biblioteca.uteg.edu.ec:8080/bitstream/handle/123456789/1104/Impacto%20del%20s%C3%ADndrome%20de%20burnout%20en%20el%20desempe%C3%B1o%20laboral%20en%20los%20docentes%20de%20las%20instituciones%20educativas%20del%20distrito%20Tarqui%20de%20la%20ciudad>

Kapandji. (2011). Fisiología articular . *Panamericana* , 186.

Kapandji, A. (2011). El raquis cervical . En Kapandji, *Fisiología articular* (págs. 186-275).

Madrid: Pnamericana .

Kariou, A. (2021). Emotional Labor and Burnout among Teachers: A. *Environmental Reseach and Public Health*, 1-15.

Lago, García, Bravo, & Morales, C. y. (2016). Comportamiento de la cervicalgia en la población de una universidad pública. *Medigraphic*, 6-11.

Linda J. Vorvick. (s.f.).

Maldonado, C., & Morocho, D. (2018). Valoración del índice de discapacidad cervical, escala Tampa para Kinesiofobia en pacientes con Cervicalgia. Hospital José Carrasco Arteaga 2017.

Morales, L. (2015). Síndrome de Burnout. *Scielo*, 1-6.

Olivares, V. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. *Scielo* , 1-5.

OMS. (2020). La OMS reconoce como enfermedad el burnout o “síndrome de estar quemado”.

*Consejo General de Médicos.*

Paredes, L. (2017). *Síndrome de Burnout en los docentes de tres instituciones educativas de Ate, 2017 (Tesis de licenciatura, Escuela de posgrados Universidad César Vallejo).*

Repositorio institucional. Obtenido de

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21061/Paredes\\_EL.A.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21061/Paredes_EL.A.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Park, Y. M. (2012). A Longitudinal Analysis of Burnout in Middle and High. *Wiley Online Library*, 1-5.

Pons, J. (2018). *Clínica Universidad de Navarra*. Obtenido de Clínica Universidad de Navarra :

[https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/dolor-](https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/dolor-cervical#:~:text=A%20veces%20se%20trata%20de,o%20notar%20mareo%20y%20n%C3%A1useas.)

[cervical#:~:text=A%20veces%20se%20trata%20de,o%20notar%20mareo%20y%20n%C3%A1useas.](https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/dolor-cervical#:~:text=A%20veces%20se%20trata%20de,o%20notar%20mareo%20y%20n%C3%A1useas.)

PsicoActiva. (2019). *PsicoActiva*. Obtenido de PsicoActiva:

[https://www.psicoactiva.com/biblioteca-de-psicologia/diccionario-de-psicologia/#letra\\_e](https://www.psicoactiva.com/biblioteca-de-psicologia/diccionario-de-psicologia/#letra_e)

Rodríguez, D. (2022). Reuniones periódicas y pausas activas, claves para prevenir el síndrome del burnout. *La Republica*.

Rodríguez, J. (2018). Síndrome de burnout en docentes. *Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 45-67.

Rubio, E. (02 de 09 de 2011). *Metode-Universidad de Valencia* . Obtenido de Metode-

Universidad de Valencia : [https://metode.es/revistas-metode/monograficos/es-posible-](https://metode.es/revistas-metode/monograficos/es-posible-medir-la-intensidad-del-)

[medir-la-intensidad-del-](https://metode.es/revistas-metode/monograficos/es-posible-medir-la-intensidad-del-dolor.html#:~:text=La%20medida%20de%20la%20distancia,del%20dolor%20en%20ese%20individuo.)  
[dolor.html#:~:text=La%20medida%20de%20la%20distancia,del%20dolor%20en%20ese%20individuo.](https://metode.es/revistas-metode/monograficos/es-posible-medir-la-intensidad-del-dolor.html#:~:text=La%20medida%20de%20la%20distancia,del%20dolor%20en%20ese%20individuo.)

Salud, O. M. (15 de 06 de 2019). *OMS*. Obtenido de OMS:

<https://bucaramanga.udes.edu.co/comunicaciones/noticias/salud-en-el-trabajo-beneficios-de-las-pausas-activas#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de,salud%20en%20el%20%C3%A1mbito%20laboral.>

SNHU. (14 de 01 de 2021). *SNHU* . Obtenido de SNHU : [https://es.snhu.edu/noticias/que-es-el-](https://es.snhu.edu/noticias/que-es-el-cuidado-personal-y-por-que-es-importante#:~:text=El%20cuidado%20personal%20incluye%20cualquier,saludable%20f%C3%ADsica%2C%20mental%20y%20espiritualmente.)

[cuidado-personal-y-por-que-es-importante#:~:text=El%20cuidado%20personal%20incluye%20cualquier,saludable%20f%C3%ADsica%2C%20mental%20y%20espiritualmente.](https://es.snhu.edu/noticias/que-es-el-cuidado-personal-y-por-que-es-importante#:~:text=El%20cuidado%20personal%20incluye%20cualquier,saludable%20f%C3%ADsica%2C%20mental%20y%20espiritualmente.)

Spiegel, D. (2021). *MANUAL MSD*. Obtenido de MANUAL MSD:

<https://www.msdmanuals.com/es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-disociativos/trastorno-de-despersonalizaci%C3%B3n-desrealizaci%C3%B3n>

V, J. (2021 de 09 de 11). *MedlinePlus* . Obtenido de MedlinePlus :

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003024.htm#:~:text=Es%20un%20dolor%20o%20molestia,%2C%20algunas%20veces%2C%20tomando%20medicamentos.>

Wu, P.-L. (2021). Job stress and occupational burnout among clinical nursing teachers: A.

*Elsevier*, 906-915.

## **Anexos**

### **Anexo 1: Consentimiento informado**

Yo Lizbeth Estefania Pachar Idrobo con numero de cedula 172340896-7, estúdiate de la facultad de enfermería de noveno semestre de la carrera de Fisioterapia de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Le hago una invitación a participar en el presente trabajo de investigación que se titula “Relación del dolor cervical con el síndrome de burnout en docentes que dictan materias teóricas de la facultad de enfermería de la Universidad Católica del Ecuador, sede quita en el período 2022”. Los resultados obtenidos van a ser con el fin de poder conocer r si existe o no una relación el con desgaste laboral y dolor cervical. Todos los datos obtenidos serán manejados de manera confidencial y con el fin educativo.

Agradezco su atención y participación.

Atentamente

Lizbeth Pachar

### **Anexo 2: Cuestionario de discapacidad cervical**

#### **1. Intensidad del dolor**

- No tengo ningún dolor de cuello actualmente
- El dolor es muy ligero actualmente
- El dolor es moderado actualmente
- El dolor es bastante severo actualmente
- El dolor es lo peor que se pueda imaginar

#### **2. Cuidado personal**

- Puedo cuidarme normalmente sin causar mas dolor en el cuello

- Puedo cuidarme normalmente, pero aumenta el dolor de cuello
- Es doloroso cuidarme y lo hago levemente y con cuidado
- Necesito alguna ayuda, pero manejo la mayoría de mi cuidado personal
- Necesito ayuda todos los días con la mayoría de los aspectos de mi cuidado personal
- No me visto. Me lavo con dificultad y me quedo en cama

### **3. Levantar**

- Puedo levantar cosas pesadas sin aumentar el dolor de cuello
- Puedo levantar cosas pesadas, pero aumenta el dolor de cuello
- El dolor de cuello no me permite levantar cosas pesadas del piso, pero puedo hacerlo si las cosas están en una posición conveniente (ej. Una mesa)
- El dolor no me permite levantar cosas pesadas, pero puedo manipular cosas ligeras a moderadas si están en una posición conveniente
- Puedo levantar cosas muy ligeras
- No puedo levantar o cargar ninguna cosa

### **4. Trabajo**

- Puedo hacer todo el trabajo que quiera.
- Puedo hacer mi trabajo normal, pero no más.
- Puedo hacer la mayoría de mi trabajo normal, pero no más.
- No puedo hacer mi trabajo normal.
- Apenas puedo hacer cualquier trabajo.
- No puedo hacer ningún trabajo en absoluto.

## 5. Dolores de cabeza

- No tengo dolores de cabeza.
- Tengo dolores de cabeza ligeros que ocurren con poca frecuencia.
- Tengo dolores de cabeza moderados que ocurren con poca frecuencia.
- Tengo dolores de cabeza moderados que ocurren frecuentemente.
- Tengo dolores de cabeza severos que ocurren frecuentemente.
- Tengo dolores de cabeza casi todo el tiempo

## 6. Concentración

- Puedo concentrarme completamente sin dificultad.
- Puedo concentrarme completamente con ligera dificultad.
- Tengo un buen grado de dificultad para concentrarme.
- Tengo mucha dificultad para concentrarme.
- No puedo concentrarme en absoluto.

## 7. Dormir

- No tengo problemas para dormir.
- Mi sueño se ve perturbado muy ligeramente por menos de 1 hora.
- Mi sueño se ve perturbado más ligeramente por hasta 1-2 horas.
- Mi sueño se ve perturbado moderadamente por hasta 2-3 horas.
- Mi sueño se ve perturbado severamente por hasta 3-5 horas.
- Mi sueño se ve perturbado completamente por hasta 5-7 horas

## 8. Conducir

- Puedo conducir mi coche sin dolor de cuello.

- Puedo conducir mi coche con dolor de cuello ligero.
- Puedo conducir mi coche por todo el tiempo que quiera con dolor de cuello moderado.
- No puedo conducir por todo el tiempo que quiera debido al dolor de cuello moderado.
- Apenas puedo conducir debido al dolor de cuello severo.
- No puedo conducir mi coche en absoluto debido al dolor de cuello.

## **9. Leer**

- Puedo leer todo lo que quiera sin dolor de cuello.
- Puedo leer todo lo que quiera con dolor de cuello ligero.
- Puedo leer todo lo que quiera con dolor de cuello moderado.
- No puedo leer todo lo que quiera debido al dolor de cuello moderado.
- No puedo leer todo lo que quiera debido al dolor de cuello severo.
- No puedo leer en absoluto.

## **10. Recreación**

- Puedo participar en todas mis actividades recreativas sin dolor de cuello.
- Puedo participar en todas mis actividades recreativas con algún dolor de cuello.
- Puedo participar en la mayoría, pero no todas mis actividades recreativas debido a mi dolor de  
mi dolor de
- cuello.
- Puedo participar en sólo algunas de mis actividades recreativas debido a mi dolor de  
de cuello.
- Apenas puedo participar en actividades recreativas debido al dolor de cuello.

No puedo participar en actividades recreativas debido al dolor de cuello.

### **Anexo 3: Cuestionario Maslach Burnout Inventory**

0. Nunca

1. Pocas veces al año

2. Una vez al mes o menos

3. Unas pocas veces al mes

4. Una vez a la semana

5. Una pocas veces a la semana

6. Todos los días

1	Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo	
2	Me siento cansado al final de la jornada de mi trabajo	
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada me siento fatigado	
4	Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as	
5	Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.	
6	Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y cansa	
7	Creo que trato con mucha frecuencia a los problemas de mis alumnos/as	
8	Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo	

9	Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as	
10	Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión de docente	
11	Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente	
12	Me siento con mucha energía en mi trabajo	
13	Me siento frustrado/a en mi trabajo	
14	Creo que trabajo demasiado	
15	No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as	
16	Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.	
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as	
18	Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as	
19	Creo que consiga muchas cosas valiosas en este trabajo	
20	Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades	
21	En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.	
22	Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas	

#### **Anexo 4: Encuesta**

1. Número de cedula

\_\_\_\_\_

2. Sexo (marque con una X)

Masculino\_\_ Femenino\_\_\_\_\_

3. Mencione su edad

---

4. Dicta materia teórica o practica?

Teórica\_\_\_\_ Practica\_\_\_\_

5. A sufrió algún episodio traumático en la zona cervical recientemente?

SI\_\_\_\_ NO\_\_\_\_

6. Cuanta con algún diagnóstico de su columna vertebral (hernia, osteoporosis, etc.)

SI\_\_\_\_ NO\_\_\_\_

7. Trabaja más de 8 horas?

SI\_\_\_\_ NO\_\_\_\_ #de horas de trabajo\_\_\_\_\_

8. Antigüedad en el trabajo

---

9. Ha sentido antes ya su dolor de cuello como lo es ahora?

SI\_\_\_\_ NO\_\_\_\_

10. Si siente dolor en este momento en cuanto lo calificaría del 0 – 5

0) No tengo dolor

1) Poco dolor

2) Dolor moderado

3) Dolor medio intenso

4) Dolor intenso

5) Dolor demasiado intenso