

ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE OCIO Y BURNOUT EN DOCENTES UNIVERSITARIOS, UNIVERSIDAD DEL TOLIMA

ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN LEISURE AND BURNOUT AMONG UNIVERSITY FACULTY AT THE UNIVERSITY OF TOLIMA

Johan Sebastián Rodríguez Erazo
Universidad del Tolima, Colombia
jsrodrigueze@ut.edu.co

Pedro Alfonso Castro Campos
Universidad del Tolima, Colombia
castrocpa@ut.edu.co

Resumen

El presente estudio analizó la relación entre el ocio y el síndrome de Burnout en docentes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad del Tolima. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, no experimental, con alcance descriptivo-correlacional, a 41 docentes del programa se le aplicó: el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI-ES) y un instrumento para medir actividades de ocio. Los resultados mostraron que el 90,24% de ellos reportaron niveles medios de ocio, por su parte, en las dimensiones del Burnout prevalecieron niveles bajos: agotamiento emocional (73,2%), despersonalización (68,3%) y alta realización personal (80,5%). El análisis correlacional indicó una relación significativa negativa entre ocio y agotamiento emocional ($Rho = -0,329$; $p = 0,036$), y relación positiva entre ocio y realización personal ($Rho = 0,316$; $p = 0,044$). Estos hallazgos evidenciaron que el ocio constituye un factor protector frente al Burnout, favoreciendo el bienestar y la satisfacción profesional docente.

Palabras clave: Ocio, Síndrome Burnout, Docentes, Educación física

Abstract

This study examined the relationship between leisure and burnout syndrome among faculty members of the Bachelor's program in Physical Education, Recreation, and Sports at the University of Tolima. A quantitative, non-experimental, descriptive–correlational design was employed with a sample of 41 faculty members. Data were collected using the Maslach Burnout Inventory–Educators Survey (MBI-ES) alongside an instrument designed to assess leisure activities. Findings revealed that 90.24% of participants reported moderate levels of leisure engagement. Regarding burnout dimensions, low levels were predominant: emotional exhaustion (73.2%), depersonalization (68.3%), and high personal accomplishment (80.5%). Correlational analysis showed a significant negative association between leisure and emotional exhaustion ($Rho = -0.329$, $p = 0.036$), as well as a significant positive association between leisure and personal accomplishment ($Rho = 0.316$, $p = 0.044$). These results highlight the protective role of leisure against burnout, underscoring its importance for promoting faculty well-being and professional fulfillment.

Keywords: Leisure, Burnout Syndrome, Faculty member, physical education

Introducción

De acuerdo con lo planteado por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico ([OCDE], 2018) en encuestas realizadas en el año 2018, se estimó que el 14% de los docentes tienen niveles elevados de estrés en el trabajo. Por otra parte, hasta el primer semestre del 2024 se estimó que el 20,4% de las incapacidades medicas de los docentes en Colombia estuvieron asociadas a problemas de salud mental (Fondo Nacional de Prestaciones Sociales del Magisterio [FOMAG], 2024),

En este contexto, las universidades desempeñan un papel esencial como formadoras de futuros profesionales, precisamente, los docentes universitarios constituyen actores fundamentales para asegurar la calidad educativa, porque abarcan funciones como: la docencia, investigación y proyección social, entre otras labores (Universidad del Tolima, 2023). No obstante, la naturaleza exigente del trabajo implica múltiples responsabilidades que genera una carga laboral considerable, lo cual puede repercutir negativamente y derivar en problemas de salud mental, incluso el síndrome de Burnout (Teles, 2020).

Por su parte, el ocio forma parte del tiempo libre, se caracteriza por involucrar actividades elegidas libremente que satisfacen las necesidades conforme a los intereses y preferencias individuales, además, este tiempo puede destinarse para el gozo de la naturaleza, la ruptura de la rutina, mitigar responsabilidades, la interacción con la familia, el altruismo, la diversión, la recreación o el desarrollo personal (Lorenzo Sánchez et al., 2022). En este sentido, mantener equilibrio entre el trabajo y ocio resulta esencial para prevenir agotamiento laboral y favorecer la calidad de vida de los docentes. Sin embargo, dentro el ámbito universitario, particularmente en el contexto de los profesores del programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad del Tolima, alcanzar dicho equilibrio puede ser complejo debido a la posible sobrecarga laboral y la escasez de tiempo para realizar actividades placenteras.

Además, algunas investigaciones destacan la relevancia del síndrome de Burnout (Alsalhe et al., 2021; Diaz Cortes, 2022; Castro Campos, 2022) evidencian su impacto en la salud y el bienestar psicosocial. Por otra parte, en Hernández Ortega (2023) se destaca baja prevalencia del síndrome en sus resultados, de otro modo, Deroncele-Acosta et al. (2023) revelan cifras significativas de docentes con niveles altos y críticos. Por otro lado, el objetivo de la presente investigación es examinar la relación entre ocio y el síndrome de Burnout en docentes del programa de la Licenciatura en Educación física, Recreación y Deportes de la Universidad del Tolima. Así mismo, caracterizar el Burnout y ocio en dicha población.

Metodología

Esta investigación adopta un enfoque cuantitativo, de carácter no experimental con alcance descriptivo-correlacional (Hernández Sampieri et al., 2014, p.4). En cuanto a la población lo configuran los docentes del programa de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad del Tolima, en la cual está conformada por 46 profesores del semestre A-2025, constituida por 11 de planta y 35 catedráticos. Los instrumentos se aplicaron a 41 profesores, puesto que 5 de ellos no respondieron los cuestionarios.

Por su parte, para la primera variable Ocio, se ha seleccionado el cuestionario aplicado por (Santos et al., 2014), originalmente está en idioma portugués, por ende, se realizó una transposición al idioma español. Para ello, fue sometido a juicio de expertos con doctores del área de conocimiento para ser validado a este

contexto. Con este instrumento, se busca comprender las actividades de ocio y tiempo libre de los docentes. Por su parte, está estructurado por 15 preguntas dividido en 6 tipos de ocio.

Por otro lado, para la segunda variable: síndrome de Burnout, se aplicó el cuestionario de Maslach Burnout Inventory para docentes (MBI-ES) creado por Maslach et al. (1996), el cual es una adaptación del MBI creado por Maslach en 1981. De tal modo, el instrumento abarca 22 ítems y evalúa el Burnout en tres dimensiones; agotamiento emocional (9 ítems), despersonalización (5 ítems) y realización personal (8 ítems), así mismo, las preguntas están estructuradas en escala likert de siete niveles de respuesta. Posteriormente, a través del programa SPSS versión 27, con la aplicación de estadística descriptiva, se obtuvieron datos como la frecuencia, porcentajes, medias de tendencias central y desviación estándar para ambas variables. Luego, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk y finalmente aplicó el coeficiente de Spearman para determinar si existe o no correlación entre las variables.

Resultados

A través de la estadística descriptiva, se hizo el análisis e interpretación de frecuencias y porcentajes. En ese sentido, en cuanto al ocio, los resultados arrojaron 2,44% bajo, 90,24% medio y 7,32% alto. Por otro lado, en cuanto al síndrome de Burnout, se obtuvo en la dimensión de agotamiento emocional 73,2% bajo, 17,1% medio y 9,8% alto. Asimismo, en despersonalización 68,3% bajo, 24,4% medio y 7,3% alto. Por su parte, en realización personal 80,5% alto, 12,2% medio y 7,3% bajo.

Ahora bien, en la línea metodológica desarrollada en la investigación, se pretende identificar la relación entre las variables ocio y síndrome de Burnout. Por ende, inicialmente se realizó la prueba de normalidad Shapiro-Wilk, en la cual se evidenció que los datos no cumplen el supuesto de normalidad, por tal razón, se utilizó estadística no paramétrica. Así, se presentan los resultados encontrados a través de las pruebas para determinar el grado de relación según el coeficiente de correlación de Rho de Spearman.

A través de los puntajes globales obtenidos producto a la aplicación de los dos instrumentos, en la tabla 1 se observan los resultados de la prueba de correlación de Rho de Spearman para las variables. Según el coeficiente de correlación de Spearman entre ocio y la dimensión de agotamiento emocional es de -0.329, por su parte, el resultado del Sig. bilateral es 0.036, por ello, se determina que existe relación significativa

negativa entre los dos elementos. Del mismo modo, entre el ocio y la despersonalización arrojó -0.173 en el coeficiente de correlación y el valor Sig. es de 0.278, por lo anterior, no existe relación significativa. Además, se determinó una relación significativa positiva entre ocio y realización personal, dado a que el valor del coeficiente de correlación es de 0.316 y el Sig. Bilateral de 0.044.

Tabla 1.

Resultado Rho de Spearman entre el ocio y dimensiones del Burnout

Correlaciones		Agotamiento emocional	Despersonalización	Realización personal	
Rho de Spearman	Ocio	Coeficiente de correlación	-,329*	-0.173	,316*
		Sig. (bilateral)	0.036	0.278	0.044
		N	41	41	41

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).
 **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia

Discusión y conclusiones

En referencia al análisis correlacional entre las variables ocio y síndrome de Burnout, los resultados obtenidos permiten evidenciar una correlación significativa negativa entre el ocio y el agotamiento emocional, esto indica que, a mayor dedicación a actividades de ocio, menor es la fatiga y el agotamiento emocional. De igual manera, se encontró una correlación significativa positiva entre el ocio y la realización personal, lo cual sugiere que el disfrute del ocio contribuye a la percepción de logro y satisfacción profesional. Por el contrario, en la dimensión de despersonalización no se halló una relación estadísticamente significativa, lo cual refleja que el ocio no influye de manera directa en esta dimensión.

Además, los resultados obtenidos reflejan niveles bajos con el 73,2% en agotamiento emocional, 68,3% en despersonalización y nivel alto con 80,5% de realización personal. De este modo, no hay presencia del síndrome de Burnout en los docentes del programa de la Licenciatura en Educación física, Recreación y

Deportes. Asimismo, coinciden en la investigación de Hernández Ortega (2023) reportó niveles altos con 92,2% en ilusión por el trabajo, nivel medio con 40% en desgaste psíquico y nivel bajo con el 77,7% en indolencia, concluyendo que los docentes no tienen síndrome de Burnout. En contraste, la investigación realizada por Deroncele-Acosta et al. (2023) determinaron que el 53% está entre un nivel medio y crítico de Burnout.

Por último, en cuanto al ocio el presente estudio evidenció nivel medio con 90,24%, alto con el 7,32% y bajo con el 2,44%, lo cual refleja que los docentes del programa tienen niveles moderados para actividades de ocio. En definitiva, estos hallazgos evidencian la importancia de promover espacios de ocio como un factor protector frente al Burnout, especialmente en lo concerniente al agotamiento emocional y la realización personal.

Referencias

- Alsalhe, T., Chalghaf, N., Guelmami, N., Azaiez, F., & Bragazzi, N. (2021). Occupational Burnout Prevalence and Its Determinants Among Physical Education Teachers: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Human Neuroscience*, 15, 1-14. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2021.553230>
- Castro Campos, P. (2022). *Relacion entre el tiempo libre-ocio con el rendimiento academico y el autoconcepto academico en estudiantes de Ambalema - Tolima*. https://21155268.fs1..net/hubfs/21155268/sitio_ead/repositorio-tesis/PEDROALFONSOCASTROCAMPOS.pdf
- Deroncele-Acosta, A., Gil-Monte, P., Norabuena-Figueroa, R. P., & Gil-LaOrden, P. (2023). Burnout en docentes universitarios: evaluación, prevención y tratamiento. *Revista venezolana de Gerencia*, 28(edicion especial 10), 936-953. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.28.e10.5>
- Diaz Cortes, N. (2022). *Síndrome Burnout en docentes de educación básica en Bogotá: una mirada cualitativa de sus causas, consecuencias y posibles soluciones*. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/84804>
- FOMAG. (2024). *Vigilancia de la salud docente*. https://www.fecode.edu.co/images/comunicados/2024/BOLETIN_9_1.pdf
- Hernández Ortega, G. (2023). *Prevalencia del síndrome de desgaste profesional (burnout) en una muestra de docentes universitarios*.

<https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000849155/3/0849155.pdf>

Hernández Sampieri, R., Fernandez Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodologia de la investigacion*.

Lorenzo Sánchez, O., Sánchez Gómez, M. C., Martín Cilleros, M. V., Martín Sevillano, R., Cabanillas García, J. L., & Verdugo Castro, S. (2022). Percepción sobre el ocio y el tiempo libre y cómo ha afectado a los universitarios. *New Trends In Qualitative Research*, 12. <https://doi.org/https://publi.ludomedia.org/index.php/ntqr/article/view/625>

Maslach, C., Jackson, S., & Leiter, M. (1996). *Maslach Burnout Inventory*. consulting psychologists press. https://www.researchgate.net/profile/Christina-Maslach/publication/277816643_The_Maslach_Burnout_Inventory_Manual/links/5574dbd708aeb6d8c01946d7/The-Maslach-Burnout-Inventory-Manual.pdf

OCDE. (2018). *Resultado Talis 2018 Volumen II*. https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/about/programmes/edu/talis/talis2018participantnotes/volii/TALIS2018_CN_COL_Vol_II_es.pdf

Santos, P., Marinho, A., Mazo, G., & Hallal, P. (2014). Atividades no lazer e qualidade de vida de idosos de um programa de extensão universitária em Florianópolis (SC). *Revista de Actividade Física y Saúde*, 19(4), 494-503. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.19n4p494>

Teles da Costa, L. R. (2020). *Síndrome de Burnout e Stresse Percebido em Docentes do Ensino Superior de Portugal*. https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/29310/Costa_LurdesRenataTelesda_TD_2020.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Universidad del Tolima. (2023). *Resignificacion Proyecto Educativo Institucional - PEI*. http://administrativos.ut.edu.co/images/universidad/PEI/Pei_V3-210323.pdf