

Burnout y musicoterapia: Una revisión de literatura Burnout and music therapy: Littérature reviews

Ma. de Lourdes Elena García-Vargas^a, Luis Toro-Marulanda^b, Héctor D. Molina-Ruiz^c

Abstract:

The search for perfection in the daily actions of the world of work or the tensions for obtaining certain results have a perverse result, that is, the neglect of relations with family and friends, necessary for the conquest and balance of emotional stability. From this perspective the study has as its general objective to theoretically relate music therapy, with burnout, for this purpose must identify the fields in which music therapy has been applied and the effects that have been obtained; analyse the results of the effects of music therapy on stress levels.

The study becomes not only a tool to review the levels of work stress and know if the interpersonal relationships of employees of different organizations or institutions through music therapy are improved; it is also a reference to be applied to other populations and other scenarios, since both the reduction of work stress levels and the improvement of interpersonal relationships are fundamental elements for a good organizational climate.

Keywords:

Burnout, musicotherapy, interpersonal relations

Resumen:

La búsqueda de la perfección en las acciones cotidianas del mundo laboral o las tensiones por la obtención de determinados resultados tienen un resultado perverso, este es, el descuido de las relaciones con la familia y los amigos, necesarias para la conquista y equilibrio de estabilidad emocional.

Desde esta perspectiva el estudio tiene como objetivo general relacionar teóricamente la musicoterapia, con el burnout, para ello se identifican los campos en los cuales se ha aplicado la musicoterapia y los efectos que se han obtenido; analizar los resultados de los efectos que produce la terapia musical en los niveles de estrés.

El estudio se convierte no solamente en una herramienta para revisar los niveles de estrés laboral y conocer si se mejoran las relaciones interpersonales de empleados de las diferentes organizaciones o instituciones a través de la musicoterapia; además es un referente para la aplicación de estudios a otras poblaciones y a otros escenarios, pues tanto la reducción de los niveles de estrés laboral como el mejoramiento de las relaciones interpersonales son elementos fundamentales para un buen clima organizacional.

Palabras Clave:

Burnout, musicoterapia, relaciones interpersonales

Introducción

El estrés laboral crónico es una fuente de riesgo psicosocial en cualquier empresa. Una de las formas más habituales de desarrollar el estrés laboral es el Síndrome de Quemarse en el Trabajo (SQT) o el burnout como lo describe Gil, Núñez, y Selva (2006). A dicho fenómeno la comunidad científica le concede la categoría de síndrome y esta es definida por la permanencia de un conjunto de

síntomas que hace prever que la salud y la calidad de vida del sujeto están en riesgo (Faber, 1983).

Ahora bien, lo que define al burnout no es el cansancio o el agotamiento sino la desmotivación emocional y cognitiva. Lo anterior es una consecuencia de la apatía a prácticas o actividades que en otras circunstancias fueron importantes para el sujeto.

^a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-1724-4744>, Email: maría_garcia10476@uaeh.edu.mx

^b Universidad de Caldas, Email: luis.toro@ucaldas.edu.co

^c Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0003-4657-3237>, Email: hmolina@uaeh.edu.mx

¿Cuál es la relación entre estrés y burnout? El primero tiene su origen en múltiples sucesos de la vida cotidiana que vive un individuo en tanto el burnout es una de las formas que tiene de progresar el estrés laboral. De ahí que una de las definiciones que mejor sintetiza las expresadas por varios autores es la de Faber (1983) quien explica la relación del burnout con el ámbito laboral: "El burnout es un síndrome relacionado con el trabajo. Surge por la percepción del sujeto de una discrepancia entre los esfuerzos realizados y lo conseguido".

Es frecuente que dicha patología se presente en aquellos empleados o funcionarios cuya responsabilidad laboral sea la atención constante de clientes. Estos comienzan a padecer agotamiento emocional, una disminución paulatina de energía y brindan a los interlocutores un trato no muy amable o poco coherente con las políticas de atención establecidas por su organización. Todo lo anterior desemboca en irritabilidad y en muchos casos en baja autoestima (Forbes, 2011).

Marco Teórico

En el estudio "Burnout: Síndrome silencioso que afecta el desempeño laboral de los docentes universitarios"; realizado por Anillo, Angulo, Rangel Ávila, Serrano Medina, y Vidal Tovar (2017) se hace referencia a varios estudios relacionados con el Burnout, en el que se destaca el estudio de Quass, (2006) realizado en Chile a través de un diagnóstico burnout y uso de técnicas de afrontamiento al estrés laboral en docentes universitarios, los resultados indican que de 576 docentes, el 72% del colectivo no presenta burnout, mientras que del 28% restante, el 16.1% presenta un nivel reducido, un 10.2% presenta moderado y sólo el 1.5% está en los niveles altos.

En Venezuela, Vioria y Paredes (2002) desarrollaron un estudio con el objetivo de analizar la incidencia de este síndrome en los docentes universitarios de la Universidad de los Andes, los resultados indican un nivel medio de burnout en sus diferentes dimensiones. Asimismo, en Perú, Diaz (2014), mostró evidencia a través de su estudio, la influencia del síndrome de Burnout en el desempeño de los profesores de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, que el 64% de los docentes presentan testimonios en el nivel medio y el 18% de docentes presentan en el nivel alto.

En Colombia, Correa (2008) realizó un estudio titulado "La prevalencia del síndrome de burnout en los docentes que laboran medio tiempo y tiempo completo en la Universidad Cooperativa de Colombia y la Fundación Universitaria María Cano de la ciudad de Popayán", de acuerdo con los resultados, los docentes que hicieron parte del estudio, no registran puntuaciones altas del síndrome de Burnout, sin embargo, para la dimensión despersonalización se obtuvo un 9.1%, para las consecuencias físicas el 15.9%, y las sociales el 9.1%.

Igualmente, en Colombia, García y Rodríguez, (2013) realizaron un estudio para evaluar la prevalencia del Síndrome de Burnout en los docentes de la Universidad

Autónoma de Occidente de Cali; quienes presentan un grado medio de Burnout, caracterizado por niveles medios de despersonalización, niveles medios de agotamiento emocional y niveles medios de realización personal.

Por otra parte, Ospino, Mejía, y García (2007) realizaron un estudio denominado "Incidencia del síndrome de burnout en docentes universitarios de la ciudad de Valledupar", investigación que tuvo por objeto identificar, en una muestra de 298 docentes, la presencia del síndrome de burnout para la elaboración de una propuesta adecuada de prevención e intervención de este síndrome que mejore las prácticas profesional y personal de los docentes. El estudio concluye que el síndrome de Burnout se caracteriza por ir más allá del estrés, dado que el docente se agota física y emocionalmente, se despersonaliza y falta a la realización personal; incidiendo en su vida familiar, salud mental y fundamentalmente en la calidad académica.

Correa Z. (2012) en su investigación "El síndrome de Burnout en profesores universitarios de los sectores público y privado. Universidad del Cauca" encontró en las dimensiones agotamiento y realización personal que un número minoritario de profesores del sector público presentaron niveles positivos (1% y 3%, respectivamente (Poch, 1981). En general considera que el trabajo docente ofrece escasos retos personales y están poco interesados en el desarrollo profesional. Sin embargo, la mayoría de los profesores (96% sector privado y 91% sector público), expresaron una realización personal elevada. En el mismo estudio, en la dimensión despersonalización se observa un comportamiento similar en los profesores de los dos sectores, dado que un total de 9% (privado) y 12% (público) presentaron niveles positivos de despersonalización, manifestando exigencias excesivas y comportamientos irritantes por parte de los estudiantes, por lo que procuran despersonalizar las relaciones con ellos. La misma autora hace referencia respecto a las consecuencias del burnout, encontrando que un 34% de profesores del sector privado obtuvieron niveles positivos en los factores físicos; un comportamiento similar se observó en el sector público, donde se encontró un 37% de profesores con niveles positivos. Estos profesores consideran que el trabajo que realizan repercute en su salud personal, ya que manifiestan dolores de cabeza, insomnio, etcétera.

En relación a los factores sociales, no se observan diferencias significativas, dado que sólo el 9% de los profesores del sector privado tuvieron niveles positivos (nivel medio alto), similar al sector público (9%), aun cuando en este sector se presentó un total de dos profesores (1%) con nivel alto. Estos profesores consideran que el trabajo está afectando sus relaciones familiares y personales.

A diferencia del sector privado, en el sector público se encontró un 8% de profesores con niveles positivos en los factores psicológicos, aduciendo que su menor rendimiento se debe a los problemas en su trabajo.

Por otro lado, la musicoterapia puede definirse como la aplicación científica del arte de la música y la danza con finalidad terapéutica, para prevenir, restaurar y acrecentar la salud tanto física como mental y psíquica del ser humano, a través de la acción del musicoterapeuta (Poch, 1981). La musicoterapia empieza a incursionar en las organizaciones como una estrategia para resolver problemas relacionados con el Burnout, el cual se ha incrementado, tal como lo señalan (García y Rodríguez, 2013) como consecuencia del exceso de trámites y prácticas burocráticas, la dificultad para la toma de decisiones en los niveles de atención del talento humano con las cuales se dificulta la promoción y por tanto se genera frustración en los empleados, cambios frecuentes de turnos y de condiciones físicas de trabajo, inestabilidad laboral y por ende advertencias tácitas de que la relación laboral va a culminar, salarios que no corresponden a las labores desempeñadas, ambientes de trabajo poco amigables, etc. Siendo aquellos profesionales de las organizaciones de servicios que trabajan en contacto con clientes o usuarios los más proclives a desarrollar el Burnout (Gil, Núñez, y Selva, 2006).

La musicoterapia según la define la Federación Mundial de Musicoterapia es "la utilización de la música y de sus elementos (sonido, ritmo, melodía y armonía) por un músico terapeuta calificado, con un paciente o grupo, en un proceso destinado a facilitar y promover comunicación, aprendizaje, movilización, expresión, organización u otros objetivos terapéuticos relevantes, a fin de asistir a las necesidades físicas, psíquicas, sociales y cognitivas. La musicoterapia busca descubrir potenciales y/o restituir funciones del individuo para que él/ella alcance una mejor organización intra o interpersonal y, consecuentemente, una mejor calidad de vida" (Musicoterapia, 2010).

La musicoterapia se ha utilizado de una manera terapéutica con el fin de mejorar la salud de los pacientes: tanto la salud física como la salud mental; y ha sido utilizada en menor proporción en docentes de instituciones de educación superior privadas y públicas. De lo que si se tiene registro es de estudios que analicen el burnout a docentes de universidades públicas y privadas, pero no hay un registro del tratamiento para este; de allí que sea relevante el presente estudio para establecer una relación entre la musicoterapia y el Burnout. Para ello, los estudios analizados corresponden a diferentes diagnósticos que determinan los niveles de estrés de diferentes poblaciones

Desde esta perspectiva el estudio tiene como objetivo general relacionar teóricamente la musicoterapia, con el burnout, para ello se deben identificar los campos en los cuales se ha aplicado la musicoterapia y los efectos que se han obtenido; analizar los resultados de los efectos que produce la terapia musical en los niveles de estrés.

La búsqueda de la perfección en las acciones cotidianas del mundo laboral o las tensiones por la obtención de determinados resultados tienen un resultado perverso, este es, el descuido de las relaciones con la familia y los

amigos, necesarias para la conquista y equilibrio de estabilidad emocional.

De acuerdo Toro y García (2020), la musicoterapia no solamente incide en el estrés laboral sino; de esta manera se da respuesta a dos hipótesis formuladas en el marco del estudio: H1 la musicoterapia disminuye el estrés laboral en los docentes de las instituciones educativas superiores; H2 las personas con menores niveles de burnout, desarrollan mejores relaciones interpersonales.

El estudio se convierte no solamente en una herramienta para revisar el burnout, los niveles de estrés laboral y conocer si se mejoran las relaciones interpersonales de empleados de las diferentes organizaciones o instituciones a través de la musicoterapia; además es un referente para ser aplicado a otras poblaciones y a otros escenarios, pues tanto la reducción de los niveles de estrés laboral como el mejoramiento de las relaciones interpersonales son elementos fundamentales para un buen clima organizacional.

Este estudio es relevante ya que incorpora la aplicación terapéutica de la música en una IES (Institución de Educación Superior), a través de audiciones musicales en el recinto de trabajo, produciendo diferentes tipos de música, con altavoces ubicados estratégicamente en la sala de profesores. La muestra fue de 25 docentes, es decir, la totalidad.

Según los resultados del estudio "El clima organizacional y las relaciones interpersonales" realizado por Arce y Malvas (2013) existe una correlación significativa alta entre las variables clima organizacional y relaciones interpersonales. El impacto que tienen las relaciones interpersonales sobre el clima organizacional es tan alto que puede afectar los objetivos y metas institucionales. De igual forma como lo menciona en sus conclusiones Castillo (2017) la relación que establecen las variables clima organizacional y estrés laboral es fuerte y negativa. Este resultado manifiesta que a mejor clima organizacional menor estrés laboral.

Por su parte Marroquin y Molina (2011), desarrollaron un estudio cuyo objetivo era "determinar si la musicoterapia permite contrarrestar los efectos que provoca el estrés laboral en los cuidadores formales de los internos del Hogar Del Niño Minusválido Abandonado Padre Vito Guarato como alternativa terapéutica a esta situación. En este estudio se identificaron a los sujetos que presentan el Síndrome de estrés laboral asistencial (ELA) moderado o severo y por lo que se realizó una intervención terapéutica con el propósito de determinar si la aplicación de musicoterapia receptiva lograba disminuir en algún grado el síndrome de estrés laboral. Al presentar los resultados de la investigación, se mantuvo la exactitud de los datos y resultados".

El estudio confirmó que la aplicación de la musicoterapia fue de beneficio para las personas estudiadas ya que al mismo tiempo se logró que casi el 50% de los puntajes obtenidos posterior a la intervención fueran de 33 puntos o más y así clasificándolos en las categorías media a baja de la dimensión y por lo tanto mejorando su condición.

Asimismo, se concluyó que la musicoterapia podría ser una intervención adecuada y de muy bajo costo para ayudar a las personas con SEL (Síndrome de estrés laboral) o que se encuentren en riesgo de desarrollarlo” (Marroquin y Molina, 2011, pág. 52).

Un estudio titulado “programas de música diseñados para remediar síntomas de estrés laboral en cinco semanas” que contó con 150 participantes la aplicación de musicoterapia receptiva por medio de dos programas musicales específicamente diseñados para el estudio, determinó que se reducen significativamente los síntomas del Síndrome después de 5 semanas” (Brandes et al, 2009). Lo que implica que existen varios estudios que se han realizado y experimentado con la musicoterapia, en grandes grupos sociales, que han demostrado efectividad en su aplicación.

Okuda y Gómez (2005) realizaron un trabajo de tipo experimental longitudinal a través de un programa de musicoterapia para intervenir los niveles de estrés de los empleados del departamento de producción de la empresa MECO SAS de la ciudad de Bogotá, aplicó la escala de apreciación musical EAE (Fernández y Mielgo, 2017) en la versión “S” “Escala de Estrés Socio Laboral”, que es una prueba tipo cuestionario o test, donde las preguntas estuvieron enfocadas a los participantes para identificar los diferentes niveles de estrés laboral que manejaron en el momento. El estudio arrojó algunos resultados de relevancia por ejemplo el fortalecimiento en las relaciones interpersonales fomentando el compañerismo, la colaboración, el reconocimiento del otro con fortalezas y debilidades y fomentando un espacio de conversación y relajación entre ellos. Esto hizo que el grupo valorarse más su trabajo mejorando la actitud ante el mismo y despertando una mejor conciencia laboral ya que los participantes se mostraban trabajando más a gusto, con más eficiencia y rapidez y dispuestos a colaborar con lo que se pudiera necesitar en la empresa y sus jefes inmediatos lo notaron. Otra conclusión del estudio fue la relacionada con el estrés ya que el tratamiento músico terapéutico mostró cambios significativos en aspectos como el autodescubrimiento, la socialización con los compañeros, mejoría ante respuestas de situaciones nuevas e inesperadas y poder expresarse libremente (Okuda y Gómez, 2005). Cabe aclarar que en este estudio el nivel educativo, las condiciones económicas, las necesidades de desarrollo personal, aspiraciones, interés en la terapia, asistencia y compromiso para mejorar su nivel de estrés son situaciones determinantes en los resultados.

Conclusiones

El estrés laboral ocasiona una serie de situaciones, como cinismo, irritabilidad, desmotivación, entre otras que afectan las relaciones interpersonales, implica un perjuicio tanto a las personas como a su trabajo, ya que al encontrarse que es una enfermedad de baja incidencia, no se realizan campañas de promoción y prevención y se invierten los recursos en otras patologías con mayor número de pacientes afectados.

La musicoterapia no solamente se ha extendido al ámbito educativo, sino que tiene diversas aplicaciones curativas actualmente en la sociedad para tratar el estrés, la ansiedad, la drogadicción, trastornos alimentarios, entre otras situaciones que requieren de tratamientos alternativos para ser tratadas y por tanto lograr el bienestar social. Ha estado más asociada a pacientes con Alzheimer, síndrome de Down, autismo, etc.; sin embargo, en las últimas décadas esta tiene representatividad en el ámbito laboral. Es una terapia que mitiga los niveles de estrés laboral y dado que este es un fenómeno que crece en las organizaciones actuales, este tipo de terapias debe aplicarse a todas las organizaciones independientemente de su naturaleza y de su objeto social.

Vale la pena extender este tipo de investigaciones y de terapias a otras poblaciones como empleados del sector comercial y del sector manufacturero, pues los estudios que se encontraron fueron aplicados fundamentalmente al sector servicios. La musicoterapia no es una terapia alternativa, es una terapia complementaria a distintas estrategias no solo en el ámbito laboral, sino en la salud de la población.

Sería interesante realizar un estudio en las IES que permita evidenciar el impacto de las terapias musicales en las competencias laborales, en el cual se evidencie el comportamiento de los niveles de productividad y desempeño de los participantes.

Referencias

- Anillo, H., Angulo, G., Rangel Ávila, A., Serrano Medina, M., y Vidal Tovar, C. (2017). Síndrome silencioso que afecta el desempeño laboral de los docentes universitarios. *Espacios*, 38-55.
- Arce, G., y Malvas, M. (2013). El clima organizacional y las relaciones interpersonales. *Tesis de Maestría*. Huari, Perú.
- Brandes, V., Terris, D., Fischer, C., Schessler, M., Ottowitz, G., y Titscher, G. (2009). Music Programs Designed to Remedy Burnout Symptoms Show Significant Effects after Five Weeks. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 7(1), 422-425.
- Castillo, R. (2017). Relación entre clima organizacional y el estrés laboral en los trabajadores contratados por locación de servicios del Gobierno Regional de Ancash Sede Central. *Tesis de Maestría*. Perú.
- Correa, Z. (2008). La Prevalencia del Síndrome de Burnout en los Docentes que Laboran Medio Tiempo y Tiempo Completo en la Universidad Cooperativa de Colombia y la Fundación Universitaria María Cano de la Ciudad de Popayán. *Tesis de pregrado*. Colombia, Colombia.
- Correa, Z. (2012). El síndrome de Burnout en profesores universitarios de los sectores público y privado. *Epidemiología y salud*, 1(2), 19-24.
- Díaz, A. (2014). Influencia del Síndrome de Burnout en el desempeño docente de los profesores de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao. *Tesis de doctorado*. Lima-Perú.

Faber, B. (1983). *Dysfunctional aspects of the psychotherapeutic role. en Farber (comp.). Stress and burnout in the human service professions.* New York: Pergamon.

Fernández, J., y Mielgo, M. (2017). *Escalas de apreciación del estrés.* (TEA, Ed.) Recuperado el 18 de marzo de 2021, de Manual: http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/EAE_extracto_web.pdf

Forbes, R. (2011). El síndrome del burnout; síntomas, causas y medidas de atención en la empresa. *Cegesti, éxito empresarial*, 160.

García, L., y Rodríguez, J. (2013). Presencia y prevalencia del síndrome de Burnout en profesores de la Universidad Autónoma de Occidente. *Tesis de pregrado.* Cali, Colombia.

Gil, P., Núñez, E., y Selva, Y. (2006). Relación entre el síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout) y Síntomas cardiovasculares. Un estudio técnico de prevención de riesgos laborales. *Interamerican Journal of Psychology s*, 40, 227-232.

Marroquín, V., y Molina, C. (2011). Aplicación de musicoterapia en los cuidadores formales como alternativa terapéutica al estrés laboral. *Tesis de Doctorado*, 52. El Salvador.

Musicoterapia, F. M. (2010). Musicoterapia.

Okuda, M., y Gómez, C. (2005). Métodos en investigación cualitativa: triangulación. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(1), 121-123.

Ospino, L., Mejía, L., y García, J. (2007). Incidencia del Síndrome de Burnout en Docentes Universitarios de la Ciudad de Valledupar. Colombia.

Poch, S. (1981). Conceptos musico terapéuticos de autores españoles del pasado, válidos en la actualidad. *Anuario Musical*, 147-171.

Quass, C. (2006). Diagnóstico de Burnout y Técnicas de Afrontamiento al Estrés en Profesores Universitarios de la Quinta Región de Chile. *Psico perspectivas*, 1, 65-75.

Toro, L., y García, M. (octubre de 2020). Efectos que produce la aplicación de la musicoterapia en el burnout y las relaciones interpersonales de los docentes de una institución de educación superior. *Tesis de Doctorado.* México.

Viloria, H., y Paredes, M. (2002). Estudio del Síndrome de Burnout o Desgaste Profesional en los Profesores de la Universidad de los Andes. *Educere*, 6(17), 29-36.