



EFFECTOS QUE PRODUCE LA APLICACIÓN DE LA MUSICOTERAPIA EN EL BURNOUT Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN DOCENTES

Luis Carlos Toro Marulanda¹

Enlace ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8199-5526>

Fecha de Recepción: Abril 12

Fecha de Aprobación: Septiembre 4

Resumen:

La presente investigación contribuye a generar nuevo conocimiento ya que articula la incidencia que tiene la musicoterapia sobre el burnout y simultáneamente con las relaciones interpersonales. Para el primer caso se adaptó el cuestionario Maslach original a la labor docente sin alterarlo en su esencia y se construyó a través del cuadro de Bloom el test para medir las relaciones interpersonales en la misma población.

La conclusión principal que arrojó la investigación es que, los niveles de estrés laboral en los docentes, son bajos. A pesar que el test de Burnout no muestra unos niveles de estrés avanzados en los docentes participantes en el estudio, se deben tomar acciones preventivas que logren mostrar un mejor panorama principalmente en las categorías “Agotamiento Emocional” y “Realización Personal”.

¹ Universidad de Caldas, Colombia Contacto luis.toro@ucaldas.edu.co

EFFECTS PRODUCED BY THE APPLICATION OF MUSIC THERAPY IN THE BURNOUT AND INTERPERSONAL RELATIONSHIPS IN TEACHERS

Abstract:

This research contributes to generating new knowledge as it articulates the impact of music therapy with burnout and simultaneously with interpersonal relationships. For the first case, the original Maslach questionnaire was adapted to the teaching work without altering it in its essence and the test was built through Bloom's taxonomy to measure interpersonal relationships in the same population.

The main conclusion was that work stress levels in teachers are low. Although the Burnout test does not show advanced stress levels in the teachers participating in the study, preventive actions should be taken that can show a better picture mainly in the categories "Emotional Exhaustion" and "Personal Realization".

EFEITOS PRODUZIDOS PELA APLICAÇÃO DA MÚSICA TERAPÊUTICA NA EXPLOSÃO E RELAÇÕES INTERPESSOAIS EM PROFESSORES

Resumo:

A presente pesquisa contribui para a geração de novos conhecimentos, pois articula a incidência que a musicoterapia tem no burnout e simultaneamente nas relações interpessoais. Para o primeiro caso, o questionário original de Maslach foi adaptado ao trabalho docente sem alterá-lo em sua essência e o teste para mensurar o relacionamento interpessoal na mesma população foi construído por meio do gráfico de Bloom.

A principal conclusão da pesquisa é que os níveis de estresse no trabalho dos professores são baixos. Embora o teste de Burnout não apresente níveis avançados de estresse nos professores participantes do estudo, ações preventivas devem ser realizadas para evidenciar um melhor panorama, principalmente nas categorias "Exaustão Emocional" e "Realização Pessoal".

1. INTRODUCCIÓN:

Palacio Sanz, José. (2004) bajo el término Musicoterapia se encierran diversas formas de terapia, tales como la danza terapia, la arte terapia, el psicodrama y la propia Musicoterapia, por lo que el término admite varias definiciones. Etimológicamente significa “terapia a través de la música” (Poch, I, 1999). La Musicoterapia ha sido considerada como una forma terapéutica de comunicación no-verbal, aplicada a la prevención, diagnóstico y tratamiento de posibles dificultades o trastornos que presentan las personas. Tayer Gaston fue defensor del uso de la música para “provocar cambios en las personas que la escuchan o ejecutan” (Gaston, 1957). Juliette Alvin la define como el uso dosificado de la música en el tratamiento, rehabilitación, la educación y el adiestramiento de adultos y niños que padecen trastornos físicos, mentales y emocionales (Alvin, 1967). Roland Omar Benenson expresa que la Musicoterapia es “la técnica de comunicación que utiliza la música y los sonidos para producir fenómenos regresivos y abrir canales de comunicación a través de los cuales se puede comenzar el proceso de recuperación y rehabilitación del paciente” (Benenson, 1985).

Investigaciones realizadas en diversas poblaciones y relacionadas con la musicoterapia muestran estudios realizados en pacientes para mejorar su salud mental e incluso para mitigar algún dolor o hacer más llevadera una enfermedad. También se ha empleado la musicoterapia en niños autistas, tal como lo señala Lara (2016). Bajo este panorama se encuentran los trabajos de González, M (2014) quien menciona que la terapia musical se ha utilizado en múltiples actividades y básicamente se ha convertido en una alternativa para mejorar la salud mental de algunos pacientes, así la terapia musical se ha empleado en cuidados paliativos a nivel mundial desde el año 1977.

Beck (1988) investigó el efecto terapéutico de escuchar música como un complemento a los analgésicos programados para los pacientes con dolor relacionado con el cáncer; los resultados indicaron que a pesar de que la música se percibía como relajante, el efecto de escuchar música en el dolor varió significativamente para cada individuo.

Lara Fonfria (2016) destaca en su estudio denominado “La musicoterapia con niños autistas” que uno de los mayores problemas de los niños con autismo es establecer relaciones con otras personas, sobre todo aquellas que están fuera de su hábitat natural. Gracias

a la Musicoterapia, los niños con autismo mejoran sus habilidades sociales y comunicativas, ya que, mediante la música, los gestos, la danza, el silencio, etc., pueden expresarse sin tener la necesidad de hablar. Poco a poco, van estableciendo relaciones, dejando a un lado su característica soledad al mismo tiempo que aumenta su atención y sus habilidades motrices.

Mirla, F; Ramos Trujillo, M; Vidal Mauricio (2017) en su estudio titulado “Eficacia de la musicoterapia en reducción de la ansiedad y sedación del paciente con ventilación mecánica” concluye que la música reduce la ansiedad en los pacientes con ventilación mecánica invasiva, pudiéndose establecer como una herramienta no farmacológica a añadir a las opciones terapéuticas de las cuales disponemos.

La revisión de la literatura respecto de la musicoterapia permite ver que esta empieza a incursionar en las organizaciones como una estrategia para resolver problemas relacionados con el burnout, el cual se ha incrementado, 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, entre otros; siendo aquellos profesionales de las organizaciones de servicios que trabajan en contacto con clientes o usuarios los más proclives a desarrollar el Burnout (Gil-Monte, 2006; Aranda, 2006)

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 bajo, caracterizado por niveles medios de despersonalización, niveles medios de agotamiento emocional y niveles medios de realización personal.

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 práctica 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 de la 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). En general considera que el trabajo docente ofrece escasos retos personales y están poco interesados por el desarrollo profesional. Sin embargo, la mayoría de los profesores (96% sector privado y 91% sector público), expresaron una realización personal elevada.

Desde esta perspectiva la presente investigación tiene como objetivo general relacionar e interpretar los efectos que produce la musicoterapia, a través de audiciones musicales, aplicada a los docentes de IES, 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 de los docentes de una IES, así como analizar los resultados de los efectos que produce la musicoterapia en las relaciones interpersonales de los docentes.

Según resultados del estudio: “El clima organizacional y las relaciones interpersonales” realizado por Arce B, Gilmar y Malvas Rojas, M (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, el resultado manifiesta que a mejor clima organizacional menor estrés laboral.

La investigación 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, reproduciendo diferentes tipos de música, con altavoces ubicados estratégicamente en la sala de profesores. La muestra fue un total de 25 docentes, es decir, la totalidad de docentes medio tiempo y tiempo completo con que cuenta la institución.

El personal que trabaja en el sector educativo es vulnerable a niveles de estrés ya que se está en contacto directo con el estudiante y existen compromisos y tareas por cumplir de acuerdo con su plan de trabajo. El desempeño laboral se ve afectado por el Burnout y puede afectar las relaciones interpersonales en los docentes que conforman el equipo académico de las instituciones educativas (Coduti, Gattás, Sarmiento y Schmid, 2013).

Los resultados de la presente investigación concluyen que la musicoterapia no solamente incide en el estrés laboral sino también en las relaciones interpersonales; 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.

La presente investigación tiene un carácter descriptivo interpretativo, según Hernández et al (2014), por cuanto pretende caracterizar e interpretar el comportamiento de indicadores psicométricos de la prueba burnout, en una muestra de profesores; la investigación tuvo un alcance experimental, ya que se desarrolló a través de un ejercicio pre test – pos test con un carácter tipo longitudinal, en la medida que los datos fueron recogidos en un momento determinado de tiempo. Los instrumentos utilizados para la recolección de información fueron tipo cuestionario aplicado de manera directa a los integrantes del grupo objeto de estudio.

Cabe aclarar que en la presente investigación no se hallaron docentes con desequilibrios emocionales, sin embargo, de lo que se trata es que las IES vean en la terapia musical una herramienta preventiva para contrarrestar los efectos del estrés laboral.

2. MARCO TEÓRICO

Estrés laboral vs Síndrome de burnout

Cuando se afirma que una persona padece de estrés, se habla, en términos generales, de sobre esfuerzo corporal, de un exceso de movimiento que circunstancialmente o a través de largos periodos, genera riesgos en la capacidad del organismo para sobreponerse a los incrementos de actividad que ponen en riesgo su capacidad de autorregulación, de consecución de una homeóstasis que permita un

Luis Carlos Toro Marulanda

rendimiento psicológico y conductual óptimo (Sandín, 1995).

Wheaton (1996) y Sandín (1999), definen cinco características definitorias de los estresores: a) El estresor debe implicar amenaza o demanda. b) El estresor constituye una fuerza con capacidad de alterar la integridad del organismo si sobrepasa el límite de “elasticidad” de dicho organismo. c) El estresor requiere enfrentarse de manera efectiva, ya que de mantenerse indefinidamente produciría daño en el individuo. d) Ser consciente del daño potencial del estresor no es condición necesaria para que dicho estresor posea consecuencias negativas, e) Un estresor puede serlo tanto porque induzca una demanda excesiva para el organismo como también, por lo contrario.

La manera como se afronta un evento estresante está determinada por una triada de procesos emocionales, cognoscitivos y conductuales. Puede decirse entonces que los procesos cognoscitivos, emocionales y conductuales influyen en la forma como se enfrenta y maneja un evento estresante. Lo que hace la diferencia es la forma en la que cada persona afronta las diferentes situaciones, teniendo en cuenta sus características individuales y la naturaleza del medio; la evaluación cognitiva es la que finalmente determina que una relación individuo-ambiente resulte estresante o no.

No hay desacuerdos en que algunos entornos laborales pueden ocasionar en algunas personas altos niveles de estrés, tampoco en que la afectación difiere según el sujeto. El estrés laboral crónico de carácter interpersonal y emocional sucede cuando fallan las estrategias de afrontamiento de las que hace uso un sujeto cuando hay un desequilibrio entre las demandas y las posibles respuestas a ella. El resultado es producto de una exposición frecuente a situaciones que generan estrés. En las primeras formulaciones teóricas sobre el asunto se consideraba que los profesionales de las organizaciones de servicios que trabajan en contacto con los clientes o usuarios de la organización eran los más propensos a desarrollarlo (Quiceno, M. y Vinaccia, S., 2007). Para los docentes que trabajan en IES los usuarios son los estudiantes, quienes de manera reiterativa están consultando dudas al docente y también comunicándoles problemáticas sociales, culturales y económicas que afrontan. Esto hace que el docente reciba toda esta carga emocional y sea proclive a incrementar los niveles de estrés.

El estrés laboral crónico es una fuente de riesgo psicosocial en cualquier empresa. En el sector servicios una de las formas más habituales de desarrollarse el estrés laboral es el Síndrome de Quemarse en el Trabajo (SQT) o el burnout como lo describe Gil-Monte (2006). A dicho fenómeno la comunidad científica le adjudica 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.

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”.

¿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 autores varios es la de Farber (1983, p. 4) donde 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 bastante frecuente también 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).

3. METODOLOGÍA

La presente investigación es de naturaleza causal que utiliza un experimento controlado de tipo “antes y después”, tal como lo propone Sellitz, (1976) cuando sostiene que el experimento es el método más efectivo para contrastar las hipótesis deducidas. En este caso el experimento controlado es factible, razón por la cual se ha elegido dicho procedimiento. La complejidad del experimento planteado y la importancia de las decisiones tomadas para realizarlo obliga a la exposición prolija del mismo, dado que se considera

que los contrastes son válidos en la medida en que las condiciones experimentales sean válidas.

El estudio permitió observar la evolución del estrés laboral y sugiere el efecto que tiene la musicoterapia sobre el burnout y también sobre las relaciones Interpersonales, las cuales se encuentran inmersas en el perfil de los docentes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios. Lo anterior permite medir la evolución que se tiene con la aplicación de la musicoterapia a través de audiciones musicales. En su mayoría son personas con edades ubicadas entre los 26 y los 60 años, tienen formación profesional y más del 80% de ellos cuentan con especialización o maestría. En el estudio se involucra al 100% del personal docente y obviamente la participación de este es voluntaria.

Los instrumentos utilizados para la recolección de información fueron 2: El instrumento de medición del Síndrome de burnout de Maslach, que es un cuestionario que consta de 3 categorías y 22 preguntas y que fue aplicado a 25 docentes tipo pretest y postest y un cuestionario para medir las relaciones interpersonales percepción Docente-Docente, el cual consta de 20 preguntas y que fue objeto de una elaboración propia a partir del cuadro de Bloom.

Tabla 1

Descripción instrumentos utilizados en la investigación.

Instrumento	Característica	Medición factorial
Instrumento 1	Medición del Síndrome de burnout a docentes	Agotamiento Emocional. Despersonalización. Realización personal
Instrumento 2	Medición de las relaciones interpersonales percepción docente-docente.	Autocontrol Tolerancia Empatía

Nota: Nombre de los instrumentos utilizados en la investigación y sus respectivas mediciones factoriales.
 Fuente: Elaboración propia.

A continuación, se presentan los resultados del estudio realizado, mostrando los efectos que arrojó el instrumento de medición del Síndrome de burnout de Maslach modificado en los docentes antes de la terapia musical y después de la misma a través de las audiciones musicales

El test de burnout fue aplicado a 25 docentes de medio tiempo y tiempo completo, a los cuales se les realizaron 22 preguntas, en las tres categorías que comprenden el test Original de burnout y teniendo en cuenta tres mediciones factoriales: Agotamiento emocional (AE), despersonalización (D) y Realización personal (RP). Ver anexo 1.

Anexo 1

Cuestionario de burnout (modificado) dirigido a docentes.

		1	2	3	4	5
AE	1. Me siento emocionalmente desgastado en mi trabajo					
AE	2. Cuando termino mi jornada de trabajo en semana o los días sábados, me siento agotado.					
AE	3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a una nueva jornada de trabajo con mis estudiantes, me siento agotado.					
RP	4. Siento que la calidad en la atención al estudiante flaquea después de una ardua jornada laboral.					
D	5. Siento que estoy tratando algunos usuarios beneficiados de mí, como si fuesen					

4. RESULTADOS:

Luis Carlos Toro Marulanda

	objetos impersonales.					
AE	6. Siento que trabajar todo el día con los estudiantes me cansa					
RP	7. Siento que trato con mucha efectividad los problemas de los estudiantes a los que tengo que atender.					
AE	8. Siento que mi trabajo como docente me está desgastando					
RP	9. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de los estudiantes a través de mi trabajo.					
D	10. Siento que me he hecho más duro e insensible con los estudiantes.					
D	11. Me preocupa que mi trabajo como docente me está endureciendo emocionalmente.					
RP	12. Me siento muy enérgico en mi labor docente.					
AE	13. Me siento frustrado por mi labor como docente.					
AE	14. Siento que estoy dedicando más del tiempo normal a mi labor como docente					
D	15. Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a los estudiantes a quienes tengo que atender.					
AE	16. Siento que trabajar en contacto directo					

	con los estudiantes me cansa					
RP	17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable en mi labor como docente.					
RP	18. Me siento estimulado después de haber trabajado íntimamente con los estudiantes que atiendo.					
RP	19. Creo que consigo muchas cosas valiosas desde mi labor como docente.					
AE	20. Me siento como si estuviera llegando al límite de mis competencias					
RP	21. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales los llevo de forma adecuada					
D	22. Me parece que los estudiantes, quienes se benefician de mi labor me culpan de algunos problemas					

Medición Factorial	Preguntas
Agotamiento Emocional (AE)	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20
Despersonalización (D)	5, 10, 11, 15, 22
Realización Personal (RP)	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21

La escala de valoración:

1	Nunca
2	Raras veces
3	Algunas veces
4	Casi siempre
5	Siempre

Tabla 2

Resultados de la aplicación de las terapias musicales en el burnout a los docentes de una institución de educación superior.

Medición factorial	Antes de la terapia musical	Después de la terapia musical	Resultados
Agotamiento emocional (AE)	64% Respondieron "Nunca"	69% Respondieron "Nunca"	Incremento del 5%
Despersonalización (RP)	83% Respondieron "Nunca"	88% Respondieron "Nunca"	Incremento del 5%
Realización personal (RP)	70% Respondieron "Siempre"	79% Respondieron "Siempre"	Incremento del 9%

Nota: Efectos en el burnout de los docentes de una institución de educación superior, antes y después de la aplicación de las terapias musicales.

Fuente: Elaboración propia.

La tabla 2 muestra en su primer apartado que el 64% de los docentes afirma que no se sienten agotados emocionalmente. En el mismo estudio se muestra que apenas el 1% de ellos se siente agotados, como también, el nivel afectivo con estudiantes y compañeros se ha disminuido. Cabe destacar también que el 11% de los docentes afirma que algunas veces se sienten fatigados, principalmente cuando están en épocas de exámenes y la plataforma virtual exige a los docentes que se deben subir notas en unas fechas inamovibles. Los docentes deben subir notas a tiempo en el sistema para evitar "novedades de nota"; esta situación les puede generar estrés, estas apreciaciones se evidenciaron en diálogo con los docentes cuando se aplicaron los instrumentos.

La tabla 2 muestra que el 69% de los docentes afirma que no se sienten agotados, lo cual indica que el nivel afectivo con estudiantes y compañeros de trabajo ha mejorado en 5% con las audiciones musicales.

En el segundo apartado denominado despersonalización (D), los resultados muestran que el 83% de los docentes encuestados antes de aplicar las terapias musicales no manifiestan irritabilidad y no dan respuestas frías e impersonales a los estudiantes. Sin embargo, una vez fueron aplicadas estas terapias, las respuestas en la valoración "nunca" subieron a 88%, es decir, este punto presenta un incremento en 5%, gracias a las audiciones musicales pues antes de estas, el 83% de los docentes manifestaban irritabilidad y ahora este porcentaje subió al 88%.

Las audiciones musicales lograron mejorar la calidez en la respuesta que los docentes otorgan tanto a solicitudes de los estudiantes como a los demás compañeros de trabajo, lo cual es coherente con el mejoramiento de las relaciones interpersonales con quienes interactúan diariamente en su trabajo.

Para el tercer apartado denominado realización personal (RP) y que se muestra en la tabla 2, se observa como el 70% de los docentes encuestados antes de las terapias musicales, afirman que "Siempre" sienten que hay realización personal, lo cual conlleva a mejorar las relaciones interpersonales. Algo a destacar en los resultados en el mismo estudio es que el 11% afirma que "Casi siempre" sienten que existe realización personal, seguido del 6% que afirma que "Algunas veces" sienten que hay realización personal. El 5% a su vez afirma que "casi nunca" sienten que en su trabajo actual encuentre realización personal mientras que el 8% afirma que definitivamente en el trabajo no encuentran un escenario propicio para la realización personal. Esto implica que un pequeño porcentaje de docentes que no sienten realización personal en el ambiente laboral, ven afectadas en cierta medida sus

Luis Carlos Toro Marulanda

relaciones con sus compañeros y con sus estudiantes.

Una vez fueron aplicadas las terapias musicales, se deduce que el 79% de docentes se sienten cómodos con su trabajo y este es un factor determinante en sus relaciones con los demás (estudiantes y compañeros de trabajo), ya que pueden proyectar hacia compañeros un ambiente laboral propicio para unas buenas relaciones interpersonales, lo cual se verá reflejado en las asesorías a estudiantes y en cada una de las tutorías que se orientan en las aulas de clase. Lo anterior indica que a través de dichas terapias los docentes lograron incrementar su realización personal en el 9%, pasando del 70% al 79%.

En resumen, a pesar que el test de Burnout no muestra unos niveles de estrés avanzados en los docentes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, si se deben tomar acciones preventivas que logren mostrar un mejor panorama principalmente en las categorías “agotamiento emocional” y “realización personal”; situación está que afecta las relaciones interpersonales entre docentes y estudiantes.

Relaciones interpersonales percepción Docente-Docente después de la aplicación de la terapia musical a través de las audiciones musicales.

El cuestionario para medir las relaciones interpersonales fue aplicado a 25 docentes de medio tiempo y tiempo completo, a los cuales se les realizaron 20 preguntas, en las tres categorías que comprenden el cuestionario y teniendo en cuenta tres mediciones factoriales: Autocontrol, empatía y tolerancia. Ver anexo 2.

Anexo 2

Cuestionario para medir las relaciones interpersonales. Percepción Docente-Docente

		1	2	3	4	5
1	Percibo que soy aceptado (a) por mis compañeros de trabajo					
2	Para unirme al grupo, los compañeros me invitan a participar					
3	Tengo buena comunicación con mis compañeros de trabajo					
4	Tengo actitud positiva frente a las tareas asignadas					
5	Asisto con gusto a las actividades sociales programadas por la universidad.					
6	Propongo actividades para mejorar el ambiente de trabajo					
7	Siento que me integro fácilmente con los compañeros de trabajo					
8	Reconozco los méritos de los compañeros					
9	Ser aceptado por el grupo de trabajo incide positivamente en mis relaciones interpersonales.					
10	Prevalecen mis intereses particulares a los intereses del grupo de trabajo.					
11	Tengo preferencias afectivas por algunos de mis compañeros y me gusta que los demás lo noten.					
12	Pierdo la paciencia.					
13	Aunque no es correcto de pagar con la misma moneda a un compañero de trabajo que me trata injustamente, frecuentemente lo hago.					

14	Me siento satisfecho en mi relación con mis compañeros de trabajo.					
15	Me considero persona intuitiva, sensible, captadora rápida de situaciones.					
16	Siento tendencia hacia una actitud comprensiva para los problemas de los demás.					
17	Si un amigo no cumple con algo que me prometió, lo comprendería en vez de enojarme.					
18	Me considero sereno, equilibrado emocionalmente					
19	Estoy dispuesto a aceptar las críticas de mis compañeros					
20	Soy capaz de establecer una jerarquía de valores aceptando la de los demás.					

Medición factorial	Preguntas
Autocontrol	4,12,13,15,17,18
Empatía	1,2,3,5,7,8,11
Tolerancia	6,9,10,14,16,19,20

Escala de valoración.

1	Nunca
2	Casi nunca
3	Algunas veces
4	Casi siempre
5	Siempre

Tabla 3

Resultados de la aplicación de las terapias musicales en las relaciones interpersonales de los docentes de una institución de educación superior.

Medición factorial	Antes de la terapia musical	Después de la terapia musical	Resultados
Autocontrol	75%	69%	Disminución 6%
Empatía	63%	74%	Incremento del 11 %
Tolerancia	60%	79%	Incremento del 19%

Nota: Efectos en las relaciones personales de los docentes de una institución de educación superior, antes y después de la aplicación de las terapias musicales.
 Fuente: Elaboración propia.

La tabla 3 muestra que antes de las audiciones musicales el autocontrol llegaba al 75%, después de las audiciones musicales este resultado bajó al 69%. La empatía incrementó en un 11% con las audiciones musicales, pasando del 63% al 74%. Los docentes también lograron ser más tolerantes con la terapia musical, a través de audiciones musicales así: antes la tolerancia llegaba al 60%, ahora esta llega a niveles del 79%, marcando un significativo aumento en el registro de su respuesta, es decir, estos ya no seleccionaban tanto la opción 2 (nunca) o 3 (casi nunca) en la escala Likert. De lo anterior se deduce que la terapia musical a través de audiciones musicales tuvo un impacto positivo en dos de las categorías analizadas, la empatía y en la tolerancia de los docentes con sus compañeros de trabajo, la primera logró un incremento del 9 % mientras que en la segunda se refleja un incremento del 19%.

5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Frente a los hallazgos centrales, se descubrió que, las audiciones musicales generaron un impacto positivo en los docentes ya que a pesar que estos no mostraron niveles de estrés laboral avanzados, sí se contribuyó a disminuir en un 5% el agotamiento emocional, igual comportamiento se presentó en el tacto y la sensibilidad en el trato con los estudiantes

Luis Carlos Toro Marulanda

“Despersonalización”, en este punto se obtuvo un mejoramiento del 5%. La terapia musical aplicada, a través de audiciones musicales también logró mejorar la percepción que tiene del docente de sí, en cuanto a sus propias competencias, logró de igual manera incrementar en 9% el valor más la importancia de su labor como docente “realización personal”, no solamente por sus conocimientos sino también por su capacidad para entender a los estudiantes y enfrentar problemas en su quehacer cotidiano con el alumnado. Vale la pena aplicar dicho estudio de manera discriminada por género, pues el estudio que realizó Hernández (2002), mencionado en el primer capítulo indica que las mujeres posiblemente sean más vulnerables a desarrollar el síndrome de burnout.

Según los resultados anteriores los docentes de la IES intervenida no padecen de estrés laboral extremo, diferente a lo que se manifiesta en el estudio realizado en colegios oficiales de la ciudad de Medellín en el cual se identificó que el 46,8% de los docentes presento burnout. Asimismo, el estudio realizado en un colegio de Ibagué, la despersonalización (Irritabilidad) alcanzó el 34%. En colegios públicos de Bogotá se encontraron niveles satisfacción personal de apenas el 16,34%. Finalmente, en la ciudad de Cali se realizó un estudio de estrés laboral a docentes que laboraban en colegios públicos y privados, arrojando los siguientes resultados: en el colegio privado el 15% de los docentes presentaba nivel moderado de estrés y el 85%; por su parte en el colegio público el 22% de los docentes mostro niveles moderados de estrés, mientras que el 78% mostro niveles normales de estrés.

Las terapias musicales a través de audiciones musicales mostraron resultados positivos en las relaciones interpersonales Docente- Docentes, principalmente en las mediciones factoriales de “empatía” y “tolerancia”; pues la primera tuvo un incremento. Según los estudios de musicoterapia referenciados en el primer capítulo, siempre se habla del término “paciente” porque precisamente la musicoterapia ha tenido su aplicación en personas con desequilibrios emocionales. Cabe aclarar que en la presente investigación no se hallaron docentes con desequilibrios emocionales, sin embargo, de lo que se trata es que las IES vean en la terapia musical una herramienta preventiva para contrarrestar los efectos del estrés laboral.

En cuanto a relaciones personales, basada en las mediciones factoriales de: autocontrol, empatía y tolerancia, se destaca que las terapias musicales generaron un impacto positivo sobre la empatía y la tolerancia, pues la primera alcanzó un incremento del 11%, pasando del 63% al 74%, mientras que la tolerancia muestra un incremento del 19%, pasando del 60% al 79%.

La musicoterapia ha estado más asociada a pacientes con Alzheimer, síndrome de Down, autismo, etc; sin embargo, en las últimas décadas ésta ha tenido mucha representatividad en el ámbito laboral. La musicoterapia es una terapia que mitiga los niveles de estrés laboral y dado que 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.

Limitaciones

Debido a las múltiples ocupaciones con que cuentan los docentes de medio tiempo y tiempo completo, fue un poco complejo al inicio de la investigación que los docentes se programaran para recibir las terapias musicales. Ante tal situación, se acudió a las directivas de la institución con el apoyo del área de bienestar académico para que desde allí se institucionalizara un horario específico para dicha actividad.

Generar la cultura de las pausas activas en los docentes fue un proceso lento ya que algunos lo ven como un esfuerzo inútil, sin embargo, a medida que los docentes iban notando resultados en sus relaciones interpersonales y reducción en sus niveles de estrés, se llega a un estado de aceptación de las terapias musicales.

Cabe recordar que los docentes de medio tiempo y tiempo completo a quienes se les aplicó la encuesta, son docentes que en su plan de trabajo tienen muchas actividades no solamente de docencia, sino también actividades de investigación y de proyección social, siendo esto un requerimiento institucional. De acuerdo a lo anterior fue necesario realizar un proceso de sensibilización antes de iniciar las terapias musicales para que se concientizaran de los beneficios y de realizar una pausa en sus trabajos.

Recomendaciones

Para futuros estudios de estrés laboral se recomienda analizar por separado los resultados de hombres y mujeres, es decir, separar por género el análisis. Algunos resultados de estrés laboral

realizados en otros ambientes laborales indicaron que las mujeres podrían ser más vulnerables a desarrollar el síndrome de Burnout (Quiceno y Vinaccia, 2007).

Conviene que futuras investigaciones se ocupen de trabajadores o empleados distintos a los docentes o el personal médico. Conocer la presencia de esta problemática y los efectos de la misma en empresas públicas y privadas de distintas actividades económicas permitirá ampliar la comprensión del fenómeno y trazar estrategias para enfrentarlo.

Interesante sería 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.

Se recomienda reforzar con música en 432 Hz las audiciones musicales; para aquellos momentos del semestre en los cuales los docentes pueden presentar mayores niveles de estrés. Estos momentos son: calificaciones y entrega de notas; entrega de informes y calificaciones finales del periodo académico.

6. REFERENCIAS:

- Alvin, J. (1967). *Musicoterapia*. Barcelona: Paidós Ibérica, S.A.
- Aranda, C. (2006). Diferencias por sexo, Síndrome de burnout y manifestaciones clínicas, en los médicos familiares de dos instituciones de salud, Guadalajara, México. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 15 (1).
- Arce Baltazar, G. & Malvas Rojas, M. (2013). El clima organizacional y las relaciones interpersonales (Tesis de maestría). Universidad Católica Sedes Sapientiae, Huari-Perú.
- Beck, S. (1988). The effect of the therapeutic use of music on cancer related pain (Tesis de doctorado). The University of Utah, Salt-Lake.
- Benenson, R. (1985). *Manual de Musicoterapia*. Barcelona: Paidós Ibérica S.A.
- Castillo R, K. (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). Universidad Cesar Vallejo. Perú.
- Coduti, P., Gattás, Y., Sarmiento, S., & Schmid, R. (2013). *Enfermedades Laborales: Cómo afectan el entorno organizacional*. San Rafael, Mendoza. Argentina: Universidad Nacional del Cuyo.
- Correa-Correa, Z. (2012). El síndrome de Burnout en profesores universitarios de los sectores público y privado. *Epidemiología y salud*, 1 (2):19-24.
- Farber, B. (1983). Dysfunctional aspects of the psychotherapeutic role. en Farber (comp.). *Stress and burnout in the human service professions*. New York: Pergamon.
- Forbes Álvarez, Roger. (2011). El síndrome de burnout: síntomas, causas y medidas de atención en la empresa. *Revista: 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). Universidad Autónoma de Occidente, Cali.
- Gaston, E. T. (1957). Factors Contributing to Responses to Music, en *Book of Proceedings*. NAMT: Lawrence, Ka
- Gil-Monte, P. R., Núñez-Román, E. M. & Selva-Santoyo, Y. (2006). Relación entre el Síndrome de Quemarse por el Trabajo (Burnout) y Síntomas Cardiovasculares: Un Estudio en Técnicos de Prevención de Riesgos Laborales. *Interamerican Journal of Psychology*, 40, 227-232.
- González, M. (2014). *Musicoterapia en Cuidados Paliativos: Especialidad emergente* (Tesis de doctorado). Universidad del Salvador, Salvador.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la*

Luis Carlos Toro Marulanda

- Investigación* (Sexta ed.). México D.F.: Edición Punto Santa Fe.
- Hernández, P. (2002). Estudio descriptivo del síndrome de burnout en personal de salud en el Hospital Militar de Bogotá. *Revista Acta Colombiana de Psicología*, 7, 71-83.
- Lara Fonfria, Beatriz (2016). La musicoterapia con niños autistas (Tesis de maestría). Universitat Jaume I, España.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). *Maslach Burnout Inventory*, California: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. Nueva York: Prentice-Hall Press.
- Maslach, C., Jackson, S. E. & Schwab, R. L. (1986). *Maslach Burnout Inventory -Educators Survey*. CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Mirla, F; Ramos Trujillo, M & Vidal, M. (2017). Eficacia de la musicoterapia en reducción de la ansiedad y sedación del paciente con ventilación mecánica (Tesis de especialización). Universidad privada Norbert Wiener. Lima - Perú.
- Ospino L, Mejía L. & García J. (2007). Incidencia del Síndrome de Burnout en Docentes Universitarios de la Ciudad de Valledupar. Universidad Popular del Cesar. Colombia.
- Palacio Sanz, José. (2001) El concepto de musicoterapia a través de la historia. *Revista electrónica de LEEME*, 13.
- Poch S. (1999). *Compendio de Musicoterapia I*. Barcelona: Herder editorial
- Quiceno, M. y Vinaccia, S. (2007). Burnout: síndrome de quemarse en el trabajo. *Acta colombiana de psicología*, 10 (2), 2-5.
- Rodríguez. P, Rodríguez G; Riveros. G, Rodríguez. D & Pinzón.S. (2011). Síndrome de Burnout y factores asociados en personal de salud en tres instituciones de Bogotá (Tesis de especialización). Universidad Del Rosario, Colombia.
- Sandín, B. (1999). *Estrés psicosocial*. Madrid: Klinik.
- Selltiz, C. (1976). *Métodos de investigación en las relaciones sociales*. Madrid: Ediciones Rialp
- Wheaton, B. (1996). The domains and boundaries of stress concepts. En H.B. Kaplan (Ed.), *Psychosocial stress* (pp. 29-70). San Diego: Academic Press.