



## ABORDAJE FISIOTERAPÉUTICO COMO PARTE DEL TRATAMIENTO DEL BURNOUT: PROPUESTA DE EJERCICIOS

Ariadna Stephanie Ramirez Segoviano<sup>1</sup>, Mariana del Carmen Contreras Lopez<sup>1</sup>, Silvia Beatríz García González<sup>1</sup>, Liliana Peralta Perez<sup>1</sup>, Fernando Tenorio Rocha<sup>1</sup> y Javier De la Fuente Hernández<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Escuela Nacional de Estudios Superiores, Unidad León, UNAM. [ariadna.stephanie.ramirez@hotmail.com](mailto:ariadna.stephanie.ramirez@hotmail.com)

El *burnout* es un estado de fatiga o frustración que se produce por la dedicación a una causa, forma de vida o relación laboral que no produce el esperado refuerzo. Caracterizado por sobrecarga de trabajo, conflictos con el rol, falta de realización personal y motivación adecuada; que provoca altos niveles de despersonalización y reduce la productividad laboral individual y colectiva. Compuesto por síntomas psicológicos, organizacionales y físicos (cefaleas, dorsolumbalgias, fatiga crónica, hipertensión); con escasos medios terapéuticos para los profesionistas que lo padecen. El presente trabajo es parte de una investigación en curso con la finalidad de crear un manual para el diagnóstico y manejo fisioterapéutico del mismo. **Objetivo.** Proponer un protocolo de ejercicios para el tratamiento y prevención de *burnout*. **Metodología.** Diseño y aplicación de un programa de ejercicios dirigido a la corrección postural, ergonomía, movilidad, fuerza, elasticidad y percepción de dolor en pacientes diagnosticados o en riesgo de padecer el síndrome; el cual consta de ejercicios respiratorios, de relajación, posturales, entrenamiento neuromuscular y estiramiento, realizados diariamente por 30 minutos, en horario de trabajo (pudiendo ser un receso para evitar el tedio). Se sugiere un ambiente agradable y con interrupciones mínimas, buscando un impacto positivo en los síntomas. **Conclusiones.** Se espera conseguir una mejor respuesta ante el estrés mediante la realización del ejercicio aeróbico, pues sus efectos ayudan a normalizar el funcionamiento del sistema nervioso autónomo, lo que disminuye los niveles de presión arterial, frecuencia cardíaca, percepción del dolor, tono muscular y aumenta la sensación de bienestar. Estos logros impactan directamente en el desempeño profesional y las relaciones en el ambiente de trabajo.