

Salud Mental Posgraduación: Una Mirada a los Egresados del Centro Regional de Girardot y La

Mesa - UNIMINUTO

Edna Lucía Ávila Bermúdez

Laura Alejandra Ávila Bermúdez

Geraldine Martínez Cárdenas

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Cundinamarca

Sede Girardot (Cundinamarca)

Programa Contaduría Pública

mayo de 2024

Salud Mental Posgraduación: Una Mirada a los Egresados del Centro Regional de Girardot y La

Mesa UNIMINUTO

Edna Lucía Ávila Bermúdez

Laura Alejandra Ávila Bermúdez

Geraldine Martínez Cárdenas

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Contador Público

Asesor(a)

Mariela Andrea Trujillo Prada

Contador Público, Magister en Dirección y Administración de Empresas

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Sede Principal

Sede Girardot (Cundinamarca)

Programa Contaduría Pública

mayo de 2024

Dedicatoria

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por ayudarme a culminar esta gran meta, a mis padres que siempre creyeron en mí, a mis hermanos por esa motivación, y a todos los que estuvieron detrás de este proyecto dando esa voz de aliento y esperanza.

Geraldine Martínez Cárdenas

Dedicatoria

A nuestros padres Sergio Ávila y Liliana Bermúdez; a nuestros hermanos, por su ayuda y motivación, por inculcarnos el interés del estudio, la persistencia y por ser la inspiración para culminar de manera satisfactoria este proyecto.

Laura Alejandra, Edna Lucía Ávila Bermúdez

Agradecimientos

Estamos muy agradecidas con la Corporación universitaria Minuto de Dios, por otorgar este privilegio que como estudiantes enriquece nuestros conocimientos, a todos aquellos profesores que estuvieron durante todo el proceso, en especial a la profesora Mariela Andrea Trujillo Prada por la paciencia y perseverancia con nosotras, sin sus correcciones no hubiésemos podido completar este logro tan anhelado. A nuestros padres por su apoyo incondicional, por habernos impulsado siempre a no abandonar este proyecto, también a todos los que nos han brindado el soporte material para realizar nuestra investigación.

Tabla de contenido

1.	Introducción	11
2.	Problema.....	12
2.1.	Descripción del problema.....	12
2.2.	Formulación o pregunta problema	13
3.	Objetivos	13
3.1.	Objetivo general	13
3.2.	Objetivos específicos.....	13
4.	Justificación.....	14
5.	Marco de referencia.....	15
5.1.	Marco legal.....	15
5.2.	Marco investigativo.....	17
5.3.	Marco teórico	18
6.	Metodología	19
6.1.	Enfoque y alcance de la investigación	19
6.2.	Cuadro resumen de objetivos, actividades, herramientas y población o muestra utilizada en la recolección de la información.	21
6.3.	Descripción detallada del diseño metodológico desarrollado para el logro de los objetivos	23
7.	Resultados	25
8.	Conclusiones	41
9.	Recomendaciones.....	44
10.	Referencias	47
	Anexos.....	51

Listado de Tablas

	Pág.
Tabla 1. Marco legal	16
Tabla 2. Cuadro resumen de objetivos.	21
Tabla 3. <i>Sector laboral</i>	32
Tabla 4. <i>Horas diarias laboradas</i>	33

Listado de Figuras

	Pág.
Figura 1. Ilustración de la Escala de Likert	25
Figura 2. Metodología para analizar los resultados de Síndrome de Burnout.	26
Figura 3. Distribución de participantes por sexo.	27
Figura 4. Rangos de Edad	28
Figura 5. Estratos socioeconómicos.....	29
Figura 6. Ciudad donde laboran los encuestados.....	30
Figura 7. Categorías de estado civil utilizadas en la encuesta	31
Figura 8. Tiempo de desplazamiento desde el lugar donde viven hasta su trabajo	36
Figura 9. Experiencia Laboral	37
Figura 10. Cansancio Emocional.....	38
Figura 11. Despersonalización.....	39
Figura 12. Realización Personal	40

Listado de Anexos

	Pág.
Anexos 1. Cuestionario Maslach Inventory Burnout.....	52
Anexos 2. Encuesta en Microsoft Forms.....	53

Resumen

Esta investigación se concentra en los retos que confrontan los contadores públicos egresados del programa de Contaduría Pública del Centro Regional Girardot y La Mesa de UNIMINUTO, específicamente con relación a la estabilidad entre su vida laboral e íntima, también su impacto en la salud mental. Se manejará el enfoque mixto, métodos cualitativos y cuantitativos. Se recopilará información a través de cuestionarios diseñados para caracterizar a los graduados de contaduría pública, en términos de datos sociodemográficos, laborales y hábitos de vida, así como para analizar su nivel de salud mental referente al Síndrome de Burnout. El objetivo general es evaluar las posibles consecuencias de desequilibrio entre el trabajo y el ámbito personal frente a la salud mental de los contadores públicos egresados en UNIMINUTO entre los años 2016 al 2022. La investigación busca comprender los factores que contribuyen a esta falta de equilibrio y proponer soluciones prácticas para aumentar el bienestar de vida, bienestar emocional y psicológico de los profesionales que ejercen esta labor. Se anticipa que los resultados de este estudio ofrezcan valiosa información para desarrollar estrategias y políticas que fomenten un espacio de trabajo más sano y respalden el bienestar integral de los contadores públicos, a los estudiantes, y a cualquier persona que se relacione con temas contables.

Palabras Clave.

Contadores Públicos, Estrés, Maslach Burnout Inventory, Salud Mental, Síndrome de Burnout

Abstract

This research focuses on the challenges faced by public accountants who graduated from the Public Accounting program at the Centro Regional Girardot and La Mesa of UNIMINUTO, specifically in relation to the balance between their work and personal lives, as well as its impact on mental health. A mixed-method approach will be used, incorporating both qualitative and quantitative methods. Data will be collected through questionnaires designed to characterize public accounting graduates in terms of sociodemographic data, employment, and lifestyle habits, as well as to analyze their mental health levels concerning Burnout Syndrome. The general objective is to evaluate the possible consequences of imbalance between work and personal life on the mental health of public accountants who graduated from UNIMINUTO between 2016 and 2022. The research aims to understand the factors contributing to this lack of balance and to propose practical solutions to enhance the quality of life, emotional well-being, and psychological well-being of professionals in this field. It is anticipated that the results of this study will provide valuable information to develop strategies and policies that promote a healthier work environment and support the overall well-being of public accountants, students, and anyone involved in accounting-related matters.

Keywords

Burnout Syndrome, Maslach Burnout Inventory, Mental health, Public Accountants, Stress

1. Introducción

La profesión de contador público implica una carga significativa de responsabilidades, que van desde la gestión financiera hasta el cumplimiento de normativas fiscales y contables. Esta complejidad laboral, combinada con plazos ajustados y exigencias de precisión, puede generar elevados grados de estrés y presión en los trabajadores, especialmente durante los primeros años de su carrera, cuando están adaptándose a las demandas del campo laboral. La falta de equilibrio entre las responsabilidades laborales y personales es un desafío común para los contadores públicos en formación. La urgencia de responder a los plazos estrictos y la obligación por mantener altos estándares de rendimiento pueden dificultar la capacidad de separar las responsabilidades laborales con lo personal, lo que puede llevar a un fatiga física y emocional. Esta investigación se propone abordar estas preocupaciones específicas, centrándose en los egresados del programa de Contaduría Pública del Centro Regional Girardot y la Mesa entre los años 2016 y 2022. Las definiciones contemporáneas plantean que el estrés se origina como una respuesta compleja a los factores psicosociales de riesgo presentes relativos al trabajo, estos han evolucionado en paralelo con el progreso tecnológico, la proliferación de datos y la transformación de los métodos de trabajo.

En el presente, los profesionales de contaduría se ubican ante el desafío de adquirir nuevas habilidades y adaptarse a diferentes métodos de trabajo y formas de interacción en el ámbito laboral. Experimentan tensiones adicionales relacionadas con la necesidad de aumentar la eficiencia, mejorar la excelencia del trabajo, lidiar con plazos ajustados y agendas laborales cada vez más demandantes.

Es importante para esta investigación abordar el problema desde su raíz, con el fin de establecer si los elementos como el horario laborado, el ambiente laboral, las relaciones interpersonales, los superiores, entre otros, tienen un impacto significativo sobre el riesgo de salud mental de los contadores.

La investigación se estructura en dos etapas. Inicialmente, se llevan a cabo estudios sobre los síndromes de agotamiento laboral, tanto de manera general como específicamente aplicados a los contadores. Posteriormente, se aplica un instrumento a los egresados del centro regional Girardot y La Mesa. Esta metodología permite llegar a conclusiones más relevantes sobre la afectación de su salud mental y psicosocial; por último, se sustentan los hallazgos de la investigación, abordando todos los aspectos mencionados anteriormente.

Al examinar los factores que contribuyen al desequilibrio entre el trabajo y ámbito personal, así como sus impactos en la salud mental de los egresados, se persigue descubrir métodos y políticas efectivas para fomentar un espacio de trabajo más sano y apoyar el bienestar integral de los individuos.

El propósito final de esta investigación es examinar los retos que afrontan los egresados del programa de Contaduría Pública del Centro Regional Girardot y La Mesa. Además, busca determinar si su calidad de vida y salud mental son realmente óptimas, evaluando si un profesional contable tiene la capacidad de elegir entre la calidad de su trabajo y el tiempo de valor que pasa con su familia y amigos. También es importante mencionar que esta investigación aporta a los objetivos de desarrollo sostenible en Colombia (ODS), específicamente al objetivo número 3 llamado: “Salud y Bienestar” el cual su función consiste en garantizar una vida sana y estable para todos, en todas las edades.

Al comprender las repercusiones de la falta de equilibrio entre las responsabilidades laborales y personales, se pueden implementar intervenciones específicas que ayuden a mitigar el estrés y promover un mayor bienestar entre los profesionales contables. Esta comprensión es clave para desarrollar estrategias efectivas que aseguren la inteligencia emocional y un mejor estilo de vida respecto a su entorno laboral contable.

2. Problema

2.1. Descripción del problema

La salud mental ha sido tema de numerosos estudios al pasar de los años, y se ha descubierto que tiene un efecto notable en la comodidad general de una persona. No obstante, anteriormente ya se ha investigado sobre los impactos psicosociales que deja la profesión contable, en el que el “estrés” entra a ser una de las palabras más escritas dentro de los estudios. Uno de los enfoques que fueron tratados por (Loaiza B. & Peña, 2012) en un análisis frente a los varios grados de estrés que pueden presentarse en cada individuo que ejerza la profesión contable, destacando que muchas de los patrones conllevan a la obsesión laboral, y en consecuencia lleva también al abandono familiar.

Los contadores se encuentran entre los profesionales más sometidos a altos niveles de preocupación y presión laboral, lo que puede ser muy exigente y puede requerir largas horas de trabajo afectando su salud mental y física. Sin embargo, se sabe poco sobre la percepción que los

contadores en Colombia tienen referente a su propia salud mental y el grado de conocimiento sobre la relevancia de la misma; el bienestar en su trabajo y vida personal.

Al aplicar la batería para el análisis del estrés elaborado por la Universidad Pontificia y avalado por el Ministerio de protección social a estudiantes del área contable que al mismo tiempo trabajan, demuestra que tiene un impacto muy alto y que algunos experimentaron enfermarse al llevar a cabo las 2 tareas. Según (Pedraza Benítez, 2019) el estrés en contadores públicos puede ser disparado por diferentes factores, y muchos no lo verbalizan porque sienten que está relacionado a la imposibilidad para desarrollar el cargo. Además, la tecnología y la digitalización en el ámbito contable también podrían influir en la salud emocional de los contadores públicos. El requisito necesario de adaptarse masivamente a nuevas herramientas y software, así como la presión para mantenerse actualizados con las últimas tendencias tecnológicas, pueden incrementar el peso de trabajo y generar adicionalmente ansiedad y estrés.

2.2. Formulación o pregunta problema

¿Cuáles son las posibles consecuencias de la falta de equilibrio entre el trabajo y la vida personal en la salud mental de los egresados del programa de Contaduría Pública Centro Regional Girardot y la Mesa en el periodo comprendido de 2016 al 2022?

3. Objetivos

3.1. Objetivo general

Analizar las posibles consecuencias de la falta de equilibrio entre el trabajo y la vida personal en la salud mental de los contadores públicos egresados de UNIMINUTO Centro Regional Girardot y La Mesa entre los años 2016 al 2022, considerando variables sociodemográficas, condiciones laborales y hábitos de vida.

3.2. Objetivos específicos

1. Investigar la normativa vigente que hay para la Salud Mental en el territorio colombiano.
2. Categorizar el resultado de la batería aplicada a los egresados de Contaduría Pública del Centro Regional Girardot y La Mesa - UNIMINUTO.
3. Explicar las consecuencias que se presentan entre la falta de equilibrio de la vida personal y laboral de los contadores públicos del Centro Regional Girardot - UNIMINUTO.

4. Justificación

La investigación en curso se desarrolla con el fin de entender e identificar las consecuencias y posibles problemáticas a la que se enfrentan los contadores públicos sobre la salud mental, un enfoque que va dirigido a los egresados del programa de Contaduría Pública Centro Regional Girardot, periodo comprendido de 2016 al 2022.

El profundizar en esta temática y crear una visión más amplia sobre los riesgos permitirá que se promueva la concientización sobre la relevancia de mantener un estilo de vida más equilibrado. En primer lugar, esta población enfrenta desafíos únicos en su entorno laboral, caracterizado por el alto nivel de responsabilidad y una significativa presión al adquirir el deber de cumplir con las normativas y las exigencias en el trabajo. Además de que estos factores están dentro de la posibilidad de generar un estrés significativo que si no es abordado de manera eficiente y adecuada puede traer consecuencias graves a nivel físico y psicológico; tocando temas como el desgaste emocional, la despersonalización y dentro de los síntomas relacionados a la percepción sobre la realización personal.

De acuerdo con la Junta Central de Contadores, actualmente existen 308.970 contadores activos en el territorio colombiano, esta investigación se justifica al llenar el vacío existente que se evidencia en la literatura académica sobre el bienestar psicológico de los contadores públicos. Se centrará en explorar las experiencias, las causas estresantes y los métodos de afrontamiento de los contadores públicos en relación con su salud mental y física. Al abordar esta falta de conocimiento, esta investigación contribuirá a la comprensión de los riesgos y desafíos específicos que enfrentan cada uno en términos de bienestar psicológico.

La realización de este trabajo de investigación aportará a la visualización del bienestar mental como factor importante en la sociedad; esto es esencial ya que la salud mental forma parte de los planes de desarrollo nacionales y territoriales, destacando que en Colombia:

“La Salud Mental es de interés y prioridad nacional para la República de Colombia, es un derecho fundamental, es tema prioritario de salud pública, es un bien de interés público y es componente esencial del bienestar general y el mejoramiento de la calidad de vida de colombianos y colombianas”. (Congreso de la república 2013. p.1)

Evidenciando la importancia y el compromiso del país con el cuidado y la promoción de la salud mental es sustancial, sin embargo, la falta de atención a la salud mental de los contadores públicos también puede tener repercusiones a nivel organizacional y social, ya que los factores de riesgo a los que se enfrentan podrían crear un mayor ausentismo laboral, así mismo una baja

en la productividad y el deterioro en los ambientes laborales y organizacionales, afectando también la confianza del público en los servicios contables.

En este sentido, indagar y realizar esta investigación no solo permitirá abordar una necesidad específica dentro de la profesión contable, sino que también responde a un imperativo ético y social más amplio al promover la salud mental y el bienestar de cada uno de los ciudadanos colombianos.

5. Marco de referencia

5.1. Marco legal

Por otro lado, la ley 1616 del 21 de enero del 2013 expide el decreto de la salud mental y otras disposiciones, en el que Colombia hace reconocimiento de relevancia del seguimiento de la salud mental y otros conceptos relacionados para poder velar por el bienestar del ciudadano. La ley menciona la

“Prevención Primaria del trastorno mental. La Prevención del trastorno mental hace referencia a las intervenciones tendientes a impactar los factores de riesgo relacionados con la ocurrencia de trastornos mentales, enfatizando en el reconocimiento temprano de factores protectores y de riesgo, en su automanejo y está dirigida a los individuos, familias y colectivos.” (Congreso de la República, 2013, pág. 1).

También, (República C. , 2012) impone disposiciones vigentes de salud ocupacional vinculadas para prevenir riesgos como accidentes ocupacionales y enfermedades laborales, integrando estas medidas en el Sistema General de Riesgos Laborales. La ley redefine la Salud Ocupacional como Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), una disciplina dedicada a la prevención de lesiones y enfermedades derivadas de la ejecución y actividades en el trabajo, así como a la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Su objetivo es mejorar las condiciones y el entorno laboral, promoviendo y manteniendo el bienestar físico, mental y social de los profesionales en todas las ocupaciones. (pág. 1)

Tabla 1.*Marco Legal*

Norma	Institución Normalizadora	Año	Descripción	Aporte al Proyecto
Ley 1616	Min. Salud y Protección Social	2013	<i>Proporcionar una atención completa en salud mental al personal y asegurar la disponibilidad de recursos adecuados y apropiados para abordar las necesidades de salud mental de la comunidad, que abarcan desde la promoción y prevención hasta el diagnóstico temprano, tratamiento, rehabilitación y reintegración social.</i>	<i>Abarca y protege los derechos laborales sobre la salud mental en los profesionales.</i>
Ley 1562	Congreso de Colombia	2012	<i>Promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental en el ámbito laboral, en donde se piden estrategias, programas y acciones a las administradoras de riesgos laborales, para que garanticen que sus empresas afiliadas tengan dentro de su sistema de gestión mecanismos para el permanente monitoreo de la explosión a factores laborales que afecten la salud mental de sus colaboradores.</i>	<i>Esta ley plantea todas aquellas enfermedades laborales que son estipuladas en la ley Colombia, sirve como cimiento a la afectación de la salud mental.</i>
Ley 43	Consejo técnico de la contaduría pública	1990	<i>La profesión del contador es orientada por un organismo permanente, quien se encarga de orientar la parte técnica-científica de la profesión, de la misma manera los principios de la contabilidad y las normas de auditoría aceptadas en Colombia.</i>	<i>Se abarca esta ley ya que es importante mencionar que dentro de ella no existe nada vinculado con la salud mental, el trabajo, y la regulación de enfermedades en la profesión; solo se abarcan situaciones como procedimientos y demás.</i>
Resolución 2764	Ministerio de Trabajo	2022	<i>Se establece la batería de para la evaluación de los elementos de riesgo psicosocial, la guía técnica general para la promoción, prevención y de los factores psicosociales.</i>	<i>El ministerio de trabajo por medio de la presente ley regula todos los instrumentos y baterías necesarias para que las empresas logren realizar el estudio pertinente a su grupo laboral ya que con las encuestas realizadas determinaron que 2 de cada 3 profesionales están expuestos a factores psicosociales durante la jornada laboral, se determina que las empresas no estaban llevando</i>

Norma	Institución Normalizadora	Año	Descripción	Aporte al Proyecto
				<i>los mecanismos necesarios para determinar este problema.</i>

Fuente: Elaboración Propia

Ley 1616: Garantiza la atención integral en salud mental, incluyendo recursos para promoción, prevención y tratamiento, y protege los derechos laborales relacionados con la salud mental. Ley 1562: Promueve la salud mental en el ámbito laboral. Ley 43: Regula la profesión del contador público, las normas y ética. Ley 2764, se establecen los instrumentos para evaluar los riesgos psicosociales.

5.2. Marco investigativo

Se recopiló información encontrada en la web vinculados a la salud mental en los trabajadores y contadores públicos en Colombia. A través de estos recursos, se encontró fuentes bibliográficas que proporcionaron una comprensión más completa de los estudios aplicados a los riesgos y consecuencias de la salud mental. Estos estudios destacan que existe información disponible sobre el tema mencionado; sin embargo, se observó que no se aborda de manera exhaustiva cada uno de los elementos que impactan el bienestar mental en los graduados de contaduría pública. En total, se encontró un promedio de 15 archivos asociados a la salud mental en contadores.

(Loaiza & Peña, 2013) destacan sobre cómo la presión de las empresas recae en los contadores colombianos para adaptarse a los desafíos mientras cumplen con tareas habituales precisas y oportunas, incluyendo el cumplimiento de normativas. Para (Acevedo Ramirez, 2022) comenta que, al tener la responsabilidad de no fallar y equivocarse, el contador desarrolla el estrés y miedo de perder la tarjeta profesional o en casos graves ir a la cárcel. Por otro lado, los contadores están expuestos a otras afectaciones en su salud como el intestino irritable, pérdida del cabello, contracciones musculares, u otros. (Acevedo Ramirez, 2022).

En contraste con la investigación realizada por (Montoya, J. & Posaida, I., 2007) comparten que existe evidencia de que las alarmas frente a los riesgos psicosociales y físicos ya han sido encendidas en varios contextos u otras ramas. Se halla sobre el Síndrome de fatiga profesional (Burnout) en contadores públicos, estudio abordado por (Castañeda Novoa, Valero Zapata, & Patiño Jacinto, 2021) en el que descubrieron que el 35.4% de la población estudiada mostraba niveles bajos de este síndrome. Sin embargo, la mayor parte de los profesionales evidenciaron puntajes moderados y elevados en los diferentes aspectos del síndrome. Esto

sugiere la presencia de posibles riesgos laborales de naturaleza psicosocial, los cuales podrían afectar dicha estabilidad entre su trayectoria laboral y personal.

En relación con los profesionales de contaduría, (Fogarty, 2000) como se menciona en (Castañeda Novoa, Valero Zapata, & Patiño Jacinto, 2021), Y Et al (2021) confirma que el agotamiento por el trabajo está estrechamente relacionado con resultados adversos significativos, y así mismo en investigaciones como las de Oro, F. Londoño, M. Sanín, A. y Valencia, M. (2010), Urrego, P. (2016) Peiró, J. & Prieto, F. (2002) tratan los distintos aspectos que ejercen influencia en el bienestar psicológico de los individuos, teniendo presente sus ambientes ergonómicos, vida personal y aspectos relevantes que permiten identificar ciertos causantes, efectos, y consecuencias del desbalance personal y medioambiente laboral de los contadores públicos. Es por esta razón que, la salud psicológica de los contadores en Colombia es un tema que requiere una atención más profunda y acciones concretas por parte de las empresas, las autoridades reguladoras y la comunidad académica.

Es necesario incentivar una tradición organizacional que fomente la estabilidad psicológica y brindar recursos de apoyo psicosocial a estos profesionales. Además, se debe seguir investigando y analizando las causas que provocan los problemas de salud en este campo específico, con la finalidad de llevar a cabo métodos efectivos y sostenibles que mejoren la calidad de vida y el desempeño laboral de los contadores públicos en el país.

5.3. Marco teórico

En el ámbito de la salud, a mediados del siglo pasado, se empezó a promover una perspectiva conocida como el Modelo Biopsicosocial, concebido por el psiquiatra (Engel, 1977) Este modelo cuestionaba la visión del ser humano como una simple máquina, lo que inicialmente generó resistencia en la comunidad médica que se centraba únicamente en aspectos fisiológicos u orgánicos de la salud y la enfermedad.

El modelo biopsicosocial postula que la salud está determinada por factores biológicos, psicológicos, y sociales, abogando así por una comprensión global del paciente y su contexto. (Borrel, 2021). De acuerdo a esto se entiende que los humanos son seres holísticos, y que para comprender plenamente su salud y bienestar es necesario considerar todos estos aspectos en conjunto.

Al desarrollar la salud desde una mirada biopsicosocial, los especialistas de la salud pueden proporcionar un diagnóstico más completo y efectivo para la evaluación, y la terapia de

los individuos, considerando no solo los signos físicos, sino también los aspectos mentales, afectivos y sociales de su experiencia. El modelo no solo pretende humanizar la práctica, sino que también busca establecer una base científica más sólida. En este sentido, es considerado un modelo científico y no meramente filosófico, aunque es posible que algunos lo adopten como una filosofía (Escobar & Uribe Restrepo, 2014) . Esto puede permitir una atención más individualizada en el paciente, que aborda las preferencias únicas de cada individuo en su contexto específico.

La justificación para utilizar el modelo biopsicosocial en esta investigación reside en su potencial para ofrecer una comprensión detallada y completa de los determinantes de la salud psicológica en esta comunidad. Al considerar múltiples dimensiones, se pueden identificar intervenciones y estrategias más efectivas para promover el bienestar psicológico de los contadores públicos y abordar los desafíos específicos que enfrentan en su entorno laboral. Además, este enfoque puede ayudar a desterrar la discriminación vinculada a los trastornos de la salud mental al reconocer que no son simplemente el resultado de debilidades individuales, sino el resultado de una colaboración compleja de factores biológicos, psicológicos y sociales.

6. Metodología

En el marco de la actual investigación, se desarrollará un estudio que se centrará en los egresados de Contaduría Pública del centro regional Girardot y La Mesa. La muestra incluirá a 235 egresados de la sede Girardot y 62 egresados de la Mesa, conformando así un total de 297 egresados de Contaduría Pública en la población objetivo. Con el propósito de resultados representativos, se ha determinado un tamaño de muestra de 169 egresados. Este grupo será el objetivo para la aplicación del instrumento pertinente, abarcando aquellos egresados desde el año 2016 hasta el 2022. La metodología de recopilación de datos consistirá en emplear un formulario en línea.

6.1. Enfoque y alcance de la investigación

Esta investigación tiene un enfoque mixto que desde la parte cualitativa se pretende analizar la variedad de problemáticas inherentes a los riesgos de salud mental, enfermedades a la que están expuestos, se recolectará la información por medio de un tipo de muestreo no probabilístico, que se llevará a cabo una muestra de 174 egresados de un total de 269 graduados del programa de Contaduría Pública sede Regional Girardot y La Mesa, comprendidos en el año

2016 a 2022. Esto significa que la selección de los participantes no se realiza de manera aleatoria, sino que se eligen de forma conveniente o por criterios específicos. Esto con el fin de tener una mayor información sobre las percepciones de cada uno de los encuestados, y determinar cada patrón. Por lo cuantitativo se llevará a cabo una evaluación de las amenazas detectadas para analizar si existe una alta repercusión y proponer medidas de control.

Además, el alcance de este estudio es principalmente descriptivo, ya que una vez completada la investigación, se contará con información cuantificable que permitirá su tabulación y análisis dirigidos a los contadores públicos. Se diseñó una base de preguntas para categorizar a los profesionales contables colombianos, con el objetivo de recopilar información referente a sus particularidades sociodemográficas, asuntos laborales y rutinas cotidianas. En cuanto a las características sociodemográficas, se incluyen datos como lugar de residencia, estrato socioeconómico, género, edad, estado civil. Respecto a las características laborales, se indagan aspectos como años de experiencia laboral, lugar donde labora, el sector en que labora y las horas diarias laboradas. Por último, en cuanto a los hábitos de vida, se implementó el tiempo de desplazamiento desde la casa hasta el sitio de trabajo, las horas dedicadas al ocio y también el ambiente y entorno respecto al lugar de trabajo donde labora. Igualmente se diseñó un cuestionario para analizar el nivel de salud mental de los contadores públicos, en el que se realiza la adaptación del cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI), ya que el documento original está dirigido a las personas del sector salud, este instrumento contiene 22 preguntas cuyos valores van de 0 a 6 puntos, diseñadas para abordar y analizar tres fases clave del bienestar profesional y personal.

La primera fase es el agotamiento, que evalúa el nivel de fatiga emocional y física que experimentan los especialistas del área contable en consecuencia a la carga de trabajo y el estrés continuo. Las preguntas en esta sección indagan sobre la frecuencia e intensidad del cansancio, la falta de energía y el agotamiento emocional. La segunda fase es la despersonalización, que analiza el patrón de los profesionales a desarrollar comportamientos no positivos, cínicos o insensibles en dirección a las personas que le rodean. Las preguntas buscan identificar comportamientos de desapego y falta de empatía, respuestas comunes al estrés crónico en el entorno laboral. La tercera fase es la realización personal, que examina el sentido de competencia y logro profesional que sienten los individuos en su trabajo. Las preguntas están orientadas a evaluar la satisfacción personal, la eficacia profesional y el sentido de éxito y desarrollo en la

carrera. El objetivo del cuestionario es proporcionar una evaluación integral del bienestar emocional y profesional de los trabajadores de la profesión contable, identificando áreas problemáticas que podrían beneficiarse de intervenciones específicas para satisfacer hábitos de vida laborales y, en consecuencia, la condición de excelente atención a los contadores.

6.2. Cuadro resumen de objetivos, actividades, herramientas y población o muestra utilizada en la recolección de la información.

Tabla 2.

Cuadro resumen de objetivos.

Objetivo General	Objetivos Específicos	Actividades	Instrumento	Población o Muestra
O.G del Proyecto Analizar las posibles consecuencias de la falta de equilibrio entre el trabajo y la vida personal en la salud mental de los contadores públicos egresados de UNIMINUTO Centro Regional Girardot y la Mesa entre los años 2016 al 2022, considerando variables demográficas, condiciones laborales y hábitos de vida.	O.E.1 Analizar la normativa vigente que hay para la Salud Mental en el territorio colombiano.	Revisión documental de información relacionada con la salud mental.	Bases de datos de otras Investigaciones.	Selección de documentos más relevantes influyentes en el transcurso de la investigación.
		Resumen de las distintas documentaciones referente al Burnout.	Google Académico	
		Agrupación de los diferentes autores que guardaban relación con la investigación.	Herramientas digitales	
O.G del Proyecto Analizar las posibles consecuencias de la falta de	O.E.2 Categorizar el resultado de la batería aplicada a los egresados de	Creación de la batería o instrumento para la recolección de información	Investigación de los diferentes documentos para la realización de la batería de	Estudiantes de UNIMINUTO.

Objetivo General	Objetivos Específicos	Actividades	Instrumento	Población o Muestra
equilibrio entre el trabajo y la vida personal en la salud mental de los contadores públicos egresados de UNIMINUTO Centro Regional Girardot entre los años 2016 al 2022, considerando variables demográficas, condiciones laborales y hábitos de vida.	Contaduría Pública del Centro Regional Girardot - UNIMINUTO.	necesaria para dar respuesta a la pregunta problema.	preguntas a realizar.	Toma de las respuestas por parte de los egresados de UNIMINUTO.
		Envío de la encuesta a los egresados de la universidad Minuto de Dios dirigido a los exalumnos del periodo 2016 al 2022.	Canales de comunicación con los egresados UNIMINUTO.	
		Agrupar las diferentes respuestas de cada uno de los encuestados.	Herramientas ofimáticas para la recolección de datos.	
O.G del Proyecto Analizar las posibles consecuencias de la falta de equilibrio entre el trabajo y la vida personal en la salud mental de los contadores públicos egresados de UNIMINUTO Centro Regional Girardot entre los años 2016 al 2022, considerando variables demográficas, condiciones laborales y hábitos de vida.	O.E.3 Explicar las consecuencias que se presentan entre la falta de equilibrio de la vida personal y laboral de los contadores públicos del Centro Regional Girardot - UNIMINUTO.	Examinar los datos recopilados a través de la herramienta empleada.	Herramientas ofimáticas para la recolección de datos.	Microsoft Forms.
		Realización del informe final de acuerdo a los resultados obtenidos	Análisis grupal con el equipo de investigación y profesionales del tema en salud mental.	Análisis de los resultados obtenidos del instrumento aplicado realizados a través de tablas dinámicas y figuras

Fuente: Elaboración Propia

Esta tabla proporciona un marco sistemático y exhaustivo para la ejecución del proyecto de investigación, abarcando desde el análisis documental hasta la adquisición y examen de datos, con el propósito de valorar las posibles implicaciones en la salud mental de los contadores públicos egresados de UNIMINUTO Centro Regional Girardot y La Mesa.

6.3. Descripción detallada del diseño metodológico desarrollado para el logro de los objetivos

La investigación se dividió en tres fases claramente definidas, cada una con sus objetivos específicos y actividades correspondientes. En la primera parte, el objetivo fue analizar la normatividad actual relacionada con la Salud Mental en Colombia. Para conseguirlo, se implementó un examen exhaustivo de la documentación disponible frente al tema. Se emplearon herramientas como bases de datos de investigaciones, Google Académico y otras herramientas digitales pertinentes. La actividad principal fue la revisión documental, que permitió recopilar información relevante sobre la normativa actual en salud mental en Colombia. Además, se resumieron las investigaciones existentes sobre el tema, agrupando a los diferentes autores según su relación con la investigación.

En la segunda parte del proyecto, el enfoque se centró en los egresados de Contaduría Pública del Centro Regional Girardot – La Mesa UNIMINUTO. El objetivo específico fue analizar los resultados de una batería aplicada a los egresados. Para ello, se utilizó una batería o instrumento de recopilación de datos informativos, siendo este el cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI) donde generó un profundo análisis sobre datos sociodemográficos incluyendo preguntas como, ciudad donde labora, el estrato socioeconómico, la edad, el género y su estado civil actual. Para obtener respuestas pertinentes a la interrogante principal formulada en el estudio de los egresados de Contaduría Pública, se implementó una serie de actividades metodológicas detalladas.

Estas actividades abarcaron desde la creación del cuestionario y elementos de recopilación de datos informativos hasta el análisis en las respuestas, con el objetivo de proporcionar una visión integral y exhaustiva de la situación y perspectivas de los egresados.

En primer lugar, se desarrolló una batería de preguntas específica diseñada para capturar información relevante y responder a la interrogante del problema planteado. Esta batería fue elaborada considerando los objetivos del estudio y los indicadores claves a evaluar.

Después de aplicada la batería de preguntas, se procedió al envío de la encuesta a los egresados de la Universidad Minuto de Dios, específicamente a aquellos que se graduaron entre los años 2016 y 2022. Para garantizar una alta tasa de respuestas, se utilizaron múltiples canales de comunicación, incluyendo correos electrónicos personalizados, mensajes en redes sociales como WhatsApp y el voz a voz con profesores y comunidad educativa que permitieran hacer llegar el instrumento al objetivo principal de estudio, teniendo en cuenta que la única forma de contactar a los egresados es por los medios institucionales con los que tuvieron relación. Estos esfuerzos aseguraron que la encuesta llegara a una amplia audiencia de egresados, facilitando así una recopilación de información más representativa.

La recolección de datos fue gestionada mediante herramienta de Microsoft forms. Esta aplicación permitió organizar y estructurar las respuestas de manera eficiente, adicional su interfaz dinámica concedió la comprensión para que la población encuestada obtuviera la facultad y las perspicacia para entender y responder acorde a su situación actual, y de igual forma fuera incluyente con todos los posibles contextos existentes sin llegar a herir susceptibilidades, siendo así al obtener la interacción de la población a estudiar con la batería aplicada, se pudo llegar al posterior análisis. Las respuestas obtenidas fueron agrupadas sistemáticamente, lo que condujo a una comparación y a un análisis detallado de los datos.

Este proceso de agrupación y organización fue crucial para categorizar los resultados de la batería aplicada y así mismo derivar conclusiones significativas. Esto incluyó el reconocimiento y análisis de factores de riesgo psicosociales presentados en el medioambiente de trabajo de los egresados. La información recolectada permitió examinar cómo estos elementos influyen en la salud mental y el equilibrio entre la vida personal y laboral de los contadores públicos.

En la tercera parte del proyecto se enfocó en explicar las consecuencias de la falta de equilibrio entre la vida personal y laboral de los contadores públicos del Centro Regional Girardot - UNIMINUTO. El objetivo específico aquí fue analizar la información obtenida mediante la herramienta utilizada, seguido de la elaboración del informe final basado en los resultados obtenidos. Se utilizaron herramientas ofimáticas para la recolección de datos, así como se realizó una revisión grupal con el equipo de investigación y profesionales del tema en salud mental para complementar el análisis.

7. Resultados

Se desarrolló la aplicación del instrumento a través de Microsoft Forms, lo que permitió la aplicación digital de la encuesta a un total de 174 egresados. Los resultados se analizaron utilizando el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI), según (Pérez, 2010) su investigación sobre el Burnout es un esquema tridimensional, y por ello la escala está dividida en tres fases: cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal, con resultados bajo-medio-alto.

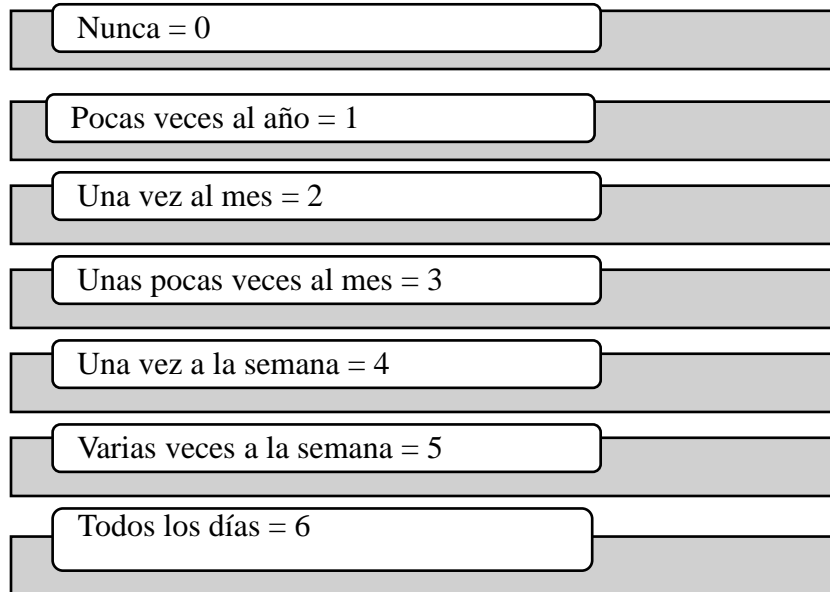
Este análisis nos permitirá responder de manera precisa a los objetivos específicos planteados en nuestra investigación. Es relevante mencionar que el formulario de la encuesta realizada constó de 32 preguntas, de las cuales 10 fueron de carácter informativo, diseñadas para obtener un entendimiento más profundo de las circunstancias actuales de los encuestados.

Las preguntas informativas son fundamentales para el análisis de variables demográficas y socioeconómicas, así como para comprender mejor los contextos individuales y laborales de los participantes.

Las 22 preguntas adicionales están basadas en el Maslach Burnout Inventory, diseñado para evaluar la presencia y el nivel del síndrome de burnout en los encuestados, examinando su relación emocional con su trabajo actual. Estas preguntas se valoran utilizando una serie de respuestas de Likert, que incluye las siguientes opciones:

Figura 1.

Ilustración de la Escala de Likert



Fuente: Elaboración propia.

La escala de Likert se emplea frecuentemente en la investigación social y psicológica para evaluar las actitudes, opiniones y percepciones de los individuos sobre diversos temas. Esta escala consta de una serie de afirmaciones o proposiciones, a las cuales los participantes responden expresando su grado de concordancia o discordancia.

Figura 2.
Metodología para analizar los resultados de Síndrome de Burnout.

Niveles	Agotamiento emocional	Despersonalización	Realización personal
Bajo	18 o menos	5 o más	33 o menos
Medio	19 a 26	6 a 9	34 a 39
Alto	27 o más	10 o más	40 o más

Fuente: Adaptado de (Lady Tatiana, 2020)

El análisis de las respuestas evidenció las consecuencias significativas de la ausencia de estabilidad entre la vida personal y laboral en los contadores públicos.

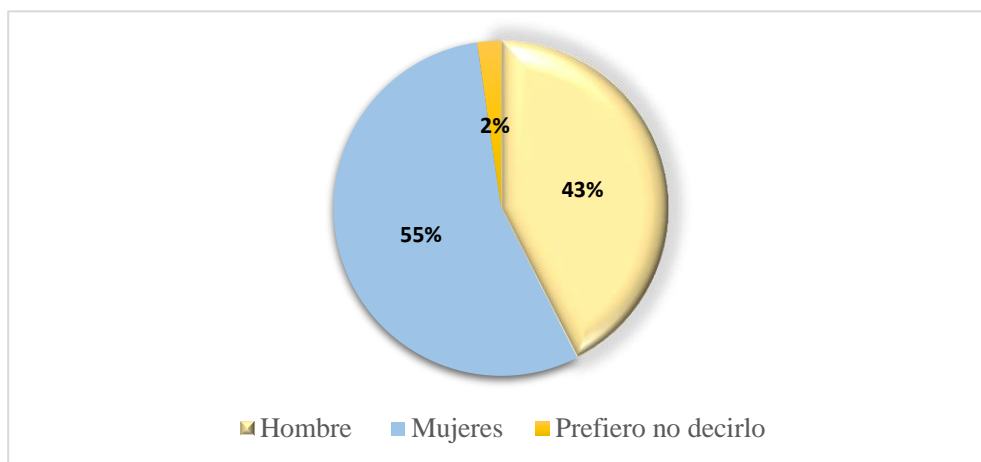
Se identificaron desafíos específicos, como el estrés laboral, el agotamiento emocional y la dificultad para trazar límites entre lo laboral y personal, así como sus impactos en su bienestar mental.

En la anterior tabla se describen los rangos de cada uno de los síndromes de burnout. El desgaste emocional, según (Amparo & Salazar, 2021) puede producir posteriormente una actitud negativa, bajo compromiso con sus actividades, y creencias de poca capacidad en lo que realizan. Las manifestaciones se dan a nivel físico y psicológico, los niveles de agotamiento emocional se clasifican de la siguiente manera bajo entre cero (0) y dieciocho (18), un agotamiento emocional medio esta entre diecinueve (19) y veintiséis (26) y alto entre veintisiete (27) o más.

Otra característica del síndrome de burnout es la despersonalización. Según la investigación realizada en Perú (Cruzado, Núñez-Moscoso, & Rojas-Rojas, 2013) puede provocar cuadros de ansiedad, depresión y utilización de sustancias psicoactivas, niveles bajo de despersonalización se da en rangos desde (5) o más, niveles medios entre seis (6) y nueve (9) y alto entre cien (100) o más. Por último, se tiene la realización personal, la cual forma la última etapa del proceso según (Rodríguez Paipilla & Rodríguez, 2011) compuesto en el continuo retiro de todas las actividades que no estén relacionadas al trabajo enfocándose únicamente en las tareas que conllevaron el estrés significativo. El nivel bajo se representa con un índice de treinta y tres (33) o menos, nivel medio de treinta y cuatro (34) a treinta y nueve (39) y un nivel alto con un índice de cuarenta (40) a más.

Figura 3.

Distribución de participantes por sexo.



Fuente: Elaboración propia.

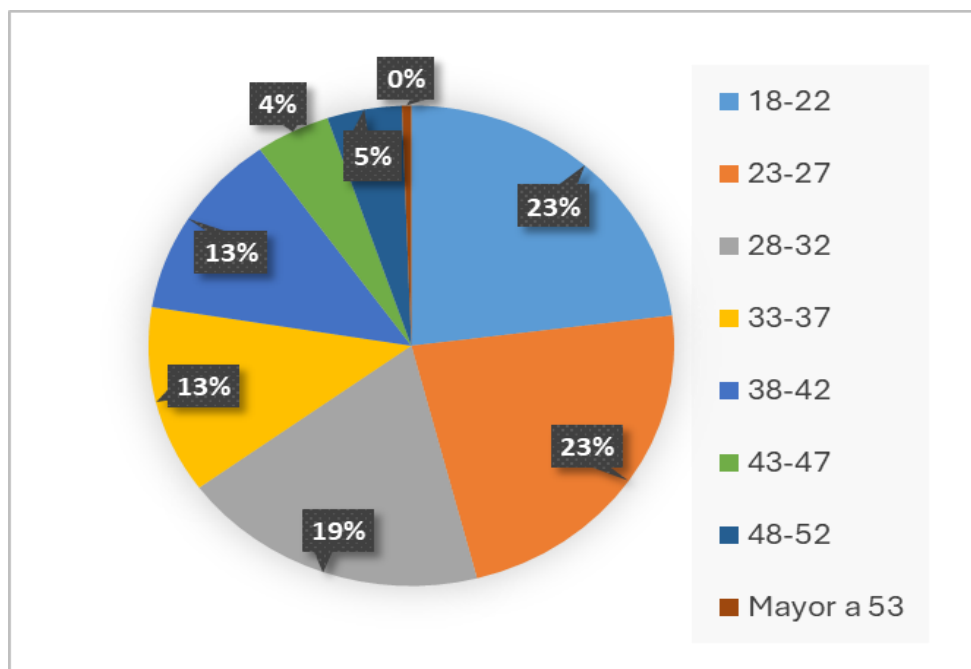
La encuesta se realizó a un total de 174 profesionales del área contable y afines, quienes participaron de manera voluntaria. La distribución por sexo de los encuestados es la siguiente:

- Mujeres: Constituyen el 55% de la muestra, es decir, 96 mujeres. Estas profesionales laboran principalmente en ciudades como Girardot y Bogotá.
- Hombres: Representan el 43% de los encuestados, sumando un total de 74 hombres.
- Prefiero no decirlo: El 2% de los encuestados, es decir, 4 personas, optaron por no revelar su sexo.

El gráfico circular adjunto ilustra esta distribución. La mayor participación de mujeres puede ser indicativa de una tendencia en la representación de género en el campo contable dentro del Centro Regional Girardot, y en las ciudades mencionadas. Este dato es relevante para entender la composición demográfica de los profesionales en esta área y puede influir en el análisis de otros factores, como las experiencias laborales y las necesidades específicas de cada grupo.

Figura 4.

Rangos de Edad



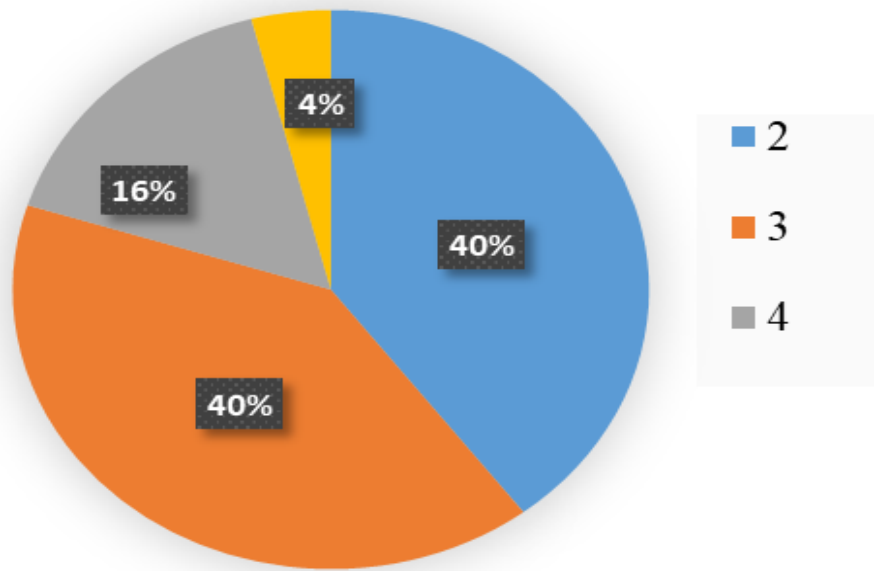
Fuente: Elaboración propia.

Los rangos de edad que más influyeron en el instrumento fueron 18-22 con 40 participantes donde 26 fueron mujeres y 14 hombres, en los rangos de 23-27 años también se presentaron 40 participantes donde 20 fueron hombres, 19 fueron mujeres y 1 persona prefirió no

decirlo. Les siguió el rango de 28-32 con 33 encuestados, 17 fueron hombres, 14 mujeres y 2 no revelan su sexo, el rango de 33-37 tuvo 22 encuestados con 13 mujeres, 8 hombres y 1 prefirió no decirlo. De 38-42, 22 encuestados, 12 fueron mujeres y 10 hombres. Los rangos de 43-47 fue realizada por 6 mujeres y 2 hombres, 48-52 tuvieron 5 mujeres y 3 hombres participantes, y finalmente, hubo 1 mujer en el rango de más de 53 años.

Figura 5.

Estratos socioeconómicos



Fuente: Elaboración Propia.

El análisis de la muestra estudiada revela una distribución significativa en términos de estratos socioeconómicos. Los resultados son los que se muestran:

- Estrato 2: El 40% de los participantes pertenecen a este estrato.
- Estrato 3: Otro 40% de los encuestados se ubican en este estrato.
- Estrato 4: Representa al 16% de la población estudiada.
- Estratos 5 o superiores: Constituyen el 4% de los participantes.

Se observa que los participantes pertenecientes a los estratos 4 y 5 se encuentran laborando en ciudades clave como Bogotá, Cali, Girardot y Bucaramanga. Este dato es relevante para entender la distribución de los profesionales en función de su nivel socioeconómico y ubicación geográfica.

Figura 6.*Ciudad donde laboran los encuestados*

Ciudad donde labora	Cantidad de encuestados
Girardot	47
Bogotá	35
Ibagué	6
Medellín	6
Ricaurte	6
Espinal	5
La Mesa	5
Melgar	5
Tunja	5
Barranquilla	4
Cali	4
Cúcuta	4
Flandes	4
Nilo	3
Pereira	3
Anapoima	2
Armenia	2
Bucaramanga	2
Cartagena	2
cartago	2
Choachi	2
Fusagasugá	2
Pasto	2
Santa Marta	2
Apulo	1
Barrancabermeja	1
Guatemala	1
Huila	1
Manizales	1
Mesitas del colegio	1
Montería	1
Monterrey N.L	1
Rio negro	1
Soacha	1
Tierralta Córdoba	1
Villavicencio	1
Zipaquirá	1
No se sabe	1

Fuente: Elaboración propia.

En la anterior tabla, se logra identificar mejor las diferentes ciudades donde actualmente labora la muestra encuestada. Gran parte de los encuestados se encuentra en ciudades como Girardot, Bogotá, Ibagué, Medellín y Ricaurte. De esta manera, se puede decir que las ciudades para la toma de resultados son diversas. Hubo un encuestado cuya ciudad de trabajo no se sabe.

- Los encuestados que laboran en la ciudad de Girardot, se representa con un total de 47 personas y se caracterizan por laborar en el sector comercial, financiero y de servicios, demostrando ser las actividades comerciales más significativas de esta ciudad.

- Otras ciudades con un número importante de encuestados incluyen Ibagué y Ricaurte, cada una con 6 encuestados.

Se puede evidenciar que la diversidad geográfica incluye encuestados de una amplia variedad de ciudades, lo cual aporta una perspectiva diversa y representativa de diferentes regiones.

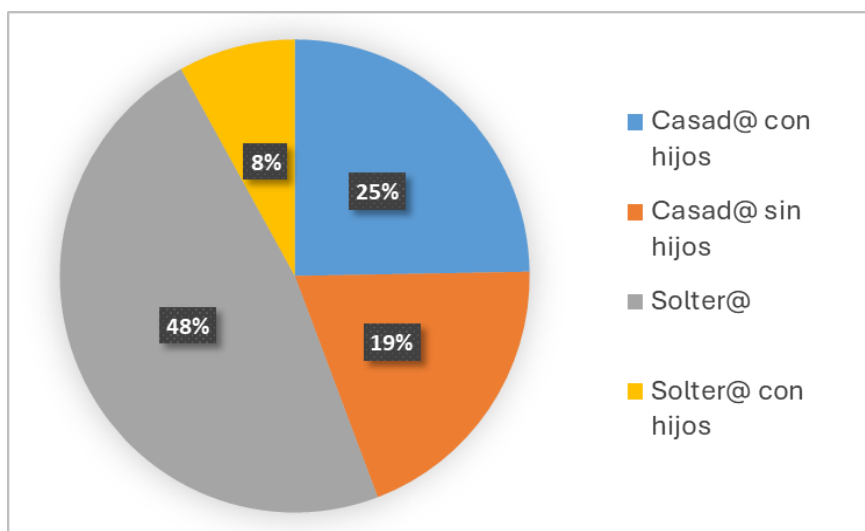
Se observa también una presencia notable en ciudades importantes como Bogotá, Cali, y Medellín, aunque no se especifican en esta tabla, es crucial mencionarlas debido a su importancia en el análisis socioeconómico.

La baja representación de encuestados en ciudades como Apulo, Barrancabermeja, Manizales, Montería, Rionegro, Tierralta (Córdoba), y Zipaquirá puede reflejar una tendencia hacia la búsqueda de mejores oportunidades en grandes ciudades.

Factores como el desarrollo económico, el acceso a servicios recursos e infraestructura, la calidad de vida, y la disponibilidad de educación y capacitación influyen en esta migración. Esto permite analizar que gran parte de los egresados encuestados como parte de su realización personal y en busca de la satisfacción a nivel emocional decidieron emigrar a ciudades que les ofrecían estas características que como individuos buscaban para poder cumplir con una mejor oportunidad en su ámbito profesional.

Figura 7.

Categorías de estado civil utilizadas en la encuesta



Fuente: Elaboración Propia.

En la anterior tabla se muestran los resultados de la investigación sobre el estado civil de los egresados:

La mayor cantidad de los egresados son solteros, con un total de 83 personas, de los cuales 44 son mujeres y 36 hombres, 3 prefirieron no decirlo, es clave destacar que la mayoría de la población soltera se encuentra en rangos de edad entre los 18 y los 27 años. Le siguen los casados con hijos, que suman 43 encuestados y de los cuales 26 fueron mujeres, 16 hombres y 1 persona prefirió no decirlo, estos se mantuvieron en edades entre 38 y 42 años. En tercer lugar, se encuentran los casados sin hijos, con 34 personas. Finalmente, hay 14 encuestados que son solteros con hijos.

Los egresados de UNIMINUTO del programa de contaduría pública entre el periodo 2016 al 2022 revelan una distribución interesante en cuanto al estado civil y la estructura familiar. Es evidente que un gran número de los encuestados se encuentran en la etapa inicial de sus vidas, siendo solteros y en su mayoría jóvenes. Esta tendencia podría indicar una preferencia por establecerse profesionalmente antes de comprometerse en relaciones más serias o formar una familia.

Sin embargo, también es notable la presencia de egresados que ya han formado familias, principalmente aquellos que están casados y tienen hijos. Este grupo, aunque menor en comparación con los solteros, muchos optan por consolidar su vida familiar después de haber establecido sus carreras profesionales. Lo que conlleva a tener un peso relevante en la vida personal y laboral de cada uno, pues la atención que se requiere para poder mantener una familia consta de tiempo y dedicación, lo cual puede influir sobre los resultados de la investigación abordada.

Tabla 3.

Sector laboral

Sector donde laboran los egresados	Número de encuestados
Comercial	39
Financiero	29
Servicios	29
Entidades publicas	20
Auditoria	16
Industrial	14

Constructor	13
Educación	6
Salud	3
Audiovisual	1
Gastronomía	1
Oficios Varios	1
Tecnología	1
Turismo	1

Fuente: Elaboración Propia.

La tabla proporciona una vista en términos generales de los sectores en los que actualmente se encuentran empleados los egresados de contaduría pública, junto con la cantidad de encuestados que trabajan en cada uno de estos sectores. Al analizar esta información, es evidente que hay una diversidad considerable en los campos laborales en los que se desempeñan estos profesionales. Los sectores más representados en la investigación son el comercial, financiero y de servicios, los cuales están relacionados al área contable, financiera, de servicios y gestión.

No obstante, resulta notable la existencia de egresados de contaduría pública en sectores que no son afines a su formación, como educación, salud, audiovisual, gastronomía, turismo y tecnología. Estos resultados sugieren que algunos egresados están explorando oportunidades laborales fuera de los campos tradicionales de la contaduría pública, ya sea por elección personal, falta de oportunidades en el campo o por la demanda del mercado laboral en sus regiones.

Algo importante es que la versatilidad de la formación en contaduría pública permite a los egresados incursionar en amplios sectores y roles laborales.

Tabla 4.

Horas diarias laboradas

Horas diarias laboradas	Número de encuestados	Porcentaje
8 horas diarias	65	37%
10 horas diarias	32	18%
Menos de 8	31	18%
9 horas diarias	27	16%
11 horas diarias	13	7%
12 horas diarias	5	3%
Más	1	1%

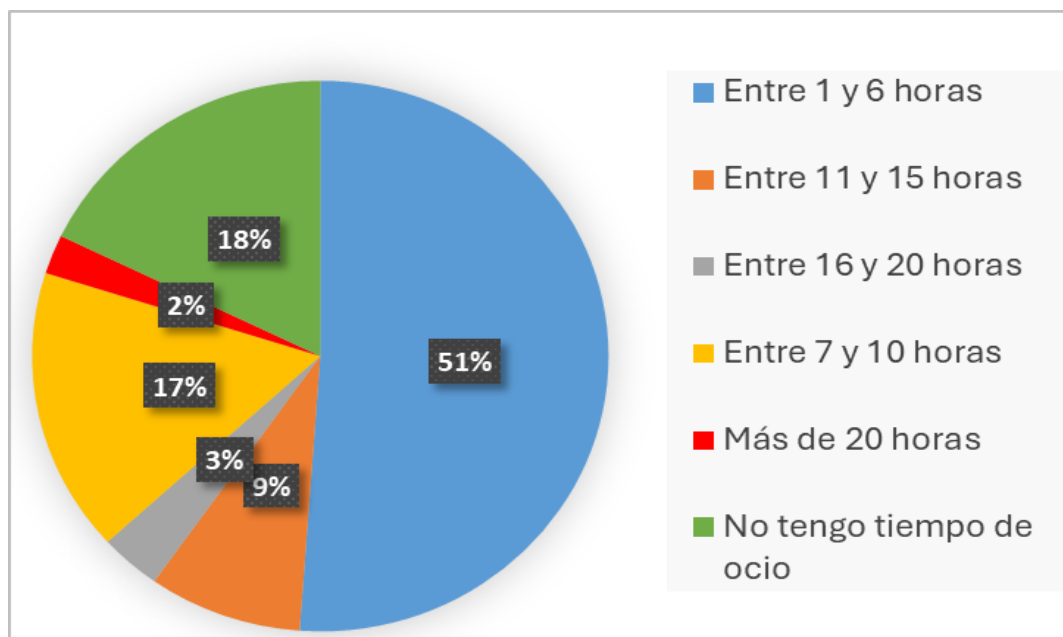
Fuente: Elaboración Propia.

Esta tabla representa la relación entre la cantidad de horas laboradas diariamente y la cantidad de encuestados respectivamente con el porcentaje que representa sobre el total, 65 personas son la muestra más grande representada en un 37% donde trabajan 8 horas diarias, seguido de 32 encuestados que trabajan 10 horas, teniendo en cuenta la ley 789 de 2012, artículo 51, en Colombia la jornada máxima legal de trabajo es de 48 horas en la semana, repartidas máximo en 6 días, es decir 32 de los encuestados están aportando más horas laborales de las que se debería y están disminuyendo estas horas en actividades de valor con sus familias, amigos y con ellos mismos. Seguido de 31 personas que por el contrario laboran menos de 8 horas, 27 de los encuestados siguen en aumento de horas máximas laboradas con una porción de 9 horas, 13 responden que pueden llegar trabajar hasta 11 horas diarias, 5 dedican la mitad de un día a sus actividades laborales y 1 responde que trabaja más de 12 horas.

Entre los rangos 9, 10, 11, 12 y más horas laboradas es importante mencionar que de 78 personas que trabajan durante este tiempo 53 mantienen niveles altos o medio de cansancio emocional, despersonalización y niveles medios y bajos de realización personal. Este resultado se podrá visualizar mejor en el apartado síndrome de burnout. (Figura 11, 12, 13).

Figura 8.

Tiempo semanal dedicado al Ocio



Fuente: Elaboración Propia.

Esta figura nos proporciona una perspectiva más amplia sobre el tiempo de ocio o entretenimiento de los egresados de UNIMINUTO desde sus profesiones actuales. Al analizar estos datos, se extraer varias observaciones importantes:

La mayoría de los encuestados (89) indican que dedican entre 1 y 6 horas semanales al ocio. Esto sugiere que la mayoría de los egresados tienen un tiempo de ocio limitado debido a las demandas de sus profesiones y otras responsabilidades.

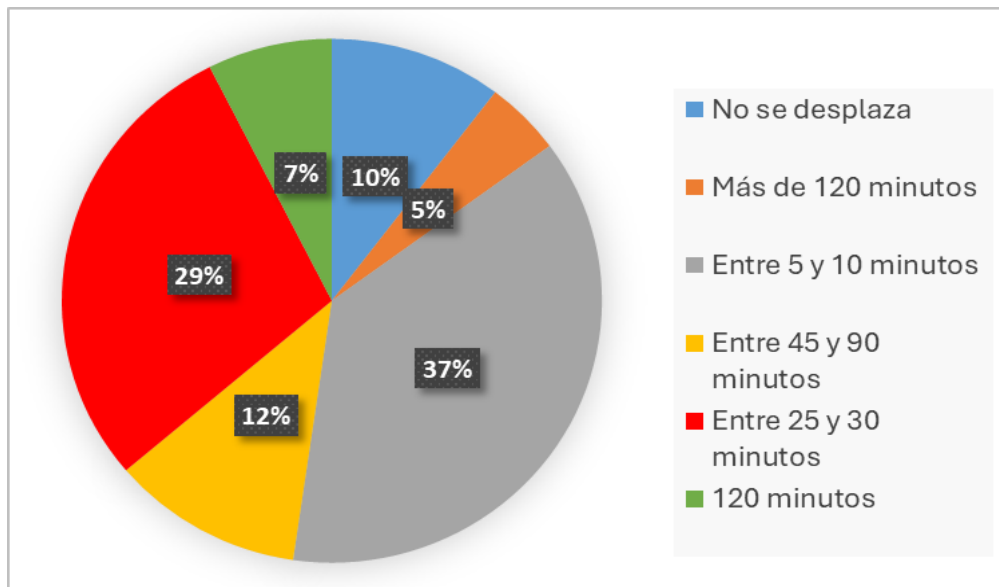
Veintinueve (29) de los encuestados reportan dedicar entre 7 y 10 horas semanales al ocio. Aunque esta cantidad de tiempo es mayor que la de aquellos en la categoría anterior, aún se considera moderada en comparación con otras actividades y responsabilidades.

Un pequeño porcentaje dedica al ocio entre 11 y 15 horas, 16 y 20 horas tan solo 6 personas encuestadas, 4 personas dedican más de 20 horas y 31 encuestados responden no tener tiempo de ocio, es decir sus actividades diarias laborales entre otras no les dan el tiempo suficiente para descansar o recrearse. Lo cual es un indicio de alerta que puede provocar cansancio y que su rutina se convierta en una monotonía, es importante mencionar que la ausencia de tiempo de ocio conlleva a experimentarse grados elevados de estrés y agotamiento, y

no solo en un contexto físico, sino que a nivel mental. El ocio es crucial para reflejar un estilo de vida equilibrado a nivel emocional y físico.

Figura 9.

Tiempo de desplazamiento desde el lugar donde viven hasta su trabajo



Fuente: Elaboración Propia.

La figura representa el tiempo de desplazamiento desde el lugar donde viven hasta el trabajo principal de los encuestados egresados de UNIMINUTO. 18 encuestados no se desplazan para llegar a su trabajo principal, lo que sugiere que viven cerca de su lugar de trabajo o trabajan desde casa. 8 encuestados reportan que su tiempo de desplazamiento es superior a 120 minutos, lo que indica un largo viaje diario hacia su lugar de trabajo, la gran mayoría de la ciudad de Bogotá la cual se caracteriza por los problemas de congestión de tráfico. Este tiempo de demora puede llevar a que se experimente estrés y mayor tensión diariamente.

La categoría más común es la de aquellos que dedican entre 5 y 10 minutos para llegar a su trabajo, con un total de 65 encuestados. Esto sugiere que una proporción considerable de los participantes vive muy cerca de su lugar de trabajo. 28 de estos viven en Girardot una ciudad donde los diferentes lugares son de flujo vehicular normal.

20 encuestados manifiestan que su tiempo de desplazamiento está en el rango de 45 a 90 minutos, lo que sugiere que tienen que enfrentar viajes más largos para llegar a su lugar de

trabajo, pero no tan extensos como los que superan las 2 horas. Sin embargo, este alto tiempo empleado para llegar al sitio de trabajo podría ser usado para el entretenimiento y cuidado personal.

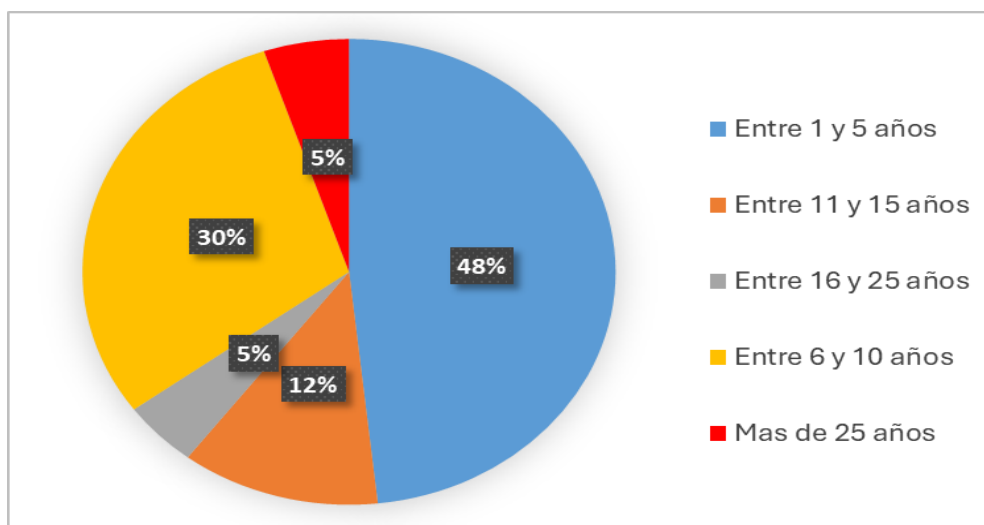
50 encuestados reportan un tiempo de desplazamiento de entre 25 y 30 minutos, lo que indica que hay una proporción significativa de encuestados que dedican este tiempo para llegar a su trabajo.

Por último, 13 encuestados especifican que su tiempo de desplazamiento es exactamente de 120 minutos, lo que implica un viaje diario bastante largo y posiblemente desafiante en términos de logística y comodidad, 5 de ellos trabajan en Bogotá.

En resumen, la figura muestra una variedad de tiempos de desplazamiento desde el lugar de residencia hasta el trabajo principal entre los egresados de UNIMINUTO, con algunos viviendo muy cerca de su lugar de trabajo y otros enfrentando viajes más largos y extenuantes.

Figura 10.

Experiencia Laboral



Fuente: Elaboración Propia.

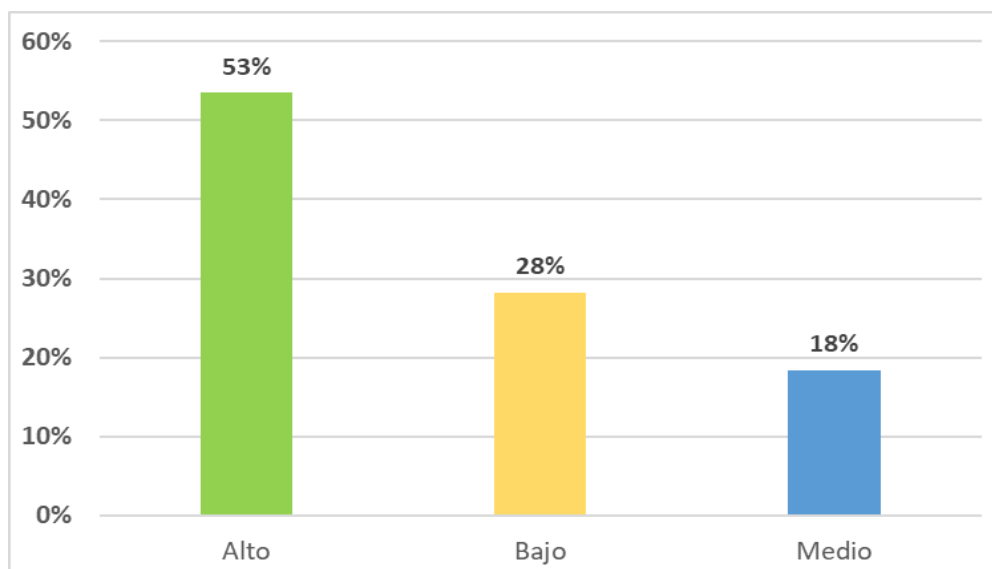
La experiencia laboral de esta investigación es importante ya que se puede evidenciar como se encuentran los egresados con el conocimiento en el área luego de culminar la universidad.

Entre 1 y 5 años de experiencia 50 son mujeres la mitad en edades entre 18 y 22 años, 10 entre 23 y 27 años es decir la gran parte son jóvenes egresadas que hasta ahora empiezan su vida

en el campo laboral, 33 hombres entre 18 y 32 años; 1 prefirió no revelar su sexo. Para los años de experiencia de 6 a 10 años se tienen 52 encuestados teniendo en cuenta que la muestra fue obtenida de los estudiantes graduados entre los años 2016 al 2022, es decir ya cuentan con estos años de experiencia, en adelante las cifras empiezan a disminuir notablemente, 11 y 15 años solo 21, de 16 a 25 años 8 personas y con más de 25 años de experiencia 9 encuestados.

Figura 11.

Cansancio Emocional



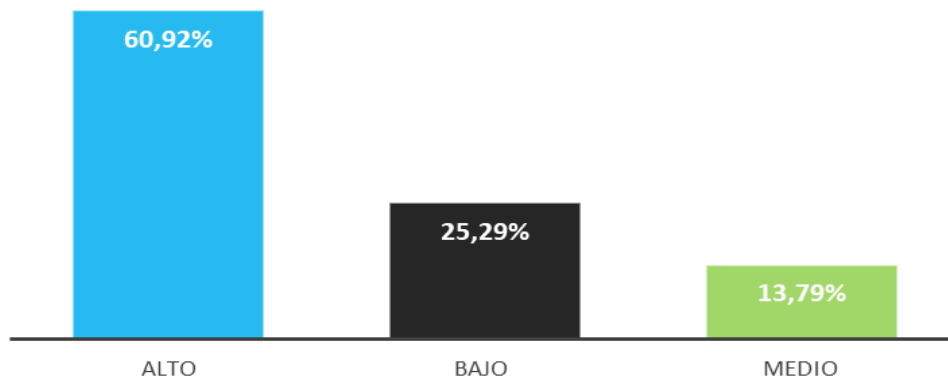
Fuente: Elaboración Propia.

El resultado de la investigación sobre el síndrome de burnout en un primer contexto está el cansancio emocional entre los egresados de contaduría pública, este revela una distribución interesante en cuanto a los niveles percibidos de agotamiento emocional en esta población, dándonos como resultado 93 encuestados con un cansancio emocional alto, es de gran importancia mencionar que 39 de ellos son hombres, 38 son mujeres y 4 no revelaron su sexo, para este análisis se observó que 42 de estas personas trabajan 9 horas en adelante, 65 encuestados dedican menos de 10 horas semanales a ocio o entretenimiento.

Un número menor de encuestados (49) indican experimentar un nivel bajo de cansancio emocional. Aunque esta cifra es menor en contraste con quienes reportan un nivel elevado, aún es notable, ya que sugiere que hay una minoría de egresados que no están experimentando un agotamiento emocional significativo.

En resumen, los resultados sugieren que el cansancio emocional es una experiencia común entre los egresados de contaduría pública, con la mayoría de ellos reportando niveles altos de agotamiento emocional. Esto puede tener implicaciones importantes para su seguridad emocional y su aptitud para desempeñarse de manera eficaz en el trabajo y en otras áreas de sus vidas.

Figura 12.
Despersonalización



Fuente: Elaboración Propia.

La investigación realizada a los egresados de UNIMINUTO revela un panorama significativo en relación con el grado de despersonalización experimentado por esta muestra, algunas de las conclusiones más importantes es que 106 encuestados reportan experimentar un nivel alto de despersonalización, este descubrimiento demuestra una parte considerable de egresados UNIMINUTO, donde perciben desconexión emocional o una sensación de distancia respecto a su trabajo o sus entornos sociales.

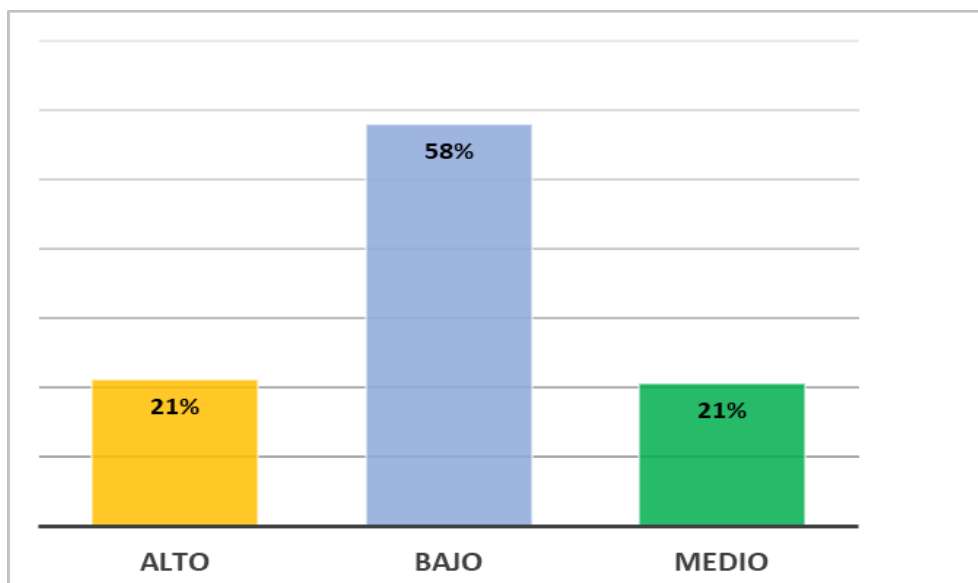
Los datos muestran que la despersonalización alta está distribuida de manera relativamente equitativa entre hombres y mujeres, con 51 hombres y 51 mujeres reportando niveles altos de despersonalización. Esto sugiere que el fenómeno no está sesgado por género y afecta a ambos sexos por igual.

En Relación con las horas laborales y de ocio lo más significativo es la asociación entre la despersonalización alta y las largas horas de trabajo, con 58 personas que trabajan entre 9 y 12 horas diarias reportando niveles altos de despersonalización. Además, la mayoría de estas

personas (84) dedican solo entre 0 y 10 horas de ocio semanales, lo que podría indicar una falta de tiempo para una pausa laboral y la diversión, lo que contribuye al aumento de la despersonalización, y propende a experimentar otro tipo de afectaciones, como la depresión, ansiedad y desequilibrio frente a su entorno personal-laboral.

Figura 13.

Realización Personal



Fuente: Elaboración Propia.

El nivel de realización personal de los egresados de UNIMINUTO se desglosa en tres categorías: alto, medio y bajo, una descripción más detallada representa que tan solo 21% de egresados reportan tener un nivel alto de realización personal, o sea, se sienten satisfechos en múltiples aspectos de su vida entre ellos el ámbito laboral.

36 egresados representan un nivel de realización personal moderado, es decir se encuentra en un nivel intermedio, lo que indica que no pueden estar del todo satisfechos con los diferentes aspectos de su vida.

Por último, se obtuvo el nivel de baja realización personal con 101 encuestados el número más grande de la población, lo que indica que experimentan diferentes desafíos en su vida personal y laboral.

Es relevante mencionar que algunas de las posibles causas de este síndrome son las altas horas de trabajo, 45 de ellas trabajan 9 horas o más diariamente, enfrentándose de esa manera a largas horas de trabajo, presión y estrés.

8. Conclusiones

Las consecuencias identificadas de la falta de equilibrio entre la vida personal y laboral, como el agotamiento emocional y la dificultad para desconectar del trabajo, subrayan la importancia de promover un equilibrio saludable. Estos descubrimientos resaltan la necesidad de aplicar acciones preventivas y de apoyo que ayuden a los contadores públicos a manejar el estrés laboral y proteger su salud mental. Se enfatiza la importancia de continuar investigando y monitoreando la salud mental de los contadores públicos, así como de implementar medidas efectivas para su cuidado y prevención. En resumen, este estudio proporciona una mirada global de la salud mental de los contadores públicos del Centro Regional Girardot - UNIMINUTO, destacando los desafíos existentes y proporcionando recomendaciones prácticas para mejorar su bienestar psicológico. Estas conclusiones tienen como objetivo inspirar acciones concretas que promuevan un ambiente de trabajo saludable y sostenible para esta población.

Al entender a profundidad cada uno de los síndromes y para hacer un resumen de lo más importante en la investigación, es de gran valor destacar que de los 174 encuestados 56 de ellos presenta al mismo tiempo un alto cansancio emocional, alto grado de despersonalización y un bajo nivel de realización personal.

De acuerdo con el objetivo de analizar las posibles consecuencias de la falta de equilibrio entre el trabajo y la vida personal en la salud mental de los contadores públicos egresados de UNIMINUTO Centro Regional Girardot y La Mesa entre los años 2016 al 2022, considerando variables sociodemográficas, condiciones laborales y hábitos de vida. Entre ellas se evidenció las tres variables que propone el Síndrome de Burnout, los cuales son el cansancio emocional, las despersonalizaciones, y la realización personal, factores que conllevan a los egresados a niveles altos de estrés, cansancio físico y mental, ansiedad, depresión, falta de motivación, y otras vertientes que conllevan a la alteración de comportamientos sociales.

Gracias a la implementación del formulario MBI (Maslach Burnout Inventory) se puede conocer más a fondo la realidad actual que están viviendo cada uno de los profesionales graduados de UNIMINUTO. Los contadores públicos pueden tener varias consecuencias a futuro. En primer lugar, el aumento del síndrome de burnout es una preocupación principal. Los

contadores con altos niveles de cansancio emocional y despersonalización pueden ver una disminución en su productividad y un aumento en las tasas de ausentismo laboral. La baja realización personal puede llevar a una falta de motivación y satisfacción en el trabajo, incrementando la rotación de personal y dificultando la retención de talento.

Las consecuencias identificadas de la falta de equilibrio entre la vida personal y laboral, como el agotamiento emocional y la dificultad para desconectar del trabajo, subrayan la importancia de promover un equilibrio saludable. Estos descubrimientos resaltan la necesidad de aplicar acciones preventivas y de apoyo que ayuden a los contadores públicos a manejar el estrés laboral y proteger su salud mental. Se enfatiza la importancia de continuar investigando y monitoreando la salud mental de los contadores públicos, así como de implementar medidas efectivas para su cuidado y prevención.

En resumen, este estudio proporciona una mirada global de la salud mental de los contadores públicos del Centro Regional Girardot - UNIMINUTO, destacando los desafíos existentes y proporcionando recomendaciones prácticas para mejorar su bienestar psicológico. Estas conclusiones tienen como objetivo inspirar acciones concretas que promuevan un ambiente de trabajo saludable y sostenible para esta población. Al entender a profundidad cada uno de los síndromes y para hacer un resumen de lo más importante en la investigación, es de gran valor destacar que de los 174 encuestados, 56 de ellos presentan al mismo tiempo un alto cansancio emocional, alto grado de despersonalización y un bajo nivel de realización personal.

De acuerdo con el objetivo de analizar las posibles consecuencias de la falta de equilibrio entre el trabajo y la vida personal en la salud mental de los contadores públicos egresados de UNIMINUTO Centro Regional Girardot y La Mesa entre los años 2016 al 2022, considerando variables sociodemográficas, condiciones laborales y hábitos de vida, se evidenciaron las tres variables que propone el Síndrome de Burnout: el cansancio emocional, la despersonalización y la realización personal. Estos factores llevan a los egresados a niveles altos de estrés, cansancio físico y mental, ansiedad, depresión, falta de motivación y otras vertientes que alteran los comportamientos sociales.

La falta de equilibrio entre la vida personal y laboral de los contadores públicos, particularmente los egresados de UNIMINUTO Centro Regional Girardot y La Mesa, puede tener serias consecuencias a futuro. El estudio ha revelado que muchos contadores experimentan

altos niveles de cansancio emocional, despersonalización y una baja realización personal, lo cual podría derivar en una serie de problemas significativos si no se abordan adecuadamente.

En primer lugar, el aumento del síndrome de burnout es una preocupación principal. Los contadores con altos niveles de cansancio emocional y despersonalización pueden ver una disminución en su productividad y un aumento en las tasas de ausentismo laboral. La baja realización personal puede llevar a una falta de motivación y satisfacción en el trabajo, incrementando la rotación de personal y dificultando la retención de talento.

Además, los problemas de salud mental y física son una consecuencia directa del estrés laboral crónico. La ansiedad y la depresión son comunes en estos casos y pueden tener graves implicaciones para el bienestar general de los contadores. A largo plazo, estos problemas pueden afectar su capacidad para llevar una vida equilibrada y saludable. Asimismo, el estrés prolongado está vinculado a problemas de salud física y trastornos de sueño, lo cual puede aumentar la necesidad de servicios médicos y las tasas de enfermedades.

El impacto en el rendimiento y la productividad es otra consecuencia crítica. El estrés y el burnout reducen la eficiencia y la calidad del trabajo, afectando negativamente el desempeño organizacional y la economía. Además, el aumento del absentismo laboral debido a problemas de salud física y mental puede afectar la continuidad y la calidad de los servicios contables.

Esta investigación tiene como resultados una similitud con otros trabajos de investigación ya realizados en otros años, como por ejemplo las investigaciones llevadas por (Loaiza & Peña, 2013), en el que evaluaron los niveles de estrés y síndromes del Burnout en los contadores públicos colombianos.

La investigación realizada a los egresados de UNIMINUTO del centro regional Girardot y la Mesa ha revelado un vacío significativo en cuanto a estudios dirigidos específicamente a esta población. Aunque se encontraron investigaciones similares en diversas profesiones, ciudades e incluso universidades, ninguna se enfocaba exclusivamente en los egresados del centro regional. Este hallazgo resalta la importancia del estudio para el futuro y la toma adecuada de decisiones en el programa. Al abordar directamente las experiencias y perspectivas de los egresados, se puede obtener información valiosa que contribuya a mejorar la calidad educativa y a atender los requerimientos de formación y desarrollo profesional de la comunidad.

9. Recomendaciones

Basados en los hallazgos, se formularon recomendaciones diferentes estrategias para promover la salud mental de los contadores públicos.

Programas de Bienestar Laboral:

- ✓ Flexibilidad Laboral: Promover horarios flexibles y opciones de trabajo remoto para reducir el estrés relacionado con el tiempo de desplazamiento y equilibrar la vida laboral y personal.
- ✓ Actividades Recreativas: Organizar actividades recreativas y deportivas dentro de la empresa para fomentar el bienestar físico y mental.
- ✓ Paquetes de Beneficios: Ofrecer paquetes de beneficios que incluyan apoyo psicológico, suscripciones a gimnasios, y acceso a programas de relajación.

Capacitación en Gestión del Estrés:

- ✓ Talleres y Seminarios: Realizar talleres y seminarios sobre técnicas de manejo del estrés, como la meditación y la respiración profunda.
- ✓ Mentoría y Coaching: Establecer programas de mentoría y coaching donde los empleados puedan recibir orientación sobre cómo manejar el estrés y las demandas laborales.
- ✓ Material Educativo: Distribuir material educativo sobre gestión del estrés y el burnout, incluyendo artículos, videos y guías prácticas.

Políticas de Balance Trabajo-Vida:

- ✓ Límites Claros de Horarios: Establecer políticas que eviten el trabajo excesivo fuera del horario laboral y promuevan un descanso adecuado.
- ✓ Vacaciones y Descansos: Garantizar que los empleados tomen sus días de vacaciones y descansos regulares, fomentando un ambiente donde se respete el tiempo libre.
- ✓ Evaluaciones Regulares: Realizar evaluaciones regulares del ambiente laboral y la carga de trabajo para identificar y corregir desequilibrios.

Fomento de la Realización Personal:

- ✓ Desarrollo Profesional: Ofrecer oportunidades de desarrollo profesional, como cursos de formación continua, certificaciones y talleres que permitan a los empleados crecer y sentirse valorados.

- ✓ Reconocimiento y Recompensas: Implementar sistemas de reconocimiento y recompensas para destacar los logros y contribuciones de los empleados.
- ✓ Proyectos Significativos: Involucrar a los empleados en proyectos significativos que les permitan ver el impacto de su trabajo y sentir una conexión más profunda con sus tareas diarias.

Apoyo Psicológico y Emocional:

- ✓ Servicio de Asesoramiento: Establecer servicios de asesoramiento y apoyo psicológico accesibles a todos los empleados.
- ✓ Grupos de Apoyo: Formar grupos de apoyo dentro de la empresa donde los empleados puedan compartir sus experiencias y recibir apoyo mutuo.
- ✓ Evaluaciones de Bienestar: Realizar evaluaciones periódicas de bienestar emocional para identificar empleados en riesgo de burnout y ofrecerles el apoyo necesario.

Iniciativas de Tiempo de Ocio:

- ✓ Incentivos para el Ocio: Crear incentivos para que los empleados dediquen un tiempo a actividades recreativas, culturales y deportivas.
- ✓ Calendarios de Actividades: Desarrollar un calendario de actividades de ocio patrocinadas por la empresa, incluyendo eventos sociales, excursiones y talleres de hobbies.
- ✓ Campañas de Concientización: Llevar a cabo campañas de concientización sobre la importancia del tiempo de ocio y su impacto positivo en la salud mental y el rendimiento laboral.

Optimización del Tiempo de Desplazamiento:

- ✓ Transporte Empresarial: Ofrecer servicios de transporte empresarial para facilitar el desplazamiento de los empleados que viven lejos.
- ✓ Horarios Escalonados: Implementar horarios escalonados para evitar el tráfico y reducir el tiempo de desplazamiento.
- ✓ Espacios de Trabajo Cercanos: Establecer oficinas satélite o espacios de coworking cerca de las áreas residenciales de los empleados para reducir los tiempos de viaje.

Se enfatizó la importancia de la conciencia y la acción proactiva tanto a nivel individual como institucional para abordar los desafíos identificados y mejorar el bienestar psicológico en el lugar de trabajo.

Se recomienda continuar investigando sobre la salud mental en los contadores públicos para ahondar en la comprensión de los elementos que impactan en su bienestar psicológico. Esto incluye el análisis de variables como la carga de trabajo, el equilibrio entre la vida laboral y personal, y el impacto del entorno laboral. Además, es crucial evaluar la efectividad de las estrategias de autocuidado, los programas de apoyo y las políticas organizacionales implementadas. La investigación continua permitirá desarrollar enfoques más específicos y efectivos para mejorar la salud mental de estos profesionales, promoviendo así un entorno de trabajo más saludable y productivo.

10. Referencias

- Acevedo Ramirez. (2022). Obtenido de <https://publicaciones.eafit.edu.co/index.php/revista-universidad-eafit/article/view/849/757>
- Amparo, D., & Salazar, H. (2021). *Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud*. Pasto: Universidad y Salud.
- Arias, L. M., & González-Morales, M. (2016). Agotamiento emocional en docentes de educación básica en Colombia: un análisis multivariado. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(3), 381-390. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2022000100005
- Atalaya, M. (2001). El estrés laboral y su influencia en el trabajo. *Industrial data*, 4(2), 25-36. Recuperado de: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/idata/article/view/6754/5992>
- Barreto Osama, D., & Salazar Blanco, H. A. (2020). Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Universidad y salud*, 23(1), 30-39. <https://doi.org/10.22267/rus.212301.211>
- Borrel. (13 de Marzo de 2021). *MenteyCiencia*. Obtenido de MenteyCiencia: <https://www.menteyciencia.com/modelo-biopsicosocial-bases-principios-y-criticas/>
- Carmona, E., & Moreno, I. (2012). Síndrome de burnout y satisfacción laboral en contadores públicos de la ciudad de Bogotá, Colombia. *Revista de Psicología y Salud Mental*, 13(2), 239-254. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-68052021000100127
- Castañeda Novoa, Y., Valero Zapata, G., & Patiño Jacinto, R. (2021). Diagnóstico del síndrome de burnout en los contadores públicos de la región Andina en Colombia. *Revista Facultad De Ciencias Económicas*.
- Congreso de la República. (2013). *Ley 1616*.
- Cruzado, L., Núñez-Moscoso, P., & Rojas-Rojas, G. (2013). *Despersonalización: más que síntoma, un síndrome*. Lima, Peru: Revista de Neuro-Psiquiatría.

- Durán, M. M. (1969). Bienestar psicológico: El estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista nacional de administración*, 1(1). Recuperado de: <https://revistas.uned.ac.cr/index.php/rna/article/view/285/14>
- Engel, G. (1977). *The need for a new medical model: a challenge for biomedicine*. Science. National Library Of Medicine.
- Escobar, J., & Uribe Restrepo, M. (2014). Avances en psiquiatría desde un modelo biopsicosocial.
- Fogarty, T. S. (2000). Antecedents and consequences of Burnout in accounting: Beyond the role stress model. *Behavioral Research in accounting*.
- Gil Monte, P. R. (2013). Situación actual y perspectiva de futuro en el estudio del estrés laboral: la Psicología de la Salud Ocupacional. *INFORMACIO PSICOLOGICA*, (100), 68–83. Recuperado a partir de: <https://www.informaciopsicologica.info/revista/article/view/102>
- Granados, L., Aparisi, D., Inglés, C. J., Aparicio-Flores, M. D. P., Fernández-Sogorb, A., & García-Fernández, J. M. (2019). ¿Predicen los factores de depresión, ansiedad y estrés la dimensión de la despersonalización y la baja realización personal en el profesorado? Recuperado de: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/93390/1/2019_Granados_etal_EurJDevelopEducaPsychop.pdf
- Lady Tatiana, R. M. (2020). *EL SÍNDROME DE BURNOUT EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS TRABAJADORES*. Bogotá: INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO.
- Loaiza B., E., & Peña, A. (2012). Niveles de estrés y síndrome de Burnout en contadores públicos colombianos. *Red de repositorios latinoamericanos*.
- Loaiza, B. E., & Peña, A. E. (23 de Enero de 2013). Niveles de estrés y síndrome de Burnout en contadores públicos Colombianos.
- Loaiza, E. (2014). El ejercicio de la profesión contable en Colombia. Una mirada desde el paradigma contable del comportamiento basado en la conducta y el deterioro de la salud

- física y mental. En-Contexto, 2,147-164. Recuperado de:
<https://ojs.tdea.edu.co/index.php/encontexto/article/view/140/125>
- Montes Acevedo, L. L. (2022). Aprender a descansar: Mejorando los hábitos de sueño como estrategia de productividad en los Contadores Públicos en Colombia.
<https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/18450>
- Montoya, J., & Posaida, I. (2007). Obtenido de
<https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/6747/Factores%20de%20riesgos%20psicosociales%20en%20sector%20salud%20%281%29.pdf?sequence=1>
- Olmedo, M. (2010). Estrés laboral. Atrapados por el estrés, 30-5. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/profile/Antonio-Tabares/publication/274215325_Imago_mundi_la_contribucion_cultural_de_la_medicina_al_estres_urbano/links/5519060c0cf2f7d80a3e3843/Imago-mundi-la-contribucion-cultural-de-la-medicina-al-estres-urbano.pdf#page=30
- Origen, I., & del Programa, D. (2005). El Plan de Salud Mental: veinte años después. Evolución, perspectivas y prioridades. Rev Psiquiatr Urug, 69(2), 129-150.
http://spu.org.uy/revista/dic2005/03_1_asm.pdf
- Pedraza Benítez, J. P. (21 de Mayo de 2019). Malestar en el trabajo: una mirada en contadores públicos en Farmaceuticas.
- Pérez, A. M. (2010). *EL SÍNDROME DE BURNOUT. EVOLUCIÓN CONCEPTUAL Y*. España : Redalyc.
- Pinto, J. F. (2022). El legado de Frederick Irving Herzberg. 1-9.
- Posada, J. A. (2013). La salud mental en Colombia. Biomédica, 33(4), 497-498.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-41572013000400001&script=sci_arttext
- República, C. (2012). Ley 1562.
- República, C. d. (2013). Ley 1616 .

Rodriguez Paipilla, M., & Rodriguez, R. (2011). *SINDROME DE BURNOUT Y FACTORES*

ASOCIADOS EN PERSONAL DE. Bogota: UNIVERSIDAD DEL ROSARIO -

UNIVERSIDAD CES.

Sandoval, P., & Martínez, M. (2006). Síndrome de burnout en profesionales de la contabilidad en Chile. *Revista de Psicología, Valparaíso*, 21(1), 43-52.
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-40262018000600544

Serrano, M. D. L. P., Moreno, M. P., & Vázquez, J. M. (2004). Agotamiento emocional: escala Burnout adaptada para mujeres trabajadoras en la costura industrial. *Investigación en salud*, 6(2), 91-96. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-00152015000100014&script=sci_arttext

Anexos

Anexo 1.

Adaptación prueba de Maslach Burnout Inventory para profesionales de Contaduría Pública.

Este test tiene como objetivo evaluar la frecuencia y la intensidad con la que experimentas **síntomas de burnout**. A través de 22 preguntas, se analizan tres dimensiones clave relacionadas con este síndrome:

- 1. Agotamiento emocional:** Mide la sensación de cansancio y falta de energía como consecuencia del trabajo o las actividades diarias.
- 2. Despersonalización:** Evalúa la tendencia a desarrollar actitudes negativas y de cinismo hacia el trabajo o las personas con las que se interactúa en el ámbito laboral.
- 3. Realización personal:** Esta dimensión se enfoca en la percepción de satisfacción y logros en el ámbito laboral.

Las respuestas a las preguntas proporcionan una puntuación para cada una de estas dimensiones, permitiendo así identificar si el individuo está experimentando niveles de burnout y en qué medida.

0	Nunca
1	Pocas veces al año
2	Una vez al mes
3	Pocas veces al mes
4	Una vez a la semana
5	Varias veces a la semana
6	Todos los días

Anexos 1. *Cuestionario Maslach Inventory Burnout*

1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo
2	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío
3	Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentarme con otro día de trabajo
4	Fácilmente comprendo los sentimientos de las personas con las que me relaciono en mi trabajo
5	Creo que trato a las personas de forma impersonal como si fueran objetos
6	Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa
7	Soy capaz de resolver eficazmente los problemas que surgen en mi trabajo
8	Siento que mi trabajo me está desgastando
9	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo
10	Me he vuelto más insensible con las personas con quien me relaciono desde que estoy en este trabajo
11	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente
12	Me siento con mucha energía en mi trabajo
13	Me siento frustrado en mi trabajo
14	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo
15	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a las personas con las que me relaciono en mi trabajo
16	Siento que trabajar en contacto directo con la gente me produce estrés
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con las personas con las que me relaciono en mi trabajo
18	Me siento satisfecho después de trabajar con las personas a quienes solicitó o entrego información propia de mi trabajo
19	Mi profesión me proporciona muchas cosas útiles
20	Me siento derrotado o acabado
21	En mi trabajo trato los problemas emocionales con mucha calma
22	Creo que soy culpable de algunos de los problemas de las personas con las que me relaciono en mi trabajo


Se diseñó un cuestionario para caracterizar a los profesionales contables colombianos, con el objetivo de recopilar información referente a sus particularidades sociodemográficas, asuntos laborales y rutinas cotidianas, tales como:

Se recolectaron datos demográficos, incluyendo el lugar de residencia, estrato socioeconómico, género, edad y estado civil. En cuanto a las características laborales, se analizaron variables como la experiencia laboral en años, la ubicación del empleo, el sector económico en el que se desempeña y la cantidad de horas diarias trabajadas.

Finalmente, en lo referente a los hábitos de vida, se midieron el tiempo de desplazamiento desde el hogar hasta el lugar de trabajo, las horas dedicadas a actividades de ocio, así como el ambiente y las condiciones del entorno laboral.

Se anexan capturas de la batería aplicada para resultados de la investigación:

Anexos 2. *Encuesta en Microsoft Forms.*

 **EVALUACIÓN DE LA SALUD MENTAL EN
LOS CONTADORES PÚBLICOS: UN
ENFOQUE MULTIDIMENSIONAL**

Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que los contadores públicos del Centro Regional Girardot-UNIMINUTO sufren de agotamiento laboral.

Con la realización de este cuestionario usted aportará información para la realización de un trabajo de investigación como opción de grado.

Lea y señale la opción que considere más adecuada a su percepción actual.

* Obligatoria

1. En cumplimiento de lo dispuesto en la Ley 1581 de 2012, "Por el cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales" se informa que las siguientes preguntas solo se utilizarán de manera educativa para el trabajo de grado de investigación formativa del Centro Regional Girardot - UNIMINUTO.

Si

2. Género *

Mujer

Hombre

Prefiero no decirlo

25/5/24, 21:36

EVALUACIÓN DE LA SALUD MENTAL EN LOS CONTADORES PÚBLICOS: UN ENFOQUE MULTIDIMENSIONAL

3. Rango de edad *

- 18-22
- 23-27
- 28-32
- 33-37
- 38-42
- 43-47
- 48-52
- Mayor a 53

4. Estrato socio económico *

- 2
- 3
- 4
- 5 o más

5. Ciudad donde labora *

6. Estado civil *

- Solter@
- Casad@ sin hijos
- Casad@ con hijos
- Solter@ con hijos

25/5/24, 21:36

EVALUACIÓN DE LA SALUD MENTAL EN LOS CONTADORES PÚBLICOS: UN ENFOQUE MULTIDIMENSIONAL

7. Sector donde labora *

- Industrial
- Financiero
- Auditoria
- Constructor
- Entidades publicas
- Comercial
- Servicios
- Educación
- Otras

8. Horas diarias laboradas *

- Menos de 8
- 8 horas diarias
- 9 horas diarias
- 10 horas diarias
- 11 horas diarias
- 12 horas diarias
- Más

9. Tiempo semanal dedicado al ocio *

- No tengo tiempo de ocio
- Entre 1 y 6 horas
- Entre 7 y 10 horas
- Entre 11 y 15 horas
- Entre 16 y 20 horas
- Más de 20 horas

25/5/24, 21:36

EVALUACIÓN DE LA SALUD MENTAL EN LOS CONTADORES PÚBLICOS: UN ENFOQUE MULTIDIMENSIONAL

10. Tiempo de desplazamiento desde el lugar donde viven hasta su trabajo principal *

- No se desplaza
- Entre 5 y 10 minutos
- Entre 25 y 30 minutos
- Entre 45 y 90 minutos
- 120 minutos
- Más de 120 minutos

11. Experiencia laboral *

- Entre 1 y 5 años
- Entre 6 y 10 años
- Entre 11 y 15 años
- Entre 16 y 25 años
- Mas de 25 años

12. Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo *

- Nunca
- Pocas veces al año
- Una vez al mes
- Unas pocas veces al mes
- Una vez a la semana
- Varias veces a la semana
- Todos los días