

Síndrome de burnout presente en amas casa activas y no activas laboralmente en algunos
municipios de Cundinamarca

Erica Correa Homez

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Cundinamarca

Sede Madrid (Cundinamarca)

Programa Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo

octubre de 2023

Síndrome de burnout presente en amas casa activas y no activas laboralmente en algunos
municipios de Cundinamarca

Erica Correa Homez

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Administrador en
Salud Ocupacional

Asesor(a)

Gilma Rocio Peña Meneses

Maestría en educación

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Cundinamarca

Sede Madrid (Cundinamarca)

Programa Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo

octubre de 2023

Dedicatoria

Este trabajo está dedicado a mis hijos Samuel David, Mariapaz y Gabriela; para que nunca se les olvide que rendirse no es una opción y alcancen sus metas, siendo siempre buenos seres humanos, y los mejores en lo que decidan ser, sin olvidarse de lo más importante, ser felices.

A mi abuelo Carlos Julio Correa Reyes, quien fue el pilar más importante en mi vida y sé que estaría orgulloso de mí, y que siempre me seguirá acompañando.

Agradecimientos

En este proceso de formación dedique muchas horas de trabajo y lectura para ir descubriendo lo importante que es adquirir un aprendizaje significativo, esto no hubiera sido posible sin el apoyo de las mujeres que me ayudaron con el desarrollo de esta investigación, agradezco a mi esposo e hijos quienes me dieron su apoyo incondicional , a mis padres por ser mi ejemplo, al Semillero de Investigación de Seguridad y Salud Mental (SESAME) a cargo de la docente Gilma Rocio Peña Meneses, quien creyó y fortaleció mis habilidades , y a todas aquellas personas que de una u otra forma me apoyaron para lograr mi meta.

Tabla de contenido

	Pág.
Lista de tablas	
.....	¡Error!
Marcador no definido.	
Lista de	
figuras.....	¡Error!
Marcador no definido.	
Lista de	
anexos.....	¡Error!
Marcador no definido.	
Resumen.....	¡E
rror! Marcador no definido.	
Abstract.....	¡E
rror! Marcador no definido.	
Introducción	¡Error! Marcador no definido.
1. Problema.....	14
1.1. Árbol de problema.....	14
1.2. Descripción del problema.....	14
1.3. Formulación o pregunta problema	15
2. Objetivos	16
2.1. Objetivo general	16
2.2. Objetivos específicos.....	16
3. Justificación.....	17
4. Hipótesis.....	18
Hipótesis de trabajo.....	18

Hipótesis Nula.....	18
5. Marco de referencia.....	18
5.1. Marco legal.....	18
5.2. Marco investigativo.....	20
5.3. Marco teórico	21
6. Metodología	23
6.1. Enfoque y alcance de la investigación	23
Instrumentos de Medición.....	23
Población.....	24
6.2. Cuadro resumen de objetivos, actividades, herramientas y población (o muestra) utilizada en la recolección de la información.....	24
6.3. Descripción detallada del diseño metodológico desarrollado para el logro de los objetivos	25
7. Resultados	26
7.1 Perfil sociodemográfico	26
7.2 Cuestionario burnout para amas de casa (CUBAC).....	34
7. Conclusiones	36
8. Recomendaciones.....	37
9. Referencias	38
Anexos.....	41

Listado de Tablas

	Pág.
Tabla 1	18
Tabla 2	26
Tabla 3	26
Tabla 4	27
Tabla 5	27
Tabla 6	28
Tabla 7	28
Tabla 8	29
Tabla 9	29
Tabla 10	29
Tabla 11	30
Tabla 12	30
Tabla 13	30
Tabla 14	31
Tabla 15	31
Tabla 16	32
Tabla 17	32
Tabla 18	34
Tabla 19	34
Tabla 20	35

Listado de Figuras

	Pág.
Figura 1	14
Figura 2	32
Figura 3	33

Listado de Anexos

	Pág.
Anexo 1	41
Anexo 2	42

Resumen

El Síndrome de burnout es el resultado de diferentes factores como la carga excesiva de trabajo, jornadas extensas de trabajo, exceso de responsabilidades entre otros, este se evidencia con alguna sintomatología como: agotamiento físico y mental, aislamiento social, depresión, desmotivación y agotamiento emocional. El objetivo de esta investigación es el de identificar el nivel de presencia del Síndrome de burnout, en amas de casa activas y no activas laboralmente en algunos municipios de Cundinamarca. La metodología que se utilizó en esta investigación fue de enfoque cuantitativo con alcance exploratorio, donde se utilizó como instrumento de medición el Cuestionario de Burnout para amas de casa (CUBAC), también se elaboró y se aplicó una encuesta sociodemográfica de elaboración propia para llevar a cabo una caracterización de la población. Encontrando que las mujeres amas de casa activas laboralmente presentan un criterio de valoración medio referente a factores de burnout en comparación de las mujeres amas de casa no activas laboralmente.

Palabras Clave. Síndrome de Burnout, Carga laboral, Jornadas extensas de trabajo, Agotamiento mental, Riesgo Psicosocial.

Abstract

Burnout syndrome is the result of different factors such as excessive workload, external work hours, excess responsibilities among others, this is evidenced by some symptoms such as: physical and mental exhaustion, social isolation, depression, demotivation and emotional exhaustion. The objective of this research is to identify the level of presence of Burnout Syndrome in active and non-working housewives in some municipalities of Cundinamarca. The methodology used in this research was a quantitative approach with an exploratory scope, where the Burnout Questionnaire for Housewives (CUBAC) was used as a measurement instrument, a self-developed sociodemographic survey was also developed and applied to carry out a characterization of the population. Finding that work-active housewives present an average evaluation criterion regarding burnout factors compared to non-work-active housewives.

Keywords

Burnout syndrome, Workload, Long work hours, Mental exhaustion, Psychosocial risk.

Introducción

En los últimos años las patologías laborales en el entorno a riesgo psicosocial se han ido incrementado, en la actualidad todas las empresas deben tener un ambiente seguro no solo físicamente para el trabajador si no para su salud mental; con la velocidad que se vive el día a día y la falta de interés de cuidar la salud mental, talvez por la idea errónea de creer que los profesionales como son el psicólogo o psiquiatra trata solo a personas que han perdido la razón o su juicio, no se solicita ayuda y padecer del síndrome de burnout es más común de lo que se puede llegar a pensar dado que, la carga excesiva de trabajo acompañado de las largas jornadas y un trabajo rutinario conlleva a presentar síndrome de burnout o más conocido como el “síndrome del quemado” Según la (Organización Internacional del Trabajo, 2016) “el Síndrome de burnout se puede describir como una respuesta prolongada a una exposición crónica a riesgos psicosociales emocionales e interpersonales en el trabajo”.

Las mujeres que se dedican a las labores del hogar se encuentran en riesgo psicosocial laboral aunque los quehaceres domésticos no sea considerado un trabajo formal, estos a su vez demandan unas exigencias físicas y mentales; con jornadas laborales mayor a 8 horas sin contar el tiempo dedicado cuando se tienen hijos menores de edad, sus jornadas llegan a hacer de 24 horas 7 días a la semana; no obstante algunas mujeres cumplen con dos roles al tiempo que es el de ama de casa y prestando sus servicios como trabajadoras de una empresa con retribución salarial, el desbalance que existe en lo que se puede hacer con lo que se espera realizar implica frustraciones emocionales al no cumplir con las expectativas que se tienen trazadas, la alta exigencia por parte del núcleo familiar y las exigencias laborales puede romper el equilibrio físico, emocional de las mujeres, la población en mención se están

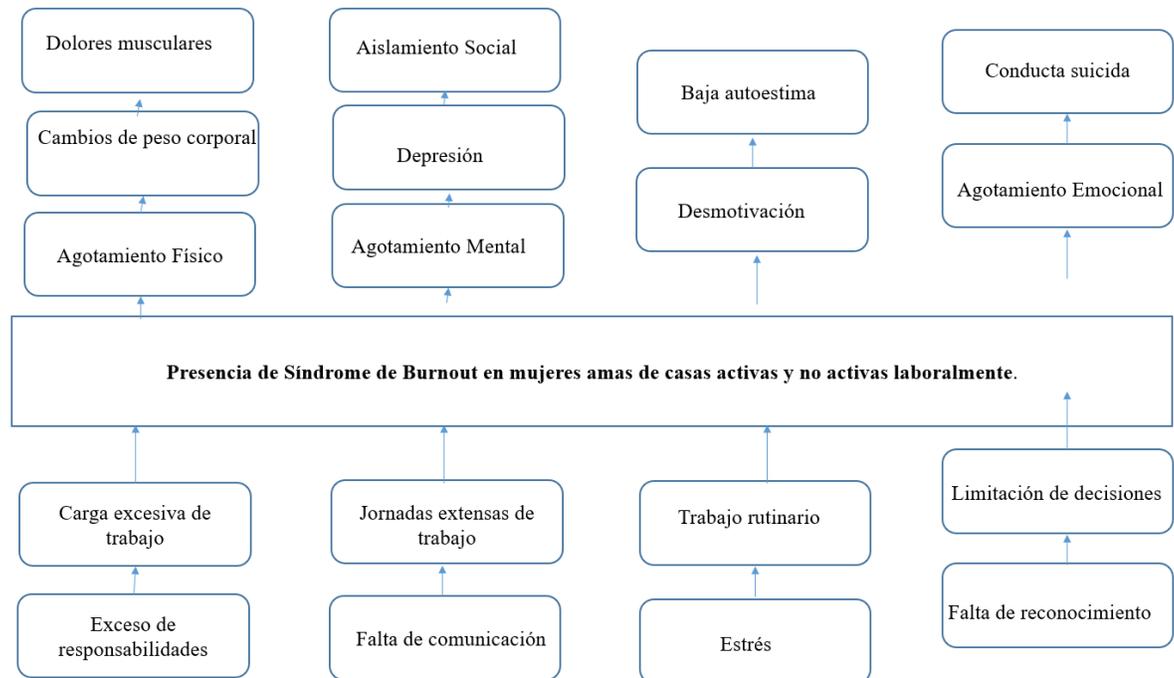
viendo expuestas a cargas laborales, jornadas extensas de trabajo y tareas rutinarias lo que da cabida a que exista la probabilidad de que se presenten síntomas asociados al síndrome de burnout.

1. Problema

1.1. Árbol de problema

Figura 1

Árbol de problemas.



Nota: En el árbol de problemas se puede observar las causas y efectos de la presencia de Síndrome de burnout.

1.2. Descripción del problema

Las extensas jornadas, el esfuerzo que se requiere para realizar las labores y la alta carga laboral que conlleva ser ama de casa activa y no activa laboralmente, hace que exista un agotamiento físico, mental y se empieza a exteriorizar los efectos que causa el padecimiento del Síndrome de Burnout, de forma que progresivamente se intensifique los síntomas en los diferentes aspectos: físicos, emocionales y productivos; perjudicando a la persona que lo padece

y su entorno, familiar, laboral y social; divagando en el modo de realizar sus tareas cotidianas, suponiendo de forma errónea que solo es el mal llamado “cansancio acumulado” no se debe normalizar el agotamiento físico y mental, la falta de motivación, la somnolencia entre otra sintomatología esto una alerta de que algo no está bien y puede repercutir de manera negativa en la vida de las personas que están presentando este síndrome, debe ser identificado y realizar la debida intervención para regresar al equilibrio normal.

1.3. Formulación o pregunta problema

¿Cuál es la diferencia en el nivel de síndrome de burnout presente en amas casa activas y no activas laboralmente en algunos municipios de Cundinamarca?

2. Objetivos

2.1. Objetivo general

Analizar la diferencia en el nivel de síndrome de burnout presente en amas de casa activas y no activas laboralmente en algunos municipios de Cundinamarca.

2.2. Objetivos específicos

- Caracterizar las condiciones sociodemográficas de las amas de casa activas y no activas laboralmente en algunos municipios de Cundinamarca.
- Identificar el nivel de síndrome de burnout en amas de casa activas laboralmente en algunos municipios de Cundinamarca.
- Identificar el nivel de síndrome de burnout en amas de casa no activas laboralmente en algunos municipios de Cundinamarca.

3. Justificación

La incidencia de burnout y su reconocimiento ha aumentado de forma importante durante los últimos años y se han realizado varios estudios en numerosos países para examinar sus causas; siendo la más significativa de todo el estrés relacionado con el trabajo según la (Organización internacional del trabajo. OIT, 2016) en los estudios que han realizado se indica que el género femenino es el que presenta mayor riesgo de Síndrome de Burnout; esto originado por los diferentes roles que debe desempeñar en el transcurso de la vida laboral, familiar y social, con las diferentes condiciones laborales a las que se ve expuesto; no todas llegan a presentar síntomas asociados al Síndrome de Burnout.

Hay algunas mujeres a las que la carga laboral, las jornadas extensas de trabajo, la falta de reconocimiento entre otras condiciones las lleva a un deterioro de la salud mental, presentando ansiedad y depresión hasta el punto de pensar en el suicidio, las amas de casa en Colombia en ocasiones sienten que su labor en el hogar no es reconocido ni valorado, la inversión de tiempo en el cuidado de los niños las labores del hogar y las actividades extras que aparecen en el día a día, son tareas que se realizan 7 días a la semana las 24 horas del día, en vista que el cuidado de los hijos requiere dedicación y tiempo, en la actualidad las mujeres no solo se dedican a el hogar sino son activas laboralmente cumpliendo jornadas de 8 horas laborales mas las horas que destinan a las labores de la casa, con estas condiciones se ven predispuesta a presentar Síndrome de Burnout.

Las enfermedades psicosociales en Colombia ha aumentado y en cuanto a la proporción de nuevos diagnósticos de enfermedad mental durante el período 2009 a 2017 reportado por Fasecolda, se encuentra en primer lugar trastornos de ansiedad con el 44%, seguido por el

trastorno depresivo recurrente con el 15,1, en tercer lugar, reacciones al estrés grave y trastornos de adaptación con el 12,7%, en cuarto lugar, trastornos mixtos de la conducta y de las emociones con el 11,1%, en quinto lugar, episodio depresivo con el 9,5%. (Ministerio del Trabajo, 2019), Con el presente proyecto de investigación se buscó determinar el nivel de Síndrome de Burnout en amas de casa activas y no activas laboralmente.

4. Hipótesis

Hipótesis de trabajo

Existen diferencias en el nivel de síndrome de burnout de las mujeres amas de casa activas laboralmente con referencia a las mujeres de amas de casa no activas laboralmente.

Hipótesis Nula

No existe diferencia en el nivel de síndrome de burnout de las mujeres amas de casa activas laboralmente con referencia a las mujeres de amas de casa no activas laboralmente.

5. Marco de referencia

5.1. Marco legal

Tabla 1.

Marco Legal

Norma	Institución Normalizadora	Año	Descripción	Aporte al Proyecto
Código Sustantivo del Trabajo Titulo XI Artículo. 348	Ministerio del Trabajo	1950	La finalidad primordial de este Código es la de lograr la justicia en las relaciones que surgen entre empleadores y trabajadores, dentro de un espíritu de	Este artículo exige la obligación de suministrar y acondicionar los sitios de trabajo que garanticen seguridad y la salud de los

			coordinación económica y equilibrio social.	trabajadores. (Código Sustantivo del Trabajo, 1950)
Ley 1616	Congreso de la República de Colombia	2013	La finalidad que tiene esta ley es garantizar el ejercicio pleno del derecho a la salud mental.	En esta ley se prioriza la salud mental y el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos. (Ley 1616 de 2013)
Resolución 2646	Ministerio de la Protección Social	2008	Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional.	En esta Resolución prioriza el cuidado el cuidado de la salud física y psicología contra los riesgos que se presentan en el desarrollo de las labores. (Resolución 2646 de 2008)
Decreto 1477	Ministerios de Salud y Protección Social y del Trabajo.	2014	El presente decreto tiene por objeto expedir la Tabla de Enfermedades Laborales.	En este Decreto se encuentra las enfermedades que se pueden generar por causas laborales, en la cual se encuentra el código de la enfermedad y por qué profesión u ocupación se puede presentar estas. (Decreto 1477 de 2014)
Resolución 2764	Ministerio del Trabajo	2022	Por la cual se adopta la Bateria de instrumentos para la evaluación de factores	Por la cual se adopta la Bateria de instrumentos para la evaluación

de Riesgo Psicosocial, la Guía Técnica General para la promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en la población trabajadora y sus protocolos específicos y se dictan otras disposiciones.	de factores de Riesgo Psicosocial, la Guía Técnica General para la promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en la población trabajadora y sus protocolos específicos y se dictan otras disposiciones. (Resolución 2764 de 2022)
---	--

Nota. Se encuentra la normatividad legal colombiana de salud mental.

5.2. Marco investigativo

Al momento de indagar en los estudios previos de Síndrome de burnout en amas de casa activas y no activas laboralmente, se pudo evidenciar que a nivel nacional se realizó una investigación en la ciudad de Santamarta en el barrio bastidas, en la cual se realizó una caracterización del síndrome de burnout en amas de casa (Rodríguez et al., 2014) dando como resultado que el 42% de las amas de casa no se encuentran afectadas en lo que refiere a las características de la tarea del hogar, la organización y el tedio, a diferencia del 50.7 % que se encuentran moderadamente afectada y tan solo un 6.4 % se encuentra altamente afectada.

Respecto a la caracterización de la población el anterior estudio determino que 47,8% de las amas de casa que tienen familia extensa se encuentran altamente afectadas mientras que el 30,7% que conviven en unión libre tiene una afectación moderada, la edad en la que más se ven afectadas las mujeres esta entre 41 a 60 años con un 52,2%, lo que permitió determinar que las mujeres más afectadas respecto al ámbito emocional eran aquellas que tenían hijos.

Respecto a estudios internacionales en el 2014 en México realizaron un estudio acerca del bienestar psicológico de las amas de casa docentes universitarias observando el desgaste profesional (DP) con el fin de entender y prevenir la presencia de DP (Gaxiola-Villa, 2014), en el análisis que realizo se puede determinar que el 27,5% de las amas de casa refieren un agotamiento emocional, la totalidad de las amas de casa en estudio presentan DP, debido a la demanda que existe entre el trabajo y el entorno familiar encontrando que el 61.7% cuenta con el apoyo de un familiar o de un empleado para realizar el trabajo de la casa mientras que el 52.2% dedica entre 21 a 46 horas a la semana en los cuidados de la familia y de la casa.

Entre tanto, en el año 2014 en Sonora, México se realizó un análisis de propiedades psicométricas del inventario de sintomatología del estrés, inventario de burnout de maslach, escala de carga percibida de zarit y escala general de salud aplicados en una muestra de mujeres amas de casa mexicanas (Montiel-Carbajal et al., 2015), estudio que se realizó en 5 estados de México mediante el cual pudieron observar un aumento en el agotamiento emocional, encontrado una correlación entre la despersonalización y el agotamiento emocional, afectando la realización personal.

5.3. Marco teórico

El termino burnout fue utilizado en 1974 por el psiquiatra Herbert Freudenberger al referirse a lo que estaba viviendo los voluntarios de una clínica de drogadicción, en la cual, al paso de un año de servicio, el entusiasmo con el que habían iniciado se había transformado en angustia laboral el cual se vio reflejado a nivel físico y mental; en la actualidad este término es utilizado para referirse al agotamiento de la salud mental y física de quien lo padece (McCormack, Cotter.,2013).

Según Ramos (2012) “El burnout es una patología derivada del estrés y que nunca aparece de forma instantánea, sino que responde a un proceso continuo” lo que quiere decir que este síndrome no se presenta de forma inesperada, si no es la acumulación de agotamiento físico y mental en el desarrollo de las actividades laborales, el burnout es un padecimiento que se puede presentar en cualquier momento de la vida laboral con base al entorno social en el que se desenvuelva la persona; cuando se presenta esta condición se debe intervenir de tal forma que se elimine o mitigue esta condición con los apoyos que se requieran según sea el caso, la Organización Internacional del Trabajo (OIT), considera el entorno laboral como un agente capaz de deteriorar la salud de las personas durante el desempeño de su labor. Según la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, todo trabajador tiene derecho a la protección de su salud mental. (Ramos, 2012)

Las condiciones laborales deficientes generan una gran probabilidad de que se presente un riesgo psicosocial en las personas y genera la necesidad de hacer mediciones con el fin de tener estrategias para intervenir y proteger la salud mental y física de las personas que padecen este Síndrome.

Algunas profesiones presentan más probabilidad de padecer Síndrome de burnout, quienes ejercen la medicina tienen un desequilibrio entre la vida laboral y las responsabilidades de la casa, ya que su compromiso profesional hace que sus tiempos de descanso sean cortos y que su vida personal se vea afectada por la responsabilidad del cargo en el área médica, en el año 2020, el cuerpo médico fue el que más se vio comprometido en la pandemia ya que sus horarios laborales eran extensos e intensos; sin embargo, esta carga laboral y la responsabilidad que tenían hacían que algunos médicos por comorbilidades como la edad y otros factores no podían responder como profesionales a esta contingencia sanitaria presentada a causa del SARS-CoV-2,

esto influyo para que algunos de ellos desarrollaran síndrome burnout tras pasar 1 año en las condiciones laborales antes descritas. (LoboPrabhu et al., 2020)

6. Metodología

6.1. Enfoque y alcance de la investigación

El enfoque aplicado a esta investigación fue de un enfoque cuantitativo, “este enfoque cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, confía en la medición numérica, el conteo, y en el uso de la estadística para intentar establecer con exactitud patrones en una población.” Gómez, M. (2009), se realizó una encuesta sociodemográfica y se aplicó un instrumento de medición MBI que permitió medir el nivel de síndrome burnout en amas de casa activas y no activas laboralmente en algunos municipios de Cundinamarca, para determinar si existía presencia de síndrome y luego se realizó la comparación de estas dos poblaciones.

El proyecto de investigación tuvo un alcance exploratorio esto debido a la poca información que existe sobre el Síndrome de burnout en amas de casa activas y no activas laboralmente.

Instrumentos de Medición

Los instrumentos de aplicación que se utilizaron para realizar la investigación Síndrome de Burnout presente en amas casa activas y no activas laboralmente en algunos municipios de Cundinamarca, fueron los siguientes: en primer lugar se elaboró una encuesta sociodemográfica (Ver anexo 1) compuesta por 21 preguntas que permitió realizar la caracterización de la población, diseñada por los investigadores y sometida a valoración de expertos, seguido por el Cuestionario de Burnout para amas de casa (CUBAC) (Ver anexo 2) adaptado para amas de casa por (González, Landero & Moral, 2009) que integra 3 grupos de ítems los cuales son los factores

percutores con un total de 9 preguntas, Síndrome de Burnout con 9 preguntas y consecuencias del el Síndrome de burnout con 3 preguntas; con una escala de respuesta enumerada de 1 al 5; permitiendo identificar si existe presencia de Síndrome de burnout en amas de casa.

Población

La muestra estuvo conformada por 50 mujeres amas de casa activas y no activas laboralmente, ubicadas en diferentes municipios del departamento de Cundinamarca, escogidas aleatoriamente para realizar el comparativo entre mujeres amas de casa activas laboralmente y mujeres amas de casa no activas laboralmente e identificar la presencia de Síndrome de burnout.

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
Analizar la diferencia en el nivel de síndrome de burnout presente en amas de casa activas y no activas laboralmente en algunos municipios de Cundinamarca.	Caracterizar las condiciones sociodemográficas de las amas de casa activas y no activas laboralmente en algunos municipios de Cundinamarca	Se elabora una encuesta sociodemográfica	Encuesta sociodemográfica	Mujeres amas de casa activas y no activas laboralmente
		Se realiza la caracterización de la población por medio de una hoja de Excel	Microsoft Excel	
		Se realiza una tabla con la caracterización de las amas de casa activas y no activas laboralmente	Microsoft Excel	

Analizar la diferencia en el nivel de síndrome de burnout presente en amas de casa activas y no activas laboralmente en algunos municipios de Cundinamarca.	Identificar el nivel de síndrome de burnout en amas de casa activas laboralmente en algunos municipios de Cundinamarca.	Se aplica el instrumento de medición (CUBAC) <hr/> Se realiza la tabulación de los resultados del instrumento de medición, por medio de una hoja de Excel.	Instrumento de Medición Cuestionario de Burnout para amas de Casa (CUBAC) <hr/> Microsoft Excel	Mujeres amas de casa activas laboralmente.
Identificar el nivel de síndrome de burnout en amas de casa no activas laboralmente en algunos municipios de Cundinamarca	Identificar el nivel de síndrome de burnout en amas de casa no activas laboralmente en algunos municipios de Cundinamarca	Se aplica el instrumento de medición (CUBAC) <hr/> Se realiza la tabulación de los resultados del instrumento de medición, por medio de una hoja de Excel.	Instrumento de Medición Cuestionario de Burnout para amas de Casa (CUBAC) <hr/> Microsoft Excel	Mujeres amas de casa no activas laboralmente.

Fuente: Elaboración propia.

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

Para cumplir con los objetivos que tuvo esta investigación, se inició con el primer objetivo de caracterizar las condiciones sociodemográficas de las amas de casa activas y no activas laboralmente en algunos municipios de Cundinamarca, donde se realizó una encuesta sociodemográfica con un total de 24 preguntas de fácil entendimiento; lo que permitió realizar una recopilación de información importante para el desarrollo del estudio, se tabulo por medio del programa de Microsoft Excel la información recopilada de las mujeres que hicieron parte de esta investigación donde se obtuvo la caracterización de la población de amas de casa activas y

no activas laboralmente, realizando una caracterización grupal según las características en común de los grupos de estudio, donde se logró realizar una tabla con la información de la encuesta sociodemográfica.

Se continuo con la aplicación del instrumento de medición Cuestionario de Burnout para amas de casa (CUBAC), este instrumento fue aplicado por 25 mujeres de algunos municipios de Cundinamarca donde se midió 3 aspectos del Síndrome de burnout y con los resultados que arrojó este; se realizó la tabulación de las respuestas para determinar el nivel de presencia de Síndrome de Burnout en amas de casa activas laboralmente, lo mismo se realizó para las 25 amas de casa no activas laboralmente, donde se aplicó el (CUBAC), se tabulo la información y se creó una tabla con los resultados obtenidos diferenciados por una escala de colores según el resultado que se obtuvo.

7. Resultados

7.1 Perfil sociodemográfico

El perfil sociodemográfico se tabulo de forma grupal iniciando con las amas de casa activas laboralmente donde se obtuvo la siguiente información:

Tabla 2

Edad de mujeres activas laboralmente.

Edad de mujeres activas laboralmente		
24 a 30 Años	5	21%
31 a 42 Años	19	79%

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3

Edad de mujeres no activas laboralmente.

Edad de mujeres no activas laboralmente		
24 a 33 Años	8	32%
34 a 40 Años	10	40%
55 a 66 Años	7	28%

Fuente: Elaboración propia.

El 79% de mujeres activas laboralmente se encuentran entre una edad de 31 a 42 años a diferencia de las mujeres no activas laboralmente la cual el 40% de ellas se encuentran entre una edad de 34 a 40 años.

Tabla 4

Estado civil de las mujeres activas laboralmente.

Estado civil		
Unión libre	14	56%
Soltero	2	8%
Divorciado(a)	2	8%
Casado(a)	7	28%

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 5

Estado civil de mujeres no activas laboralmente.

Estado civil		
Casado(a)	17	68%
Soltero(a)	4	16%
Unión libre	4	16%

Fuente: Elaboración propia.

Se evidencio una discrepancia respecto a el estado civil de las amas de casa activas laboralmente ya que el 56% indicaron estar en unión libre, a diferencia de las amas de casa no activas laboralmente las cuales con un 68% indicaron estar casadas.

Tabla 6

Formación académica de mujeres activas laboralmente.

Formación académica		
Bachiller	3	12%
Técnico o tecnólogo	4	16%
Profesional	18	72%

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 7

Formación académica de mujeres no activas laboralmente.

Formación académica		
Básica primaria	7	28%
Bachiller	12	48%
Técnico o tecnólogo	4	16%
Profesional	2	8%

Fuente: Elaboración propia.

Se puso en evidencia que las amas de casa no activas laboralmente con el 48% solo tienen una formación académica de bachilleres, todo lo contrario de las amas de casa activas laboralmente ya que el 72% son profesionales.

Tabla 8

Tiempo libre de mujeres activas laboralmente.

Tiempo libre		
Ver tv	2	8%
Compartir en familia	3	12%
Otro trabajo	1	4%
Leer	2	8%
Deporte	9	36%
Viajar	7	28%
Descansar	1	4%

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 9

Tiempo libre de mujeres no activas laboralmente.

Tiempo libre		
Leer	5	20%
Caminar	1	4%
Compartir en familia	9	36%
Manualidades	3	12%
Jardinería	1	4%
Descansar	5	20%
Viajar	1	4%

Fuente: Elaboración propia.

El 36% de las amas de casa no activas laboralmente dedican su tiempo a compartir en familia, en cuanto a las amas de casa activas laboralmente el mismo 36% dedican su tiempo libre a hacer deporte.

Tabla 10

Hijos en amas de casa activas laboralmente.

Tienen hijos		
Si	11	44%
No	14	56%

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 11

Tenencia de hijos en amas de casa no activas laboralmente.

Tienen hijos		
Si	25	100%

Fuente: Elaboración propia.

El 100% de las amas de casa no activas laboralmente tienen hijos, mientras que el 56% las amas de casa activas laboralmente indican no tener hijos.

Tabla 12

Cantidad de hijos de amas de casa activa laboralmente.

Cantidad de hijos		
1 hijo	8	67%
2 hijos	3	25%
3 hijos	1	8%

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 13

Edad de los hijos.

Edad de los hijos

6 meses a 2 años	4	27%
8 a 15 años	11	73%

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 14

Cantidad de hijos de amas de casa no activas laboralmente.

Cantidad de hijos		
1 hijo	7	28%
2 hijos	16	64%
3 hijos	1	4%
4 hijos	1	4%

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 15

Edad de los hijos.

Edad de los hijos		
1 a 5 años	5	13%
6 a 10 años	11	30%
12 a 19 años	4	11%
22 a 34 años	8	22%
35 a 45 años	9	24%

Fuente: Elaboración propia.

La cantidad de hijos respecto a las amas de casa activas laboralmente con un 68% aseguraron tener 1 hijo los cuales el 73% se encuentran entre una edad de 8 a 15 años, entre tanto, el 64% de las amas de casa no activas laboralmente indicaron tener 2 hijos y el 30% de estos están en una de 6 a 10 años.

Tabla 16

Porque decidió ser ama de casa, mujeres activas laboralmente.

Porque decidió ser ama de casa	
Por qué toca hacerlo	23 92%
Por la familia	2 8%

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 17

Porque decidió ser ama de casa, mujeres no activas laboralmente.

Porque decidió ser ama de casa	
Por mis hijos	20 80%
Por amor a mi familia	3 12%
Pocas oportunidades laborales	2 8%

Fuente: Elaboración propia.

El 92% de las amas de casa activas laboralmente indicaron que decidieron ser amas de casa por que toca hacerlo, por el contrario, el 80% de las amas de casa no activas laboralmente decidió ser ama de casa por estar con los hijos.

Con la recopilación y el análisis de la información se realizó la caracterización de la población como se observa a continuación:

Figura 2

Caracterización de amas de casa no activas laboralmente.

Variable	Porcentaje
Genero	100% Femenino
Edad	40% Están entre 34 a 40 años
Estado Civil	67% Son casadas
Formación académica	40% Realizaron Bachillerato
Uso del tiempo libre	27% Comparten el tiempo en familia
Hijos	100% tienen hijos
N° de hijos	64% Tienen 2 hijos
Edad de los hijos	30% de los hijos tienen de 6 10 Años
N° de horas diarias que le dedican las tareas del hogar	38% le dedica 12 horas diarias a las tareas del hogar
Porque decidieron ser amas de casa	80% por los hijos

Fuente: Elaboración propia.

Figura 3

Caracterización de amas de casa activas laboralmente.

CARACTERIZACION AMAS DE CASA LABORALMENTE ACTIVAS	
Variable	Porcentaje
Genero	100% Femenino
Edad	79% Están entre 31 años a 42 años
Estado Civil	56% Están en unión libre
Formación académica	72% Son profesionales
Uso del tiempo libre	36% Hacen deporte
Hijos	56% No tienen hijos
N° de hijos	73% Tienen 1 hijo
Edad de los hijos	70% de los hijos tienen más de 8años
N° de horas semanales que laboran	43% Laboran 48 horas semanales
Porque decidieron ser amas de casa	92% Porque toca hacerlo
Porque decidieron laboralmente activas	56% Por independencia económica

Fuente: Elaboración propia.

7.2 Cuestionario burnout para amas de casa (CUBAC)

El Cuestionario burnout para amas de casa (CUBAC), tiene unos criterios de evaluación de bajo, medio y alto evaluando los factores de burnout, síndrome de burnout y las consecuencias del burnout.

Tabla 18

Criterios de valoración.

Criterios de valoración			
	BAJO	MEDIO	ALTO
Factores de burnout	9- 19	>19- 29	>29
Síndrome de burnout	9- 19	>19- 25	>25
Consecuencias del burnout	3- 6	>6 - 8	> 8

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados del instrumento para amas de casa activas laboralmente fueron los siguientes:

Tabla 19

Resultados de instrumento (CUBAC) amas de casa activas laboralmente.

Amas de casa activas laboralmente	
Factores de burnout	27
Síndrome de burnout	28
Consecuencias del burnout	8

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 20

Resultados de instrumento (CUBAC) amas de casa no activas laboralmente.

Amas de casa no activas laboralmente	
Factores de burnout	32
Síndrome de burnout	29
Consecuencias del burnout	10

Fuente: Elaboración propia.

Conforme a los datos recolectados se determinó que las amas de casa no activas laboralmente, son las que más tienen probabilidad de presentar Síndrome de burnout.

7. Conclusiones

Este proyecto de investigación se realizó con el fin de identificar si existe presencia de Síndrome de burnout en amas de casa activas y no activas laboralmente en algunos municipios de Cundinamarca, al realizar la caracterización de la población se pudo determinar que las mujeres amas de casa activas laboralmente en su mayoría se encontraban en unión libre y que el 72% son profesionales donde aseguraron que valoran tener independencia económica lo que permitía a su vez desarrollar sus conocimientos profesionales y tener una retribución económica, el 56% indicaron que no tienen hijos, lo que les permite tener más tiempo libre para ellas mismas.

Sin embargo, en los resultados del instrumento se evidenció que en los factores de burnout obtuvo una puntuación de 27 a lo que según el criterio de valoración determinado por el instrumento se encuentra en un nivel medio de igual manera que las consecuencias de burnout con una puntuación de 8, entre tanto, en la dimensión de Síndrome de burnout se encuentra en un nivel alto, esto a lo que respecta a las amas de casa activas laboralmente.

Los resultados de las amas de casa no activas laboralmente se manifiestan una discrepancia, ya que la caracterización demostró que mayor parte de las mujeres están casadas y la totalidad de ellas tienen hijos, señalaron que los hijos fueron los que motivaron a que ellas decidieran ser amas de casa, para estar presentes en su cuidado y crianza siendo su prioridad compartir en familia en los tiempos libres que tienen después de realizar sus tareas del hogar; sin embargo, en el resultado del instrumento se encuentran en nivel alto de presencia de Síndrome de burnout en las 3 dimensiones que este instrumento abarca.

8. Recomendaciones

Teniendo en cuenta la importancia que tiene esta investigación se sugieren algunas recomendaciones que pueden ser de ayuda a investigaciones posteriores.

Realizar estudios similares en otros departamentos del territorio nacional con el fin de hacer un cotejo entre ellos y determinar cuáles son los que presentan un índice alto de burnout en amas de casas activas y no activas laboralmente.

Estudiar la implementación de un programa de prevención y seguimiento de síndrome de burnout en amas de casa, desde la casa de la mujer en conjunto con las alcaldías municipales.

Llevar a cabo una investigación donde se identifique el factor específico por el cual las amas de casa presentan síndrome de burnout.

Proporcionar apoyo a las mujeres amas de casa con el fin de que sean mejoradas sus condiciones psicosociales y brindar recursos para establecer líneas de apoyo de riesgo psicosocial en mujeres amas de casa.

9. Referencias

- Decreto 1477 de 2014. [Ministerio del Trabajo]. Por medio del cual se expide la Tabla de Enfermedades Laborales. Agosto 05 de 2014.
https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/36482/decreto_1477_del_5_de_agosto_de_2014.pdf/b526be63-28ee-8a0d-9014-8b5d7b299500
- Gaxiola -Villa, E., 2014. Bienestar psicológico y desgaste profesional en amas de casa docentes universitarias. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 6 (1), 79-88.
<https://doi.org/10.5460/jbhsi.v6.1.47605>
- González, M., Landero, R. & Moral, J. (2009). Cuestionario de Burnout para Amas de Casa (CUBAC): evaluación de sus propiedades psicométricas y del Modelo Secuencial de Burnout. *Universitas Psychologica*, 8(2), 533-544.
- Gómez, M. (2009). Introducción a la metodología de la investigación científica (2a. ed.). Editorial Brujas. <https://elibro.net/es/ereader/uniminuto/78021?page=71>
- Congreso de la Republica de Colombia. (2013). ley 1616 de 2013. Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>
- LoboPrabhu, S., Summers, R. F., & Moffic, H. S. (2020). *Combating physician burnout: A Guide for Psychiatrists*. American Psychiatric Association Publishing.
- McCormack, N. Cotter, C. (2013). *Managing burnout in the workplace: A guide for information professionals*. Elsevier Science & Technology.
- Martínez, J. C. A. (1997). Aspectos epidemiológicos del síndrome de burnout en personal sanitario. *Revista Espanola De Salud Publica*, 71(3), 293-303.
<https://doi.org/10.1590/s1135-57271997000300008>

Ministerio del Trabajo. (2019). Bienestar y salud mental un compromiso de Min Trabajo y el Sector Publico - Ministerio del trabajo. Ministerio del Trabajo.

<https://www.mintrabajo.gov.co/prensa/comunicados/2019/julio/bienestar-y-salud-mental-un-compromiso-de-mintrabajo-y-el-sector-publico>

Montiel-Carbajal, M., Ortiz-Viveros, G. R., Ortega-Herrera, M. E., Reyes-López, U., Sotomayor-Peterson, M., & Durón-Ramos, M. F. (2015). Análisis de propiedades psicométricas del inventario de sintomatología del estrés, inventario de Burnout de Maslach, Escala de carga percibida de Zarit y Escala general de Salud Aplicados en una muestra de mujeres amas de casa mexicanas. *Journal of behavior, health & social ISSUES*.

<https://doi.org/10.22201/fesi.20070780.2015.7.1.50185>

Núñez, J. L., Martín-Albo, J., Paredes, A., Rodríguez, Ó., & Chipana, N. (2010). The Mediating Role of Perceived Competence: Testing a motivational sequence in university students.

Universitas Psychologica. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy10-3.mrpc>

Organización Internacional del Trabajo. (2016). Estrés Laboral un Reto Colectivo. Organización

Internacional del Trabajo. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466549.pdf

Ramos Ramos, P. (Coord.). (2012). Intervención psicológica en estrés laboral, mobbing y síndrome de Burnout (2a. ed.). 2. Editorial ICB.

<https://elibro.net/es/ereader/uniminuto/111796?page=68>

Ramos Ramos, P. (Coord.) (2012). Análisis de los riesgos psicosociales: el estrés y el síndrome de burnout (2a. ed.). Málaga, Editorial ICB.

<https://elibro.net/es/ereader/uniminuto/111786?page=110>.

Resolución 2646 de 2008. [Ministerio de la Protección Social]. Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación,

prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional. Julio 17 de 2008.

https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/resolucion_minproteccion_2646_2008.htm

Resolución 2764 de 2022. [Ministerio del Trabajo]. Por la cual se adopta la Batería de instrumentos para la evaluación de factores de Riesgo Psicosocial, la Guía Técnica General para la promoción, prevención e intervención de los factores psicosociales y sus efectos en la población trabajadora y sus protocolos específicos y se dictan otras disposiciones. Julio 18 de 2022.

<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=127124>

Rodríguez, U., Trillos L.f., Baute, V.C. (2014). Caracterización Del Síndrome De Burnout En Amas De Casa Residentes En El Barrio Rodrigo De Bastidas De La Ciudad De Santa Marta, Colombia. *Psicogente*, 17(32), 431-441. Retrieved November 02, 2023, From [Http://Www.Scielo.Org.Co/Scielo.Php?Script=Sci_Arttext&Pid=S0124-01372014000200014&Lng=En&Tlng=Es](http://Www.Scielo.Org.Co/Scielo.Php?Script=Sci_Arttext&Pid=S0124-01372014000200014&Lng=En&Tlng=Es).

Anexos

Anexo 1

Encuesta perfil sociodemográfico.

ENCUESTA PERFIL SOCIODEMOGRAFICO

Esta encuesta está diseñada con el fin de realizar un proyecto de investigación para optar de grado.

esomahomez@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)

No compartido

* Indica qué pregunta se debe saltar

CORREO ELECTRONICO

Tu respuesta

NOMBRES Y APELLIDOS *

Tu respuesta

EDAD *

Tu respuesta

GENERO *

FEMENINO

MASCULINO

ESTADO CIVIL *

CASADO(S)

SOLTERO(S)

DIVORCIADO(S)

UNIÓN LIBRE

FORMACIÓN ACADÉMICA *

BÁSICA PRIMARIA

BACHILLER

TÉCNICO O TECNÓLOGO

PROFESIONAL

OTRO

¿PERSONAS QUE DEPENDEN ECONÓMICAMENTE DE USTED? *

Tu respuesta

¿USO DEL TIEMPO LIBRE? *

Tu respuesta

¿FUMAS? *

Tu respuesta

¿CONSUME BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y CON QUÉ FRECUENCIA? *

Tu respuesta

Anexo 2

Cuestionario de burnout para amas de casa.

CUBAC: Cuestionario de burnout para amas de Casa	
Contesta las siguientes frases escribiendo el número que corresponda a la respuesta que consideres más apropiada, todas las preguntas hacen referencia a tu trabajo como ama de casa: EN NINGUNA OCASIÓN 1 RARA VEZ 2 ALGUNAS VECES 3 FRECUENTEMENTE 4 LA MAYORIA DE LAS VECES 5	
RESPECTO A MI TRABAJO COMO AMA DE CASA	
En general estoy cansado de ser ama de casa.	
Mi familia frecuentemente tiene exigencias	
Mi trabajo como ama de casa me ofrece escasos retos personales	
Cuando estoy en casa me siento de malhumor	
Mi familia reconoce muy poco los esfuerzos que hago	
El interés por mi desarrollo profesional (o personal) es muy escaso	
Estoy agotada de mi trabajo como ama de casa	
Hago las tareas de la casa de forma mecánica, sin amor	
El trabajo que hago esta lejos de ser el que yo hubiera querido	
ANTECEDENTES: CARACTERISTICAS DE LA TAREA, ORGANIZACIÓN Y TEDIO	
Me siento identificada con mi trabajo de ama de casa	
Mi familia me apoya en las decisiones que tomo como ama de casa	
Mi trabajo como ama de casa carece de interés	
En mi familia nos apoyamos con el trabajo del hogar	
Las relaciones personales que establezco por ser ama de casa son gratificantes para mí	
Mi familia menosprecia la importancia de mi trabajo	
Mi trabajo es repetitivo	
Me gusta el ambiente y el clima de mi hogar	
Mi trabajo de ama de casa me resulta aburrido	
CONSECUENCIAS: FISICOS, SOCIALES Y PSICOLÓGICOS	
Considero que el trabajo que realizo repercute en mi salud personal (dolor de cabeza, insomnio, etc.)	
El trabajo de ama de casa está afectando mis relaciones familiares y personales	
Los problemas de mi trabajo como ama de casa hacen que mi rendimiento sea menor	

