



MEDIDAS QUE SE PUEDEN TOMAR PARA PREVENIR Y ABORDAR EL SINDROME DE BURNOUT EN

LAS TRABAJADORAS DOMESTICAS

OSMANY YANCELYTH GOMEZ PEREIRA

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Sede Principal

Especialización En Gestión Psicosocial En Contextos De Trabajo

Bogotá D.C. - Sede Principal

mayo de 2024

ANÁLISIS DEL ESTRÉS LABORAL Y SINDROME DE BURNOUT EN TRABAJADORAS DOMESTICAS EN
COLOMBIA

OSMANY YANCELYTH GOMEZ PEREIRA

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de

Asesor(a)

CRISTIAN CAMILO OSORIO ORDOÑEZ /asesoró el trabajo

Magíster en Prevención de Riesgos Laborales, Especialista en Docencia Universitaria, Profesional en Salud Ocupacional, Psicólogo, Tecnólogo en Salud Ocupacional, Tecnólogo en SISOMA

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede Bogotá D.C. - Sede Principal

Especialización En Gestión Psicosocial En Contextos De Trabajo

mayo de 2024

Dedicatoria

Quiero dedicar este análisis documental a mi familia, cuyo apoyo y comprensión han sido mi mayor motivación en esta trayectoria académica. A mi madre por su infinito amor y respaldo, a mi padre por el ejemplo de perseverancia y responsabilidad, a mi pareja por entender mis largas horas de estudio y alentar en cada paso del camino. Este trabajo también es para ustedes, en reconocimiento de todo lo que han sacrificado para verme crecer y alcanzar mis metas.

Agradecimientos

Quiero expresar mi agradecimiento a Dios por su amor y guía, por las oportunidades que me ha brindado para explorar este tema y por la claridad mental y la sabiduría que me ha otorgado para comprender y analizar los documentos pertinentes, he podido sentir que está conmigo en cada paso del camino, ya que he sentido su presencia y dirección, inspirándome y fortaleciéndome en los momentos de agotamiento y cuestionamiento.

Asimismo, deseo expresar mi gratitud a mi familia, pareja y mentores cuyo apoyo condicional y aliento han sido fundamental en este viaje académico, sus palabras de ánimo y sus consejos sabios han sido un recordatorio constante del amor y la bondad de Dios manifestándose a través de ellos.

A mi profesor CRISTIAN CAMILO OSORIO por su constante apoyo y aporte a la construcción de este análisis documental.

Finalmente, agradezco a todas las fuentes documentales y a los expertos cuyos trabajos y conocimientos han enriquecido este análisis.

Contenido

| | |
|--|----|
| Resumen | 6 |
| Abstract..... | 7 |
| Introducción..... | 8 |
| CAPÍTULO I | 9 |
| 1 Planteamiento del problema | 9 |
| 1.1 Pregunta..... | 10 |
| 1.1.1 Objetivos | 10 |
| CAPÍTULO II | 21 |
| 2 Generalidades metodológicas del proyecto nodo..... | 21 |
| 2.1 Resultados..... | 22 |
| 2.1.1 Disertación | 24 |
| Referencias..... | 29 |

Resumen

El siguiente análisis documental se enfoca en explorar las medidas preventivas y de abordaje del síndrome de Burnout en trabajadoras domésticas, identificando las causas del síndrome, analizando estrategias de prevención y programas existentes, para dar una visión integral sobre cómo prevenir y abordarlo en contextos específicos de trabajadoras domésticas, revisando y síntesis de literatura y documentos pertinentes.

Este análisis documental se llevó a cabo mediante un enfoque cualitativo con un diseño de corte transversal. Este enfoque permite una comprensión profunda de las experiencias y percepciones relacionadas con el síndrome de burnout en trabajadoras domésticas en Colombia. Se seleccionaron estudios y documentos relevantes a partir de una revisión exhaustiva de bases de datos académicas y especializadas, incluyendo Redalyc: conocida por su amplio acceso a literatura científica y académica en español, que permitió obtener estudios detallados y artículos revisados por pares sobre el síndrome de burnout y su impacto en diferentes contextos laborales, incluyendo el de las trabajadoras domésticas, Google Académico: fue otra herramienta clave en esta investigación, la plataforma ofrece una gran colección de artículos, tesis, libros, resúmenes y opiniones de tribunales, dando acceso directo a muchos documentos relevantes para entender las diferentes perspectivas y enfoques sobre la prevención y tratamiento del síndrome de burnout y Excel RAE Trabajadoras Domésticas: esta es una fuente específica y especializada que se centra en la recopilación y el análisis de datos relacionados con las trabajadoras domésticas realizada por los estudiantes de la Universidad Minuto de Dios.

El uso de estas diversas bases de datos aseguró que el análisis estuviera respaldado por evidencia sólida y actualizada, abarcando un espectro amplio de investigaciones y estudios relevantes. Esta metodología no solo fortaleció la validez del análisis, sino que también facilitó la identificación de las mejores prácticas y recomendaciones basadas en evidencia científica para la prevención y el manejo del síndrome de burnout en trabajadoras domésticas.

El análisis documental realizado subraya la importancia de abordar el síndrome de burnout en trabajadoras domésticas en Colombia a través de un enfoque integral y multifacético. La identificación de factores de riesgo específicos y la implementación de estrategias de prevención efectivas son esenciales para mejorar el bienestar y la calidad de vida de este grupo laboral vulnerable, es crucial que las políticas públicas y las prácticas laborales se alineen para crear ambientes de trabajo más saludables y justos.

Palabras clave: Síndrome de Burnout, Trabajadoras domésticas, Estrés laboral

Abstract

The following documentary analysis focuses on exploring the preventive and approach measures for Burnout syndrome in domestic workers, identifying the causes of the syndrome, analyzing prevention strategies and existing programs, to provide a comprehensive vision on how to prevent and address it in specific contexts of domestic workers, reviewing and synthesizing relevant literature and documents.

This documentary analysis was carried out using a qualitative approach with a cross-sectional design. This approach allows a deep understanding of the experiences and perceptions related to burnout syndrome in domestic workers in Colombia. Relevant studies and documents were selected from an exhaustive review of academic and specialized databases, including Redalyc: known for its extensive access to scientific and academic literature in Spanish, which allowed obtaining detailed studies and peer-reviewed articles on the syndrome. burnout and its impact in different work contexts, including that of domestic workers, Google Scholar: was another key tool in this research, the platform offers a large collection of articles, theses, books, summaries and court opinions, giving direct access to many relevant documents to understand the different perspectives and approaches on the prevention and treatment of burnout syndrome and Excel RAE Domestic Workers: this is a specific and specialized source that focuses on the collection and analysis of data related to domestic workers carried out by the students of the Minuto de Dios University.

The use of these diverse databases ensured that the analysis was supported by robust and up-to-date evidence, covering a broad spectrum of relevant research and studies. This methodology not only strengthened the validity of the analysis, but also facilitated the identification of best practices and recommendations based on scientific evidence for the prevention and management of burnout syndrome in domestic workers.

The documentary analysis carried out highlights the importance of addressing burnout syndrome in domestic workers in Colombia through a comprehensive and multifaceted approach. The identification of specific risk factors and the implementation of effective prevention strategies are essential to improve the well-being and quality of life of this vulnerable work group, it is crucial that public policies and work practices are aligned to create safer work environments. healthy and fair.

Keywords: Burnout syndrome, Domestic workers, Work stress

Introducción

El Síndrome de Burnout, siendo una respuesta específica al estrés laboral crónico, ha sido objeto de numerosas definiciones y modelos conceptuales desde la contribución seminal de Freudenberger en 1974. Esta definición inicial estableció las bases para comprender el Burnout como una condición que afecta tanto el bienestar físico como mental de los individuos en el ámbito laboral. A lo largo del tiempo, diversas perspectivas han enriquecido nuestra comprensión de este fenómeno complejo, subrayando su relevancia en el contexto de la salud ocupacional. Al explorar estas diferentes conceptualizaciones, podemos contextualizar de manera adecuada las medidas preventivas y de intervención del Burnout, especialmente en profesiones como la de trabajadoras domésticas, donde el riesgo de este síndrome puede ser significativo.

La Organización internacional del Trabajo (OIT) (1984) resalta que el estrés no solo afecta al trabajador, sino que también amenaza el futuro de la organización y la productividad de un país; de ahí la importancia de su detección temprana para evitar los funestos resultados que le acompañan. “Es difícil considerar alguna ocupación, profesión u oficio que no implique estrés, dada la rapidez y las exigencias en las cuales están inmersas las personas” (Martínez 2008).

En Colombia, aunque no existe una normativa específica que aborde directamente el Síndrome de Burnout, este síndrome está reconocido como una condición de salud ocupacional que puede afectar a los trabajadores en diversos sectores. La legislación laboral colombiana, en particular la Ley 1562 de 2012, establece el marco general para la promoción de la salud y la seguridad en el trabajo. Esta ley obliga a los empleadores a garantizar un ambiente laboral seguro y saludable para todos los trabajadores, lo que incluye la prevención de riesgos psicosociales como el estrés laboral y el Burnout.

CAPÍTULO I

1 Planteamiento del problema

Como derivación del estrés, aparece el concepto de Burnout, un término anglosajón cuya traducción más acertada es estar quemado o desgastado por el trabajo, aunque no exista una definición única sobre el Burnout, todas las existentes se refieren al síndrome como respuesta al estrés laboral crónico, generando una experiencia que desencadena sentimientos y actitudes nocivas tanto a nivel personal como organizacional (Bittar,2008).

En Colombia, el trabajo doméstico se practica mucho, pero se invisibiliza en cuanto a salud y bienestar de quienes lo ejercen pese a su importancia para el funcionamiento de los hogares y de la economía del país.

El síndrome de Burnout fue declarado en el año 2000 por la Organización Mundial de la Salud como un factor de riesgo laboral por su capacidad para afectar la calidad de vida, salud mental e incluso hasta poner en riesgo la vida, ya que estos trabajadores enfrentan diversas condiciones laborales que pueden generar altos niveles de estrés y conducir al desarrollo del Burnout.

Es en este contexto, que se ha descrito el llamado síndrome de burnout, que consiste en un trastorno adaptativo crónico, asociado con el inadecuado afrontamiento a las demandas psicológicas del trabajo, que altera la calidad de vida de las personas (Gutiérrez Aceves et al., 2006). Esta falta de atención se traduce en una carencia de información sobre las causas, factores de riesgo, consecuencias y medidas preventivas relacionadas con el estrés laboral y el síndrome de Burnout en este grupo particular de trabajadores.

El síndrome de Burnout puede entenderse como un proceso de deterioro global de la persona por situaciones de estrés laboral, que conlleva a una situación de fatiga, desinterés y falta de motivación que generan una baja significativa en el rendimiento y esto causa dificultades interpersonales dentro y fuera del trabajo. (Martin, 2003).

A pesar de la creciente preocupación por la salud mental el ámbito laboral, existe una falta de estudios específicos que aborden el estrés laboral y el síndrome de Burnout en las trabajadoras domésticas en Colombia.

1.1 Pregunta

¿QUÉ MEDIDAS SE PUEDEN TOMAR PARA PREVENIR Y ABORDAR EL SÍNDROME DE BURNOUT EN LAS TRABAJADORAS DOMÉSTICAS?

1.1.1 Objetivos

Objetivo general

Analizar de manera documental el síndrome de burnout en trabajadoras domésticas.

Objetivos específicos

Identificar las principales causas del síndrome de Burnout en las trabajadoras domésticas a través de la revisión de estudios y documentos relevantes.

Analizar las estrategias de prevención del síndrome de Burnout aplicadas en otros contextos laborales y su aplicabilidad a las trabajadoras domésticas.

1.1.1.1 Justificación

Se considera el burnout como un síndrome resultante de un estado prolongado de estrés laboral, que afecta a personas cuya profesión implica una relación con otros, en la que el eje del trabajo es el apoyo y la ayuda ante los problemas. Este síndrome abarca síntomas de agotamiento emocional, despersonalización y sensación de reducido logro personal. Se acompaña de aspectos tales como trastornos físicos, conductuales y problemas en relaciones interpersonales. Además de estos aspectos individuales, este síndrome se asocia con elementos laborales y organizacionales tales como la presencia de fuerte tensión en el trabajo e insatisfacción laboral (Maslach, 2001).

El estrés laboral y el síndrome de Burnout tiene consecuencias significativas en la salud física, mental y emocional de las trabajadoras domésticas.

El Burnout es un síndrome que puede afectar a profesionales muy diferentes: en salud, policiales y docentes, entre otros. El término se refiere al conjunto de signos y síntomas que presenta una persona como respuesta al estrés crónico laboral cuando sus recursos de afrontamiento no han sido lo bastante adecuados, ocasionando con ello que se encuentre emocionalmente agotada y tenga actitudes negativas hacia las personas usuarias con quienes trabaja y hacia su propio rol (Aranda, Pando y Pérez, 2004).

Las trabajadoras domésticas enfrentan condiciones laborales precarias y una falta de reconocimiento de sus derechos laborales básicos, analizar este síndrome puede ayudar a visibilizar sus condiciones de trabajo y promover la implementación de políticas y medidas de protección.

El estrés laboral prolongado puede generar consecuencias en la salud y bienestar de los trabajadores, y en la actividad laboral, como reducción de la productividad, y en muchos casos puede causar bajas por enfermedad e incapacidad laboral crónica. (Burlo,2017).

La Organización Mundial de la Salud, OMS (2016) dice que la salud mental es un componente integral y esencial de la salud, y sobre la salud señala que es un estado de bienestar físico, mental y social, y no simplemente la ausencia de afecciones o enfermedades. Así se cree que la salud mental es algo más que la ausencia de trastornos o imposibilidades mentales.

El trabajo doméstico es una parte integral de la economía colombiana, pero las trabajadoras enfrentan desafíos que afectan su productividad y calidad de vida. Entender cómo el estrés laboral y el síndrome de Burnout afectan su desempeño laboral y su capacidad para sostenerse a sí mismas y a sus familias es esencial para abordar las desigualdades socioeconómicas.

Los rápidos cambios en el mundo laboral y en la fuerza de trabajo, según manifiestan algunos autores, implican nuevos riesgos, entre los cuales aparece el estrés, por ello es importante tener en

cuenta las características y demandas del trabajo en los tiempos modernos (Sauter, Hurrell Jr., Murphy y Levi, 1998).

El Síndrome de Burnout, es reconocido en Colombia desde el decreto 1477 del 2014, como una enfermedad laboral (Ministerio del Trabajo, 2014).

El reconocimiento legal del Burnout visibiliza esta condición como un problema de salud pública que afecta a trabajadores de diversos sectores, incluidas las amas de casa, y permite que se tomen medidas para prevenir el Burnout y apoyar a quienes lo padecen.

ORTIZ (2021) nos dice: El Síndrome de Burnout en amas de casa puede afectar la salud y la calidad de vida de esta población, lo anterior puede generar diferentes problemas en la salud y hasta disfunción familiar. Es fundamental entender el síndrome con otras variables como son la baja autoestima, modo de vida, ansiedad y depresión, armonía familiar, características de la personalidad, entre otras, debido a que estas tienen la posibilidad de afectar directamente el desarrollo del síndrome y por lo tanto se puede mostrar los efectos del Burnout en los diferentes campos: familiar, social y personal. (p.12).

Con este análisis documental se logra fortalecer el conocimiento del síndrome de Burnout y que tiene un impacto a nivel de la salud individual de las personas en su estado físico y mental, en que pueden aumentar los riesgos de enfermedades y se logra identificar un reconocimiento como problema en la salud pública.

1.1.1.1.1 *Antecedentes específicos o investigativos*

1.1.1.1.2 *Antecedentes internacionales:*

Título del artículo: Caracterización de Riesgos Psicosociales en Trabajadoras de Casa Particular en Chile.

Autores: Andrés Bustamante & Angel Martin.

Lugar/Año: Santiago de Chile (2017).

Método: investigación, encuesta nacional.

Objetivo: Caracterizar la exposición a riesgos psicosociales en las trabajadoras de casa particular en Chile, identificando los factores asociados a una mayor exposición a estos riesgos, para proponer medidas para prevenir y controlar los riesgos psicosociales en este sector.

Hallazgos: Alta prevalencia de riesgos psicosociales: Las trabajadoras de casa particular presentan una alta exposición a riesgos psicosociales, especialmente en la dimensión de "doble presencia" (combinación del trabajo doméstico con otras responsabilidades familiares). Factores de riesgo: La precariedad laboral, la falta de reconocimiento y el aislamiento social se asociaron con una mayor exposición a riesgos psicosociales. Consecuencias: La exposición a riesgos psicosociales se relaciona con problemas de salud mental (depresión, ansiedad), baja autoestima y disminución del rendimiento laboral.

Título del artículo: Delimitación del concepto de riesgo psicosocial en el trabajo.

Autores: Elisa Sierra Hernaiz.

Lugar/Año: España (2011).

Método: Revisión teórica y análisis conceptual del término.

Objetivo: Aclarar y delimitar el concepto de riesgo psicosocial en el trabajo e identificar las diferentes dimensiones y componentes del concepto para proponer una definición operativa del concepto para su aplicación en la prevención de riesgos laborales.

Hallazgos: El concepto de riesgo psicosocial en el trabajo es complejo y multidimensional. Existen diferentes definiciones y perspectivas sobre el concepto, lo que puede generar confusión, se propone una definición operativa del concepto que lo define como "la probabilidad de que un

trabajador sufra un daño psíquico, físico o social como consecuencia de la exposición a factores de riesgo psicosociales en el trabajo".

Título del artículo: Trayectorias laborales de trabajadoras domésticas migrantes en Argentina.

Autores: Ana Inés Mallimaci Barral & María José Magliano.

Lugar/Año: Argentina (2022).

Método: investigación cualitativa que incluye 40 entrevistas en profundidad a mujeres migrantes.

Objetivo: El trabajo propone reconstruir, de manera retrospectiva, los diferentes movimientos en las trayectorias de las mujeres migrantes, tanto dentro como hacia afuera del sector del trabajo doméstico. Se intentan vislumbrar las limitaciones y posibilidades del contexto local y analizar los propios sentidos que las trabajadoras le otorgan a estas circulaciones.

Hallazgos: Las trabajadoras domésticas migrantes experimentan una variedad de itinerarios laborales, tanto dentro como fuera del sector del trabajo doméstico y existe una alta movilidad horizontal dentro del sector, con las trabajadoras buscando mejores condiciones de trabajo y salario, un porcentaje de las trabajadoras migrantes logran salir del sector del trabajo doméstico y acceder a empleos en otros sectores, las posibilidades de mejorar las condiciones laborales dependen de factores como la edad, la experiencia laboral, el nivel educativo, el dominio del idioma español y las redes sociales. Este estudio contribuye a comprender las experiencias y desafíos de las trabajadoras domésticas migrantes en Argentina, y a la vez, a la búsqueda de soluciones para mejorar sus condiciones de vida y trabajo.

Título del artículo: Este estudio contribuye a comprender las experiencias y desafíos de las trabajadoras domésticas migrantes en Argentina, y a la vez, a la búsqueda de soluciones para mejorar sus condiciones de vida y trabajo.

Autores: Jesús Felipe Uribe-Prado.

Lugar/Año: México (2019).

Método: Estudio cuantitativo con encuesta.

Objetivo: Evaluar la relación entre los riesgos psicosociales, el burnout y los síntomas psicósomáticos en trabajadores del sector público.

Hallazgos: Los trabajadores del sector público presentan una alta exposición a riesgos psicosociales, especialmente en las dimensiones de "demanda emocional" y "falta de control sobre el trabajo", el 37,1% de los trabajadores del sector público presentan síntomas de burnout, el 22,6% de los trabajadores del sector público presentan síntomas psicósomáticos, las mujeres y los trabajadores con mayor edad son más propensos a presentar síntomas de burnout y psicósomáticos.

Título del artículo: El impacto de los factores de riesgo psicosocial en trabajadores del sector industrial.

Autores: Ruth Lily Soliz Baldomar.

Lugar/Año: México (2022).

Método: Estudio cuantitativo con encuesta.

Objetivo: Evaluar el impacto de los factores de riesgo psicosocial en la salud mental y el desempeño laboral de los trabajadores del sector industrial.

Hallazgos: Los trabajadores del sector industrial presentan una alta exposición a riesgos psicosociales, especialmente en las dimensiones de "demanda emocional" y "falta de control sobre el trabajo", la exposición a riesgos psicosociales se relaciona con problemas de salud mental como

ansiedad, depresión y baja autoestima, El apoyo social por parte de los compañeros de trabajo y la familia puede moderar el impacto negativo de los riesgos psicosociales.

Título del artículo: Los factores de riesgo psicosocial del trabajo afectan la salud mental de los profesores según el tipo de financiamiento del establecimiento.

Autores: Caceres Villarroel, Nury; Campillay Lira, Jocelin; Cvitanic Vergara, Claudia; Bargsted Aravena, Mariana.

Lugar/Año: Chile (2015).

Método: Estudio cuantitativo con encuesta.

Objetivo: Analizar la relación entre los factores de riesgo psicosocial del trabajo, la salud mental y el burnout en profesores según el tipo de financiamiento del establecimiento.

Hallazgos: Los profesores de escuelas subvencionadas presentan mayores niveles de exposición a riesgos psicosociales en comparación con los profesores de escuelas públicas y privadas, los profesores de escuelas subvencionadas presentan mayores niveles de burnout (agotamiento emocional, despersonalización y baja realización profesional) en comparación con los profesores de escuelas públicas y privadas.

1.1.1.1.3 *Antecedentes Nacionales:*

Título del artículo: Prevalencia del síndrome de burnout en trabajadores de un hospital público colombiano.

Autores: Bedoya Marrugo, Elías Alberto.

Lugar/Año: Santiago de Cuba (2017).

Método: Estudio descriptivo.

Objetivo: Hallar la prevalencia de este síndrome en la población asistencial de un hospital departamental, mediante variables como edad, sexo, estado civil y años de experiencia laboral, que inciden en el comportamiento del personal médico-asistencial.

Hallazgos: En el servicio médico se confirmaron los riesgos psicolaborales existentes, donde sobresalieron aspectos como el contenido de la tarea ya entendido como estresante por asuntos como el movimiento de turnos matutinos y nocturnos, que representaron dificultades para la concentración para con los pacientes y sus acompañantes. Al obtener una la prevalencia aparentemente baja del síndrome, se considera que este se concentra en el cargo de auxiliar de enfermería y en el sexo femenino, que son las principales características de la población afectada.

Título del artículo: Creencias irracionales, síndrome de Burnout y adicción al trabajo en las organizaciones.

Autores: Polo Vargas, Jean David; Santiago Briñez, Vianny; Navarro Segura, María Camila; Alí Nieto, Alejandra.

Lugar/Año: Barranquilla, Colombia (2016).

Método: revisión bibliográfica.

Objetivo: Exponer los resultados de una investigación bibliográfica sobre la relación existente entre las creencias irracionales, la adicción al trabajo y el síndrome de Burnout en el contexto de las organizaciones.

Hallazgos: la misma organización puede ejecutar medidas tendientes a reducir ciertos factores de riesgo, así como a promover acciones para que los trabajadores aporten estos fenómenos.

Título del artículo: La investigación sobre el síndrome de burnout en Latinoamérica entre 2000 y el 2010.

Autores: Díaz Bambula, Fátima; Carolina Gómez, Ingrid.

Lugar/Año: Barranquilla, Colombia (2016).

Método: revisión sistemática.

Objetivo: Comprender la prevalencia del burnout en diferentes países y profesiones latinoamericanas, Identificar los factores personales, organizacionales y socioculturales asociados al burnout.

Hallazgos: Se identificaron factores individuales (personalidad, estilo de afrontamiento), organizacionales (carga laboral, falta de control, apoyo social) y socioculturales (condiciones socioeconómicas, desigualdad).

Título del artículo: Diagnóstico del síndrome de burnout en los contadores públicos de la región Andina en Colombia.

Autores: Castañeda Novoa, Yaquelin; Valero Zapata, Gloria Milena; Patiño Jacinto, Ruth Alejandra.

Lugar/Año: Colombia (2021).

Método: Por la naturaleza de la investigación, su alcance es exploratorio en la medida en que es un tema poco abordado en Colombia; y descriptivo, porque se pretende comprender el síndrome de burnout en la profesión contable.

Objetivo: diagnosticar los niveles del síndrome de burnout en el grupo de contadores encuestados, se encontraron niveles bajos en el 35,4 % de la población objeto de estudio, lo que permite afirmar que la mayoría de los profesionales obtuvieron resultados intermedios y altos en las dimensiones del síndrome de burnout y, por ende, posibles riesgos laborales de carácter psicosocial que pueden incidir en un posible desequilibrio con su vida personal.

Hallazgos: Desde esta perspectiva, se abordaron 4 de los 19 casos identificados, lo que demuestra que el síndrome de burnout no es necesariamente un único proceso secuencial entre las tres dimensiones, es decir, el orden de los factores puede cambiar. Por el otro lado, los resultados dan cuenta de las características sociodemográficas, laborales y hábitos de vida de los profesionales con niveles altos o bajos en cada una de las dimensiones, independientemente de sus resultados en las otras dimensiones.

Título del artículo: caracterización del síndrome de burnout en amas de casa residentes en el barrio rodrigo de bastidas de la ciudad de santa marta, colombia.

Autores: rodríguez de Ávila, Ubaldo; trillos castro, Luisa Fernanda; Baute Zuluaga, Vivian Carolina.

Lugar/año: barranquilla, Colombia (2014).

Método: Esta investigación es de carácter cuantitativo, la cual permitió medir las variables de estudio, a través de la recolección y el análisis de datos (cuantificables), que dieron respuesta a la pregunta de la investigación. El diseño fue descriptivo de corte transversal, ya que buscó especificar y medir las características o propiedades de la población de estudio mediante una sola medición de las variables en un momento único del tiempo.

Objetivo: identificar y describir la presencia del síndrome de Burnout en amas de casa. Igualmente se estableció la relación existente entre el nivel sociocultural, el estado civil y la edad con la aparición del Burnout en amas de casa residentes del barrio Rodrigo de Bastidas en la ciudad de Santa Marta.

Hallazgos: En cuanto a la evaluación del síndrome se evidenció que el 41,9 % de las amas de casa encuestadas no se encontraban afectadas por el Burnout, el 46,8 % se encontraban moderadamente afectadas y el 11,3 % se encuentran afectadas, Además al observar las consecuencias físicas, sociales y

psicológicas, que son producto del padecimiento de este síndrome se halló que el 60,6 % de la población encuestada, actualmente no manifestaba afectación en las áreas antes mencionadas; el 33 % ya empezaba a presentar una afectación moderada y el 6,4 % se encontraban afectadas.

CAPÍTULO II

2 Generalidades metodológicas del proyecto nodo.

El presente análisis documental se enfoca en el estudio del síndrome de burnout en trabajadoras domésticas en Colombia. El síndrome de burnout, también conocido como síndrome de desgaste profesional, es un trastorno emocional que resulta de la exposición prolongada a estrés laboral crónico y se manifiesta mediante agotamiento emocional, despersonalización y una disminución en la realización personal.

El objetivo es comprender adecuadamente las medidas que se pueden tomar para prevenir y abordar el síndrome de Burnout en las trabajadoras domésticas, es crucial establecer un marco metodológico sólido que guíe la investigación en este ámbito. En este capítulo, se presentarán las generalidades metodológicas que orientarán el análisis de las estrategias preventivas y de intervención destinadas a proteger la salud y el bienestar de estas trabajadoras.

Por este motivo el presente estudio es de enfoque cualitativo con corte transversal. Se orienta a una indagación teórica, descriptiva de análisis documental, donde se basa en una organización, exploración, tratamiento y análisis de documentos compilados y organizados en bases de datos con un período de hasta 10 años. (Osorio 2023. p.4).

En línea con el enfoque cualitativo y descriptivo planteado por Osorio (2023), este estudio adopta una metodología que permite conocer profunda y detalladamente las medidas para prevenir y abordar el síndrome de Burnout en trabajadoras domésticas. El enfoque transversal permite capturar una instantánea representativa de la situación actual, mientras que el análisis documental da acceso a varias fuentes de información relevantes. Al limitar nuestro análisis a un período de 10 años, nos aseguramos de incluir la investigación más reciente y relevante sobre este tema en constante evolución.

El análisis incluye una revisión de la normatividad vigente en Colombia relacionada con la salud ocupacional y la protección de las trabajadoras domésticas, así como un examen de las políticas y programas implementados para prevenir y tratar el burnout. También se consideran estudios empíricos y teóricos que abordan los factores de riesgo específicos, las estrategias de prevención y las intervenciones efectivas en el contexto laboral de las trabajadoras domésticas.

Este análisis documental busca proporcionar una comprensión profunda y exhaustiva del síndrome de burnout en trabajadoras domésticas en Colombia por este motivo las bases de datos que se utilizaron fueron Redalyc, Google académico y el Excel RAE Trabajadoras Domésticas, En el análisis de documentos se encontraron 33 artículos de revista, 10 trabajos de grados para Repositorios, Especializaciones o pregrados, por último 2 páginas como la OIT, Leyes o Decretos, de los cuales se realizó una lectura precisa.

2.1 Resultados

La prevención y abordaje del síndrome de burnout en las trabajadoras domésticas es un desafío urgente que requiere atención ya que la condición de género ha sido objeto de atención en los estudios sobre estrés y Burnout.

A principios de los años 80, las psicólogas norteamericanas C. Maslach y S. Jackson definieron el Síndrome de Burnout como "un síndrome de cansancio emocional, despersonalización, y una menor realización personal, que se da en aquellos individuos que trabajan en contacto con clientes y usuarios. (Balladares,2017, p4).

Las condiciones laborales precarias, las largas jornadas de trabajo, la falta de apoyo emocional y la subvaloración de su labor son factores que contribuyen al estrés crónico.

Que las mujeres desempeñen una gran variedad de roles las impulsa a exigir mayores retos, siendo más obsesivas en sus metas. La depresión es una enfermedad que, como construcción social ha

sido asignada al género femenino, con sus características de tristeza y debilidad; así como melancolía. (López, 2014, p 195).

El agotamiento emocional se asoció de forma independiente con variables nominales como edad, estado civil, y profesión. (Bermeo, 2022, p 1) Esto deriva el agotamiento emocional, desmotivación y una percepción de baja realización personal.

Además, las trabajadoras domésticas enfrentan un gran riesgo de desarrollar el síndrome de burnout por factores como la carencia de límites entre su vida personal y laboral.

Durante muchos años, esta patología se ha estudiado en profesionales de la salud, la educación y el servicio al cliente. Sin embargo, esto puede suceder en muchas áreas, como las amas de casa, donde la gran cantidad de horas de trabajo y el estrés representan un peligro para la salud de la mujer y el funcionamiento normal de la familia. (Peñaherrera, 2022, p1).

Es fundamental reconocer que la acumulación de factores estresantes, como el trabajo continuo sin pausas, la ausencia de horarios definidos y la exigencia de asumir múltiples roles, impacta negativamente en la salud de las trabajadoras domésticas.

La carga de trabajo es la cantidad de trabajo físico y mental que realiza una persona. La carga mental de trabajo se refiere a la carga total de información que un trabajador debe percibir e interpretar cuando realiza sus actividades, Por su parte, la carga de trabajo físico se refiere al incremento o exceso de actividades que requieren esfuerzo físico. (Patlan, 2013, p 447).

El síndrome de burnout, caracterizado por el agotamiento emocional, la despersonalización y la falta de realización personal, tiene graves consecuencias para las trabajadoras domésticas, afectando tanto su bienestar mental como su rendimiento laboral. Diversas investigaciones han resaltado cómo las condiciones laborales precarias y la falta de apoyo emocional contribuyen al riesgo de desarrollar este síndrome. Por lo tanto, es crucial adoptar un enfoque proactivo que considere tanto la sensibilización de

las trabajadoras como la implementación de políticas de apoyo por parte de los empleadores, para reducir la carga emocional que conlleva su trabajo y así evitar el desarrollo de este problema de salud.

Es importante tomar medidas para prevenir y abordar el síndrome de burnout algunos planes incluyen: establecer límites, buscar apoyo, comunicar y buscar ayuda profesional si los síntomas persisten. Además, es necesario mantener un autocuidado que implica dedicar tiempo para actividades de desarrollo personal y fuera del trabajo (Lourdes, 2023, p 1).

En conclusión, el síndrome de burnout representa un serio desafío para las trabajadoras domésticas, cuya carga emocional y física se ve amplificada por condiciones laborales precarias, jornadas extendidas, falta de reconocimiento y un apoyo emocional insuficiente. A medida que estas mujeres se enfrentan a múltiples roles y responsabilidades, su salud mental y bienestar se ven comprometidos. Por lo tanto, la implementación de medidas efectivas que aborden tanto la prevención como el tratamiento de este síndrome es crucial. Establecer límites claros, promover el autocuidado, sensibilizar a empleadores y empleadas, y buscar ayuda profesional son pasos necesarios para garantizar un entorno de trabajo saludable que valore el esfuerzo de las trabajadoras domésticas y minimice los factores que contribuyen al desarrollo del burnout.

2.1.1 Disertación

El síndrome de burnout se ha convertido en un problema de salud, aunque se han investigado, el impacto en trabajadoras domésticas en Colombia sigue siendo un tema insuficientemente por explorar.

Lo que definimos como burnout es un síndrome psicológico de ciertas experiencias interrelacionadas: primero es el agotamiento, como una respuesta al estrés. Pero, además en segundo lugar, es también un cambio, un cambio negativo sobre cómo se siente uno con el trabajo y las demás personas, cuando hablamos de ellas con indiferencia¹ (cinismo), y tercero; cuando las personas se

empiezan a sentir negativas sobre sí mismas, sobre su competencia, su capacidad, sus deseos y su motivación para trabajar (Juarez,2014, p1).

Este escenario crea un ciclo de agotamiento físico y emocional que afecta negativamente la percepción de las trabajadoras sobre su propia competencia y valor personal. Maslach (1982) afirma que las mujeres son más propensas a sufrir mayor fatiga emocional que los hombres. Según Abraham (1984), el sexo femenino presenta mayor vulnerabilidad hacia el estrés laboral debido a que desempeña dos papeles con funciones diferentes: el del trabajo y la casa.

La indiferencia y el cinismo hacia su entorno laboral deterioran su salud mental y perjudican la calidad de las relaciones con los empleadores, aumentando el riesgo de conflictos y problemas de rendimiento; el burnout es uno de los daños laborales y psicosociales más importantes en el mundo. (Sponton, 2019, p1).

La carga de trabajo no remunerado deja a las mujeres que viven en hogares pobres en una situación particularmente difícil, al dejarlas atrapadas en una exclusión socioeconómica y marginalización aún mayor.

El síndrome de Burnout se reconoce como una respuesta afectiva negativa del trabajador ante las condiciones de trabajo, insatisfacción laboral, problemas con sus compañeros, tensión física y afrontamiento cognitivo negativo (Preciado, 2004) anteriormente se pensaba que eran personas idealistas, o que establecían objetivos inalcanzables. Sin embargo, hoy se piensa que el desgaste que sufre el trabajador se debe a la presión que se impone por cumplir exigencias cada vez mayores de la sociedad y el trabajo, lo que incluye la constante competencia entre compañeros de trabajo, la ambición y el deseo de obtener mayores ganancias económicas. (Polo, 2016).

En este contexto, es crucial entender que las trabajadoras domésticas, en particular, están expuestas a una serie de factores de riesgo que pueden agravar el síndrome de burnout. La informalidad laboral, que prevalece en esta ocupación, contribuye significativamente a su vulnerabilidad. La falta de

acceso a derechos laborales básicos y la protección social no solo exacerban el estrés y la ansiedad, sino que también dificultan la implementación de estrategias efectivas de prevención y manejo del burnout. Además, la ausencia de un entorno de trabajo regulado y seguro incrementa la presión psicológica y emocional sobre estas trabajadoras.

El impacto de estos factores en el desarrollo del síndrome de burnout es evidente, ya que la interacción entre los procesos cognoscitivos, emocionales y conductuales intervienen en el desarrollo del estrés, dependiendo de los rasgos de personalidad individual como también del contexto social. (Andrade,2013).

Un informe de la OIT, publicado en 2021, reveló que el 81% de las trabajadoras y los trabajadores domésticos estaban empleados de manera informal, debido a lagunas en la cobertura legal o en su aplicación. (OIT,2023, p1).

Esta situación de informalidad implica que una gran mayoría de trabajadoras domésticas no tienen acceso a beneficios laborales básicos, como la seguridad social, la protección contra el despido injustificado y la compensación por accidentes laborales. La falta de formalización también dificulta la implementación de medidas de prevención y manejo del síndrome de burnout, ya que estas trabajadoras no están cubiertas por las normativas de salud ocupacional.

Es pretensión de las leyes colombianas velar por el buen desarrollo de la salud de trabajadores y su área laboral, por lo que han otorgado algunos derechos básicos a las y los empleados domésticos, con el ánimo de garantizar desde un salario equivalente al mínimo legal vigente para esta labor. (Rodríguez,2028, p1).

La normatividad en Colombia proporciona un marco legal robusto para la protección de los trabajadores contra el síndrome de burnout. Sin embargo, es esencial que estas normativas se apliquen de manera efectiva a las trabajadoras domésticas, quienes a menudo están en una posición vulnerable.

La implementación de programas de prevención y la promoción de condiciones laborales saludables son cruciales para garantizar su bienestar. La revisión y síntesis de la literatura y documentos pertinentes ofrecen una visión integral sobre cómo abordar y prevenir el síndrome de burnout en este grupo específico, proporcionando un camino claro para mejorar su calidad de vida y condiciones laborales.

Estas son algunas medidas que se pueden recomendar para las trabajadoras domésticas que presentan estrés laboral o síndrome de burnout.

En muchas ocasiones, la terapia psicológica ayuda al trabajador a desarrollar mecanismos de defensa para lidiar con situaciones laborales que provocan estrés, ansiedad y angustia. Además, promover un estilo de vida saludable, fuera del alcohol, cigarro y demás sustancias nocivas, será vital para disminuir los estándares de estrés (Veli, 2022, p145).

Para Saborio Morales (2015) el tratamiento y su prevención consisten en estrategias que permitan modificar los sentimientos y pensamientos referentes a los 3 componentes del SB, algunas de ellas son:

1. Proceso personal de adaptación de las expectativas a la realidad cotidiana.
2. Equilibrio de áreas vitales: familia, amigos, aficiones, descanso, trabajo
3. Fomento de una buena atmósfera de equipo: espacios comunes, objetivos comunes.
4. Limitar la agenda laboral
5. Formación continua dentro de la jornada laboral

Implementar estas estrategias no solo ayuda a prevenir el burnout, sino que también mejora la calidad de vida y el bienestar general de los trabajadores. Es fundamental que tanto los empleadores como los propios trabajadores tomen un papel activo en la aplicación de estas medidas, creando así un entorno laboral más saludable y productivo.

El síndrome de burnout en las trabajadoras domésticas en Colombia es un problema de salud pública que requiere mayor atención y comprensión. Este síndrome, caracterizado por el agotamiento,

el cinismo y la baja autoevaluación, afecta significativamente la salud mental y emocional de estas trabajadoras, deteriorando su calidad de vida y sus relaciones laborales.

Las trabajadoras domésticas son vulnerables por la informalidad laboral predominante en esta ocupación, que limita su acceso a derechos laborales básicos y protección social. Esta falta de formalización no solo exacerba el estrés y la ansiedad, sino que también dificulta la implementación de estrategias efectivas de prevención y manejo del burnout.

Aunque la normatividad en Colombia proporciona un marco legal para proteger a los trabajadores, es crucial que estas leyes se apliquen eficazmente para las domésticas. La implementación de programas de prevención, promoción de condiciones laborales saludables y acceso a la terapia psicológica son medidas fundamentales para mejorar su bienestar.

En conclusión, abordar el síndrome de burnout en las trabajadoras domésticas requiere un enfoque integral que combine la aplicación efectiva de las leyes laborales, la implementación de estrategias preventivas y el apoyo psicológico. Solo así se podrá garantizar un entorno laboral más saludable y productivo, mejorando la calidad de vida de este grupo vulnerable.

Referencias

- Aguilar, I; Duarte, L; Ramirez, D; & Sanabria; W (2021) Habilidades sociales y síndrome de Burnout en amas de casa entre 19 a 25 años de la ciudad de Villavicencio. (Trabajo de grado, Universidad Santo Tomás). Recuperado de:
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/51011/2023katherincuero.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- ANDRADE SALAZAR, J. A., SANABRIA SANABRIA, Y. M., MORALES OLIVERA, M. F., RODRÍGUEZ CARDOSO, J. L., & OYUELA CORTÉS, J. D. (2013). PREVALENCIA DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN PERSONAL DE ENFERMERÍA DE UNA CLÍNICA DE LA CIUDAD DE IBAGUÉ. *Psicogente*, 16(29),170-183. [fecha de Consulta 8 de mayo de 2024]. ISSN: 0124-0137. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552362014>
- Balladares Ponguillo, K. A., & Hablick Sánchez, F. C. (2017). Burnout: el síndrome laboral. *Journal of business and entrepreneurial studies*, 1(1). [fecha de Consulta 8 de mayo de 2024]. ISSN: Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=573668151001>
- Barral, A. I. M., & Magliano, M. J. (2023). Trayectorias laborales de trabajadoras domésticas migrantes en Argentina. *Reflexiones*, 103(1), 1-22. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/journal/729/72972344003/72972344003.pdf>
- Bedoya Marrugo, E. A. (2017). Prevalencia del síndrome de burnout en trabajadores de un hospital público colombiano. *Medisan*, 21(11), 3172-3179. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1029-30192017001100005&script=sci_arttext&lng=pt
- Bermeo, V. D. S., Salcedo, D. R. N., Falcón, V. V., & Quilambaqui, J. P. (2022). Síndrome de burnout durante la COVID-19 en trabajadores del servicio de emergencia. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 6(2), Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8966313>
- Burlo De Rojas, I. Estudio preliminar de riesgos psicosociales aplicando método copsoc-istas21 en empresa sector servicios: prevención de síndrome de burnout. Recuperado de
http://dspace.umh.es/bitstream/11000/7500/1/Burlo%20de%20Rojas_%20Inmaculada%20TFM.pdf
- Bustamante, A., & Martin, A. (2017). Caracterización de Riesgos Psicosociales en Trabajadoras de Casa Particular en Chile. *Universidad de Chile, Santiago, Chile*. Recuperado de:
https://www.easyplanners.net/alas2017/opc/tl/3772_andres_bustamante.pdf
- Camacho, J. (2003). Sobre el síndrome del burnout o de estar quemado. *Recuperado de*
<https://www.fundacionforo.com.ar/uploads/pdfs/archivo16.pdf>
- Campo Panesso, L., & Ortegón Ortegón, J. A. (2012). Síndrome de Burnout: Una revisión teórica. Recuperado de
https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/3159/Laura_Campo_Panesso.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Castañeda Novoa, Yaquelin, Valero Zapata, Gloria Milena, Patiño Jacinto Ruth Alejandra. Diagnóstico del síndrome de burnout en los contadores públicos de la región Andina en Colombia. *Revista de la Facultad de Ciencias Económicas: Investigación y Reflexión* [en línea]. 2021, XXIX (1), 127-149 [fecha de Consulta 28 de abril de 2024]. ISSN: 0121-6805. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=90968048009>
- Chunga Trigozo, L. F., Duarte Gonzáles, E. S., Magallanes Cabrera, J. M., Torres Chávez, K. J. A., Verde Gutiérrez, R. K., Rodríguez Díaz, D. R., & Morillo Arqueros, A. M. (2020). Relación entre estrés laboral y Síndrome de Burnout en conductores de taxi de la ciudad de Trujillo. Perú, 2019. *Revista Médica Vallejana / Vallejian Medical Journal*, 9(1), 13–17. <https://doi.org/10.18050/revistamedicavallejana.v9i1.2421>
- De Ávila, U. R., Castro, L. F. T., & Zuluaga, V. C. B. (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). Recuperado de <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/download/1455/1440>
- Díaz Bambula, F., & Gómez, I. C. (2016). La investigación sobre el síndrome de burnout en Latinoamérica entre 2000 y el 2010. *Psicología desde el Caribe*, 33(1), 113-131. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21345152008>
- Guasgua Moposa, I. M. (2022). *El síndrome de burnout y sus efectos en los trabajadores de las empresas florícolas* (Bachelor's thesis). Recuperado de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/12496/2/02%20ICO%20795%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
- Juárez García, A., (2014). ENTREVISTA CON CHRISTINA MASLACH: REFLEXIONES SOBRE EL SÍNDROME DE BURNOUT. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 20(2), 199-208. [fecha de Consulta 8 de mayo de 2024]. ISSN: 1729-4827. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68632617001>
- López-Pozos, C., (2014). SÍNDROME DE BURNOUT ESTUDIANTIL Y GÉNERO. *Ra Ximhai*, 10(7), 185-202. [fecha de Consulta 8 de mayo de 2024]. ISSN: 1665-0441. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46132451013>
- Lourdes Esteban, A. Lara, Angela, lucia, cristina& eva (2023). *Revista sanitaria de investigación. Síndrome de burnout*. Recuperado de: <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/sindrome-de-burnout-2/>
- Lovo, J. (2020). Síndrome de burnout: Un problema moderno. *Entorno*, (70), 110-120. Recuperado de <https://www.lamjol.info/index.php/entorno/article/view/10371>
- Martínez, G. (2008). Todas las profesiones son estresantes. Centro de Estudios Especialista en Trastornos de Ansiedad. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/5155/515570056015/515570056015.pdf>
- M. E. Valenzuela, M. L. Scuro e I. Vaca Trigo, “Desigualdad, crisis de los cuidados y migración del trabajo doméstico remunerado en América Latina”, serie Asuntos de Género, N° 158 (LC/TS.2020/179),

- Santiago, Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), 2020. Recuperado de: <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/3807d08e-c4b5-41de-9fe5-ad115f2f1447/content>
- Ministerio del Trabajo (2014). Decreto 1477: por el cual se expide la tabla de Enfermedades Laborales. Diario Oficial No.49.234 (5 de agosto de 2014). Recuperado de: https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/36482/decreto_1477_del_5_de_agosto_de_2014.pdf/b526be63-28ee-8a0d-9014-8b5d7b299500
- OIT, (2023). La OIT lanza una nueva estrategia para lograr un trabajo decente para las trabajadoras y los trabajadores domésticos. Recuperado de: <https://www.ilo.org/es/resource/news/laoitlanzauna-nueva-estrategia-para-lograr-un-trabajo-decente-para-las>
- Osorio-Ordoñez, C. C., & Ponce-Palacios, Z. (2023). Explorando el vínculo entre el estrés, la satisfacción laboral y el agotamiento en trabajadores del campo. *Poliantea*, 18(1). Recuperado de <https://journal.poligran.edu.co/index.php/poliantea/article/view/3959/4298>
- Patlán Pérez, J., (2013). Efecto del burnout y la sobrecarga en la calidad de vida en el trabajo. *Estudios Gerenciales*, 29(129),445-455. [fecha de Consulta 8 de mayo de 2024]. ISSN: 0123-5923. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21230026007>
- Peñaherrera Calvopiña, M. V. M. (2022). *Síndrome de burnout en amas de casa y su relación con la funcionalidad familiar* (Master's thesis, Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de la Salud/Centro de Posgrados). recuperado de: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/34911>
- PreciadoSerrano, M. D. L., PandoMoreno, M., & Vázquez, J. M. (2004). Agotamiento emocional: escala Burnout adaptada para mujeres trabajadoras en la costura industrial. *Investigación en Salud*, VI (2),91-96. [fecha de Consulta 8 de mayo de 2024]. ISSN: 1405-7980. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14260206>
- Polo Vargas, J. D., Santiago Briñez, V., Navarro Segura, M. C., & Alí Nieto, A. (2016). Creencias irracionales, síndrome de Burnout y adicción al trabajo en las organizaciones. *Psicogente*, 19(35), 148-160. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497555220005>
- Rios, H 2015 "Prevalencia del Síndrome de Burnout en los Funcionarios de la Empresa Municipal de Servicios Públicos De Arauca EMSERPA E.I.C.E., E.S.P. Recuperado de: <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/27b18995-0594-4641-8f29-671997b581ae/content>
- Rodríguez de Avila u, Trillos Castro lf, Baute Zuluaga vc. Caracterización del Síndrome de Burnout en Amas de Casa residentes en el Barrio Rodrigo de Bastidas de la ciudad de Santa Marta, Colombia. *Psicogente*. 2014; 17:431-41. (Internet) Disponible en: [http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1455"](http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1455)
- Rodríguez Mateus, J., Jiménez Jiménez, L., Murcia Blanco , A., & Burbano Muñoz, S. (2018). ANÁLISIS DEL SISTEMA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO EN EL SERVICIO DOMÉSTICO PARA UN CONJUNTO RESIDENCIAL UBICADO EN LA LOCALIDAD DE USAQUÉN. Usaquén. Recuperado de:

https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/9804/1/TE.RLA_Rodr%3%adguezMateusJoanDaney_2018.pdf

Rodríguez Ramírez, José Andrés, Guevara Araiza, Albertico, Viramontes Anaya Efrén. Síndrome de burnout en docentes. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH* [en línea]. 2017, 8(14), 45-67 [fecha de Consulta 8 de mayo de 2024]. ISSN: 2007-4336. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=521653267015>

Román Hernández, J., (2003). Estrés y Burnout en profesionales de la salud de los niveles primario y secundario de atención. *Revista Cubana de Salud Pública*, 29(2), 103-110. [fecha de Consulta 9 de mayo de 2024]. ISSN: 0864-3466. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21429202>

Saborío Morales, L., & Hidalgo Murillo, L. F. (2015). Síndrome de burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*, 32(1), 119-124. Recuperado de

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014#:~:text=El%20s%C3%ADndrome%20de%20Burnout%20fue,poner%20en%20riesgo%20la%20vida.&text=arrojado%20porcentajes%20que%20van%20desde%20el%2020%25%20hasta%20el%2070%25.

Salamanca Velandia, S. R., & Garavito Santander, Y. S. (2021). Análisis sistemático sobre estrés laboral en Colombia*. *Análisis. Revista Colombiana de Humanidades*, 53(99), .

<https://doi.org/10.15332/21459169.6806>

Sierra Hernaiz, E. (2021). Delimitación del concepto de riesgo psicosocial en el trabajo. *Foro: Revista de Derecho*, (35), 7-26. Recuperado de:

http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-24842021000100007

Soliz Baldomar, R. L. (2022). El impacto de los factores de riesgo psicosocial en trabajadores del sector industrial. *Trascender, contabilidad y gestión*, 7(20), 71-81. Recuperado de:

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-63882022000200071&script=sci_arttext

Spontón, C., Trógolo, M., Castellano, E., & Medrano, L. A. (2019). Medición del burnout: Estructura factorial, validez y confiabilidad en trabajadores argentinos. *Interdisciplinaria*, 36(1), 87-103. [fecha de Consulta 9 de mayo de 2024]. ISSN: 0325-8203. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18060087007>

Trujano, R. S., & de Jesús, N. L. (2017). Estrés y apoyo social en mujeres amas de casa y empleadas domésticas. *Alternativas Psicológicas*, (38), 99-114. Recuperado de:

<https://www.alternativas.me/attachments/article/159/7%20-%20Estr%C3%A9s%20y%20apoyo%20social%20en%20mujeres%20amas%20de%20casa%20y%20empleadas%20dom%C3%A9sticas.pdf>

Trujano31, R. S., & Mayen, A. A. HÁBITOS DE SALUD DE TRABAJADORAS DOMÉSTICAS. DETERMINACION DEL GRADO DE ESTRES EN DOCENTES UNIVERSITARIOS CON ACTIVIDAD, 8494. Recuperado de:

researchgate.net/profile/Anthony-Fow-2/publication/328565688_PROCESOS_DE_PRODUCCION_Y_APLICACIONES_DEL_BIOCARBON/lin

[ks/5bd5089e299bf1124fa751b4/PROCESOS-DE-PRODUCCION-Y-APLICACIONES-DEL-BIOCARBON.pdf#page=2190](https://www.redalyc.org/pdf/5bd5089e299bf1124fa751b4/PROCESOS-DE-PRODUCCION-Y-APLICACIONES-DEL-BIOCARBON.pdf#page=2190)

- Uribe-Prado, J. F. (2020). Riesgos psicosociales, burnout y psicosomáticos en trabajadores del sector público. *Investigación administrativa*, 49(125). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/4560/456061607013/456061607013.pdf>
- Velázquez Narváez, Y., Peña Cárdenas, F., & Ruíz Ramos, L. (2020). Trabajadoras del hogar: grupo vulnerable al maltrato y desigualdad laboral. *Revista de Estudios de Género, La Ventana*, 6(51), 138–162. Recuperado de: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-94362020000100138&lang=es
- Vélez, M. A. G., & Carrascal, P. A. C. (2017). Salud mental en el trabajo: entre el sufrimiento en el trabajo y la organización saludable. *Katharsis*, (23), 189-217. Recuperado de <https://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis/article/view/871/1260>
- Veli Chuquillanqui, R., & Huachos Pacheco, A. (2022). Programa de coaching para disminuir el síndrome de burnout en trabajadores de la Universidad Nacional del Centro del Perú. *Horizonte de la Ciencia*, 12(22),143-158. [fecha de Consulta 9 de mayo de 2024]. ISSN: 2304-4330. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=570969250011>
- Villarroel, N. C., Lira, J. C., Vergara, C. C., & Aravena, M. B. (2015). Los factores de riesgo psicosocial del trabajo afectan la salud mental de los profesores según el tipo de financiamiento del establecimiento. *Salud & Sociedad*, 6(1), 50-75. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4397/439742477004.pdf>