

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
RECTORÍA BOGOTÁ VIRTUAL

ESPECIALIZACIÓN EN GESTIÓN PSICOSOCIAL EN CONTEXTOS DEL TRABAJO

TÍTULO DEL PROYECTO NODO
FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL, ESTRÉS Y SÍNDROME DE BURNOUT EN
COLABORADORES DE DIFERENTES SECTORES ECONÓMICOS EN COLOMBIA.

TÍTULO DE LA DISERTACIÓN
ANÁLISIS BIBLIOGRÁFICO SOBRE FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL,
ESTRÉS Y SÍNDROME DE BURNOUT EN COLABORADORES DE DIFERENTES
SECTORES ECONÓMICOS EN COLOMBIA.

MODALIDAD: PROYECTO NODO

Autor(s)

OSCAR JAVIER ARROYAVE ZULUAGA ID 940903

ANDREA NATALIA BARON RIAÑO ID 830375

Director

ADRIAN MARCEL GARCIA CAICEDO

Magister en Dirección Estratégica en Riesgos Laborales

BOGOTÁ, COLOMBIA

2024

Agradecimientos

Antes que todo, agradecemos a Dios por darnos las habilidades para culminar esta carrera, por guiarnos en cada paso y enseñarnos a tomar decisiones de manera asertiva.

A quienes acompañaron nuestra evolución y con su apoyo nos brindaron seguridad en este nuevo proceso por el cual habíamos pasado en algún momento de nuestras vidas y habíamos olvidado que tan arduo podía ser el camino.

A la Corporación Universitaria Minuto de Dios, por permitirnos ser parte de ella durante este ciclo de nuestras vidas, así como también a los diferentes docentes que nos brindaron sus conocimientos y su apoyo para sacar esta especialización adelante.

Agradecemos al docente Adrián Marcel García Caicedo, fundamental en el desarrollo de este proyecto, por su paciencia y comprensión entre tantas adversidades presentadas, pero aun así dedicó su tiempo y conocimiento para ayudarnos a salir adelante.

Para finalizar, a los compañeros de clase y demás personas integrantes de la universidad, gracias por el apoyo que lograron aportar para sacar adelante este postgrado con orgullo y dedicación.

Resumen

El trabajo se enfoca en los factores de riesgo psicosocial y el síndrome de burnout de colaboradores en organizaciones económicas de Colombia, donde el estudio de los riesgos psicosociales en las empresas impulsa el capital humano como el activo más importante de las organizaciones.

Además, se muestran antecedentes que abarcan los riesgos psicosociales laborales que afectan el desempeño en las diferentes áreas, estas variables pueden cambiar según el contexto y la situación de cada colaborador; al realizarlo se busca una mejor comprensión de las necesidades laborales en Colombia promoviendo objetivos que nos lleven a un desarrollo sostenible en un trabajo decente con un crecimiento económico.

El enfoque de los colaboradores no solo se debe mirar como un bienestar, sino también como el fortalecimiento de los entornos laborales y favorables para el crecimiento económico de la nación.

Se realizaron diferentes revisiones bibliográficas teniendo en cuenta los altos criterios de calidad donde se consultaron documentos, páginas web, repositorios institucionales especializados y donde se extrajeron datos relevantes que aportaron a la investigación, dicha información ayudó a tener mayor claridad sobre los diferentes factores de riesgo que afectan la salud de los colaboradores de las empresas y en las diferentes áreas.

Palabras claves: Colaboradores, Contextos laboral, Estrés, Factores de riesgo psicosocial, gestión psicosocial

Índice

Agradeimientos	2
Resumen	3
Capítulo 1: Planteamiento problema	5
Pregunta de investigación	7
Objetivos	8
Objetivo General	8
Objetivos Específicos	8
Justificación.....	9
Capítulo 1: Antecedentes de la investigación.	10
Capítulo 2: Enfoque Metodológico	13
Criterios Para la Revisión de Literaturas	14
Muestra Poblacional.....	16
Rastreo Bibliográficos	16
Técnicas e Instrumentos.....	21
Capítulo 3: Resultados	23
Capítulo 4: Disertación	23
Referencias	29

Índice de tablas

Tabla 1 <i>Ítems para la inclusión y exclusión de documentos</i>	15
Tabla 2 <i>Características del rastreo bibliográfico</i>	17
Tabla 3 <i>Estructura de Fuentes Bibliográficas Específicas en las Diferentes Bases de Datos</i>	19
Tabla 4 <i>Criterios para evaluar la calidad de las publicaciones</i>	21
Tabla 5 <i>Fuentes bibliográficas del estrés y síndrome de burnout</i>	23
Tabla 6 <i>Factores de riesgo psicosocial en el estrés</i>	24
Tabla 7 <i>Factores de riesgo psicosocial en el síndrome de Burnout</i>	24
Tabla 8 <i>Niveles de estrés en colaboradores de Colombia</i>	25

Capítulo 1: Planteamiento problema

Con el fin de tomar conciencia, se hace indispensable comprender que los factores de riesgos psicosociales como el estrés laboral y el síndrome de burnout tienen como principio la organización del trabajo donde influyen positiva o negativamente los colaboradores con un deterioro profesional o una debilidad emocional que afecta directamente la productividad empresarial con ausentismo y desatención del puesto laboral, ya que como afirma Buitrago & otros (2021) el factor de riesgo que más está afectando a los colaboradores es el estrés por la falta del manejo de emociones ocasionando daños a nivel psicológicos, cognitivos y de comportamiento.

La motivación en este trabajo investigativo es evidenciar las diferentes desigualdades en el ámbito laboral en Colombia, que de alguna manera es similar a lo sucedido en España en 2012, donde a pesar de los avances normativos y sociales a favor de la igualdad en los contextos laborales, enfrentaron desafíos y condiciones laborales que condujeron a niveles de estrés laboral y riesgo psicosocial. La situación de los colaboradores en Colombia en los últimos años no ha sido la mejor, gran parte se debe a la pandemia del COVID-19, donde según la Organización Internacional del Trabajo (OIT) en el 2020 aproximadamente el 50% de la fuerza laboral enfrentan una creciente carga debido a las diversas responsabilidades, por lo tanto, este documento tiene como objetivo analizar a fondo las fuentes bibliográficas de los factores de riesgo psicosocial, estrés laboral y síndrome de burnout en colaboradores de diferentes sectores de Colombia y expresar estrategias que puedan ayudar a aliviar estas tensiones, mejorando la calidad de vida de los colaboradores.

La salud mental es trascendental para el bienestar organizacional, ya que un estado de salud óptimo permite a los individuos desafiar el estrés tanto en su vida como en el ámbito laboral. Por lo que este documento busca analizar los factores de riesgo psicosocial, el estrés

laboral y el síndrome de burnout en los colaboradores de diversos sectores económicos del país, para entender en qué afectan a la salud organizacional, considerando situaciones específicas laborales que influyen en el bienestar psicológico de las personas. Este trabajo resalta el interés de abordar y mitigar los factores estresantes en los entornos laborales con el fin de estimular una mejor calidad de vida y salud mental.

La dificultad del problema se incrementa al desarrollar las diferencias sociales que enfrentan los colaboradores de Colombia, además de la falta de conciliación entre la doble presencia y las responsabilidades adquiridas de los empleados que añaden una presión extra del personal en las organizaciones, que contribuyen a un aumento de estrés laboral en los diferentes sectores económicos en Colombia lo que hace más exigente abordar esta problemática y crear estrategias efectivas que atiendan las diversas necesidades que surgen en el ámbito natural, ya que como Pacheco & Otros (2020) afirma:

El estrés laboral es una enfermedad que se manifiesta en los diversos niveles y con frecuencia en los colaboradores de las organizaciones, una situación que aparte de tener un efecto negativo en las personas ocasiona que el rendimiento disminuya y se afecte como consecuencia los resultados operados de la empresa (P. 480).

Es por esto por lo que esta investigación afronta una problemática diversa y compleja que afecta a los colaboradores de los diversos sectores económicos de Colombia. Pese a los esfuerzos de los entes gubernamentales por las normas laborales en gran parte de la nación, es muy precario y afecta la salud psicológica y física de los empleados creando un riesgo psicosocial agravado por factores subjetivos como la genética, los entornos sociales y la educación que afectan drásticamente a los colaboradores. Por esto los factores de riesgo psicosocial, estrés laboral y síndrome de burnout en los colaboradores de los diferentes sectores económicos de Colombia son primordiales para entender a fondo esta problemática y

crear estrategias que estimulen un mayor entendimiento de los factores de riesgo psicosocial y por lo tanto, se cree un ambiente laboral más sano.

Pregunta de investigación

¿Por qué realizar un análisis bibliográfico sobre factores de riesgo psicosocial, estrés y síndrome de burnout en colaboradores de diferentes sectores económicos en Colombia?

Objetivos

Objetivo General

Analizar fuentes bibliográficas sobre los factores de riesgo psicosocial, estrés y síndrome de burnout en colaboradores de diferentes sectores económicos en Colombia.

Objetivos Específicos

- Describir los factores de riesgo psicosocial en colaboradores a partir de datos estadísticos en empresas de diferentes sectores económicos en Colombia.
- Detallar los niveles de estrés en colaboradores a partir de datos estadísticos en empresas de diferentes sectores económicos en Colombia.
- Proponer acciones de mejora que permita la intervención de los factores de riesgo psicosocial y disminución de los niveles de estrés en colaboradores.

Justificación

El presente trabajo de investigación surge de la necesidad de establecer el papel creciente y significativo que llevan los colaboradores en los diversos sectores económicos de Colombia, lo que plantea un revelador desafío en las organizaciones, ya que cada día crece la posibilidad de enfrentar diversos tipos de estrés relacionados con la actividad laboral. Por lo tanto, esta investigación se vuelve importante para comprender ampliamente los factores de riesgo psicosocial, estrés laboral y síndrome de burnout que enfrentan los colaboradores en Colombia. Al realizarlo, no solo se reconoce el aporte de los colaboradores, sino que se valora en el ámbito económico ya que proporcionan las herramientas necesarias que garantizan el bienestar y la salud dentro de los entornos laborales contribuyendo a que estos sean más saludables y beneficien tanto a las organizaciones como a la sociedad.

Para lograr lo mencionado anteriormente, se realiza un trabajo de revisión literaria, en donde nos basamos en los altos estándares de calidad para comprender e identificar en mayor escala los factores de riesgo y así lograr formular estrategias y acciones que ayuden a mitigar el impacto que estos producen en la población laboral, por lo que se debe fomentar el bienestar en los colaboradores y crear un contexto laboral saludable y productivo beneficioso para el capital humano y para las organizaciones de los diferentes sectores económicos de Colombia.

Por consiguiente, esta investigación buscó identificar los factores de riesgos psicosociales, estrés laboral y síndrome de burnout que afectan específicamente a los colaboradores de los sectores económicos de Colombia, basados en estudios e identificando causas y efectos en la población.

Capítulo 1: Antecedentes de la investigación.

Para responder a la formulación del problema, se hace una revisión general sobre antecedentes psicosociales, de estrés y síndrome de burnout frente a los abordajes del riesgo psicosocial en colaboradores en diferentes sectores económicos de Colombia.

La palabra estrés en la etimología griega significa tensión provocada en el campo de la física tomando fuerza el término stress. Esta noción fue introducida en el campo de la salud para comprender en términos generales según la OMS como “un conjunto de reacciones fisiológicas que dispone al cuerpo para la acción” (Bernal, 2022). Esto permite entender el estrés como una respuesta fisiológica del individuo para adaptarse a los estímulos de los contextos laborales; entenderlo no como una enfermedad sino como un mecanismo del individuo para realizar diferentes actividades en los entornos, lo que en ocasiones puede ocasionar una enfermedad obedeciendo a una intensidad o frecuencia con la que se presente.

El riesgo psicosocial se relaciona con el estrés, lo que se puede verificar con el decreto 1477 de 2014 del ministerio de trabajo, en la sección 1 agentes etiológicos del factor del riesgo laboral para la promoción y prevención de enfermedades ocupacionales, (Ministerio de Protección Social y la Pontificia Universidad Javeriana, 2016). Esto ha llevado a que los riesgos psicosociales se conviertan en un tema de estudio importante para las empresas en Colombia.

Es que de acuerdo con la resolución 2646 del 2008, Velandia considera “los factores de riesgo psicosociales como una identificación y evaluación como muestra de los efectos negativos en la salud de los colaboradores en el trabajo” (2019).

El estrés en los contextos laborales es una variable de riesgo que afecta el estado psicológico de los individuos generando reacciones y respuestas de carácter cognitivo, fisiológico, de comportamiento y emocional ya que “en circunstancias de alta demanda laboral que sobrepase los recursos personales y del trabajo pueden causar una pérdida de control y por consiguiente haber consecuencias en los trabajadores” (Buitrago, 2021). Permitiendo

considerar el estrés en los colaboradores como un factor de riesgo psicosocial que debe estar en los sistemas de prevención y gestión de riesgo, ya que puede causar consecuencias en el bienestar de los colaboradores y su productividad. Así mismo Buitrago & Otros (2021) plantea que:

“El estrés en el trabajo es un conflicto de tipo social y económico. En lo social por verse afectada la salud del colaborador que es el recurso fundamental para el éxito, y en lo económico porque reduce la productividad en las organizaciones y las hace menos competitivas en los mercados.”

De ahí la importancia de analizar el estrés laboral, con el fin de describir los diferentes factores asociados a esta patología y las posibles consecuencias en la salud física y mental de los colaboradores; donde se proporcione información precisa que permita implementar diferentes medidas de prevención dentro de los contextos empresariales donde se vea reflejado el estrés y desgaste profesional dentro de la organización.

Los riesgos psicosociales en los colaboradores son esa mezcla de factores de organización, del trabajo propio, ambientales, biológicos, y mentales que pueden afectar positiva o negativamente a las organizaciones, por lo que como plantea (Marín, 2022) “los riesgos psicosociales se dividen en factores personales, organizaciones, laborales y extralaborales”. Ya que en Colombia según el decreto 1477 de 2014 los riesgos psicosociales pueden afectar la salud por su mala gestión organizacional y condiciones ambientales en contextos laborales.

Por otra parte, el Burnout es un desgaste laboral que se caracteriza por su reacción negativa que tiene el colaborador ante el estrés laboral originando un desgaste profesional que suele ser medido en las organizaciones por el cuestionario de Maslach Burnout inventory (MBI) que relaciona tres factores sen Pelaya (20139)

El agotamiento emocional, donde el individuo se siente incapacitado en el ámbito emocional y afectivo ante la presencia del agotamiento físico y mental.

La despersonalización, desarrollando el individuo una actitud insolente hacia los compañeros laborales ocasionando una tensión que la mayoría de las veces produce un aislamiento sentimental con los compañeros. La falta de logro personal, que evidencia en el individuo una frustración respecto a la realización profesional y personal en el contexto laboral.

El Burnout, en los contextos laborales perjudica el bienestar de los colaboradores, provocando sentimientos de aislamiento, improductividad, así como la sensación de culpa, ocasionando que los colaboradores enfrenten reacciones psicosomáticas como la depresión, dolores de cabeza, entre otras; al igual que aficiones gastrointestinales, sociales y actitudinales. Ya que dentro de la Organización Internacional del Trabajo OIT (1994) se logra identificar que los factores de riesgo en el Burnout inciden en el rendimiento laboral como en la satisfacción y la salud del colaborador ante sus necesidades, capacidades, cultura, ambiente y características de la organización.

Capítulo 2: Enfoque Metodológico

Este documento se centra en los factores de riesgo psicosocial, estrés y síndrome de Burnout que afectan a los colaboradores en los contextos laborales en Colombia. Se busca identificar las causas que aumentan el riesgo, así como las consecuencias y los mecanismos de intervención que se pueden ejecutar.

Según el estudio de análisis bibliográfico realizado bajo el diseño descriptivo buscando definir las propiedades y las características en los contextos laborales se recolectó información conjunta identificando variables, midiendo el alcance de la información, interpretando e identificando los riesgos que están perturbando los diversos contextos.

La flexibilidad de este enfoque permitió adaptar el diseño de la investigación, la recolección de datos y el análisis de los mismos, sus características específicas del fenómeno estudiado; la recopilación y revisión bibliográfica de los factores de riesgo psicosocial, estrés laboral y síndrome de Burnout que afectan representativamente a los colaboradores en las organizaciones, permitiendo así una profunda comprensión del tema relacionado en profundizar en las contribuciones teóricas argumentadas por los autores obteniendo una visión más clara sobre el tema abordado para crear estrategias y acciones de intervención.

La Revisión documental disponible en las bases de datos de Google Académico y recolectado en un Excel de estudios publicados entre el 2018 y 2024 incluyen opiniones valiosas sobre estrés laboral, síndrome de burnout, causas, consecuencias y estrategias de prevención, se revisaron 20 artículos, 20 libros y 13 legislaciones relacionadas con el objetivo de la investigación; de la cual se seleccionó la información más relevante para la misma.

Se realiza una búsqueda de información por Google académico, biblioteca virtual de UNIMINUTO, Scielo, Redalyc y Pubmed; limitando investigaciones y artículos científicos entre el 2018-2024, predominando los términos como: riesgo psicosocial, estrés laboral y síndrome

de Burnout, mecanismos de intervención y factores de riesgo, términos que se indagaron tanto en el idioma español como en el inglés.

Las investigaciones y artículos empleados para desarrollar este documento se clasifican inicialmente por su enfoque de acuerdo con los objetivos planteados clasificándolos por: identificación de los factores de riesgo psicosociales, estrés y síndrome de Burnout en los contextos laborales; efectos y consecuencias de los riesgos psicosociales, estrés y síndrome de Burnout; estrategias de intervención del riesgo psicosocial, estrés y síndrome de Burnout. Esta identificación se realiza desde la revisión de diferentes documentos publicados, aplicando criterios de inclusión y exclusión dependiendo su carácter científico e investigación académica sobre temas de salud mental en contextos laborales y años de publicación que estuvieran entre 2018-2024.

Criterios Para la Revisión de Literaturas

Para la indagación y selección de escritos investigativos, se utilizaron palabras claves: Gestión psicosocial, Contextos laboral, Colaboradores y Factores de riesgo psicosocial. Además, los documentos seleccionados para formar parte de la muestra en Excel la cual deberá cumplir con los siguientes ítems de inclusión (tabla 1).

Tabla 1
Ítems para la inclusión y exclusión de documentos

Ítems para la inclusión y exclusión de Documentos

Número	Ítems de Inclusión
1	Mencionar los factores de riesgo psicosocial en los colaboradores a partir de datos estadísticos en empresas de diferentes sectores económicos de Colombia, en relación con el estrés, y síndrome de burnout en contextos laborales.
2	Se seleccionaron artículos exclusivamente científicos.
3	Se debe tener acceso al documento completo
4	Debe estar escrito en español o inglés.
<i>Ítems de Exclusión</i>	
5	Se eliminaron escritos donde solo se mencionaron las palabras claves introducidas en la base de datos de Excel.
6	Se excluyen los escritos que no se pueden referenciar.
7	Se descartan documentos que no hacen referencia al riesgo psicosocial, estrés y síndrome de burnout en contextos laborales.

Nota: *Elaboración propia.*

Muestra Poblacional.

La muestra está conformada por artículos de revistas científicas y normatividades colombianas que abordan los temas de riesgo psicosocial, estrés, y síndrome de burnout en contextos laborales. En total fueron 20 artículos, 20 libros y 13 legislaciones relacionadas con el objetivo de la investigación; de la cual se seleccionó la información más relevante para la misma; en la primera fase de búsqueda en la base de datos de Excel con el primer término incluido riesgo psicosociales y posteriormente se introducen los términos claves estrés y síndrome de burnout, donde se reduce considerablemente la muestra de documentos. Para los documentos que no contaban con palabras claves, los investigadores a partir de una serie de ítems determinaron la temática del análisis bibliográfico utilizando términos empleados en los títulos de los escritos seleccionados.

Rastreo Bibliográficos

Los escritos seleccionados de la muestra se clasificaron siguiendo los siguientes criterios: Título de autoría, año, palabras claves, base de datos, resumen, tipo de estudio, muestra y beneficios (tabla 2).

Tabla 2
Características del rastreo bibliográfico

Características del rastreo bibliográfico

Título	Título en inglés o español del escrito seleccionado.
Autoría.	Nombre de cada autor de la referencia bibliográfica.
Año	Año de publicación del documento.
Palabras claves	Palabras claves utilizadas en el documento.
Base de datos	Plataforma en la que se encuentra el documento.
Resumen	Breve descripción de las ideas principales y objetivos del escrito seleccionado.
Tipo de estudio	Clasificación de los diferentes tipos de estudio.
Muestra	Conjunto de documentos elegidos considerados representativos para la investigación realizada.
Protocolo	Características de los documentos para el análisis bibliográfico de los factores de riesgo psicosocial, estrés y

síndrome de burnout en colaboradores de diferentes sectores económicos de Colombia.

Beneficios	Los beneficios relacionados con la prevención y promoción de los diferentes factores de riesgo psicosocial, estrés y síndrome de burnout en los contextos laborales.
Calidad de los documentos	Evaluación de los escritos seleccionados mediante una observación detallada con el propósito de garantizar la calidad de los documentos.

Nota: : Adaptado de Montoya (2016).

https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/bitstream/handle/20.500.12746/3124/Montoya_Marin_Blanca_Doris_2016.pdf?sequence=1

Extracción de información específica

Fase 1. La planificación y extracción de la información específica se da con el fin de seleccionar las palabras claves para la búsqueda de escritos, teniendo en cuenta los objetivos del análisis bibliográfico con los factores de riesgo psicosocial, estrés y síndrome de burnout en colaboradores de diferentes sectores económicos de Colombia con el propósito de encontrar el mayor número de documentos relacionados con el tema utilizando Google académico, biblioteca virtual de UNIMINUTO, Scielo, Redalyc y Pubmed; limitando investigaciones y artículos científicos entre el 2018-2024, estableciendo los ítems de inclusión mencionados anteriormente (tabla 1). En todas las bases de datos se utilizaron las mismas frases claves y en el mismo orden.

Fase 2. La búsqueda en la base de datos, se realiza mediante dos búsquedas en las siguientes bases de datos Scielo, Redalyc, Pubmed, Google académico y biblioteca virtual de UNIMINUTO; empleando un procedimiento de búsqueda en las diferentes bases de datos, con el fin de encontrar el mayor número de documentos relacionados. Los documentos escogidos para el estudio de la investigación cumplen con los términos de inclusión establecidos siendo primordial la escogencia de los artículos científicos con el fin de encontrar documentos originales. En la tabla 3, se muestra la estructura de la búsqueda de los escritos en las diferentes bases de datos como lo dice Creswell (2003). La figura en forma de árbol hace referencia a los ítems utilizados, además a medida que se introducen las frases claves en el buscador, los resultados disminuyen considerablemente.

Tabla 3
Estructura de Fuentes Bibliográficas Específicas en las Diferentes Bases de Datos

Base de datos	Palabras claves	Documentos	Artículos	Legislaciones	Total, de documentos	Años de publicaciones
Scielo.	Estrés.	20	20	13	53	2018-2024
Redalyc.	Riesgo					
Google académico.	psicosocial.					
Biblioteca virtual UNIMINUTO.	Síndrome de Burnout.					

Nota: Datos obtenidos por los investigadores (Elaboración propia)

Análisis de la Información.

Para realizar el análisis bibliográfico, se utilizan diferentes recursos tecnológicos de la universidad UNIMINUTO, además de plataformas y buscadores web con el fin de relacionar los factores de riesgo psicosocial, estrés y síndrome de burnout en los colaboradores de los diferentes sectores económicos de Colombia, donde se analiza el título, autor, año, palabras claves, resumen, tipo de estudio y calidad de los documentos seleccionados.

Para esto fue importante la organización y caracterización de la información, además de realizar una síntesis de cada documento mediante una tabla de apoyo que permitió la revisión de una manera más eficaz y eficiente al realizar la lectura. Igualmente se analiza la calidad de los documentos, seleccionando sólo aquellos que cumplen los siguientes criterios: Que incluyan términos de búsqueda de acuerdo a los temas relacionados en las preguntas de investigación y que soporten una adecuada implementación de estrategias; que tengan conclusiones precisas desde el punto de vista de los riesgos psicosociales, estrés y síndrome de burnout en los colaboradores; y que tengan revisiones críticas debidamente argumentadas en la búsqueda de acuerdos de la pregunta planteadas en la investigación.

De esta forma se filtran 20 artículos, 20 libros y 13 legislaciones, las cuales fueron estudiadas y revisadas por 2 investigadores utilizando una escala de 1 a 5 según los criterios de calidad expuestos en la tabla 4.

Tabla 4
Criterios para evaluar la calidad de las publicaciones

Puntuación	Criterio
1	Constituyen estudios bibliográficos descriptivos sin mayor profundidad
2	Son aportes teóricos que proponen nuevos enfoques o tendencias.
3	Incluyen propuestas de diseño e implementación debidamente fundamentadas.
4	Presentan experiencias prácticas de implementación sobre contextos reales de aprendizaje.
5	Además de lo propuesto en la puntuación 4, se evalúan las implementaciones, presentando resultados claros y replicables.

Nota: Adaptado de *Protocolo prevención y actuación burnout, Lineamiento operativo para la promoción de un Entorno Laboral Formal Saludable, Fondo de Riesgos laborales, <http://www.fondoriesgoslaborales.gov.co/publicaciones/estudios/>*

Cuando se han evaluado los documentos por los investigadores, se procede a calcular el promedio con el fin de seleccionar solamente aquellos que alcanzaron puntuaciones iguales o mayores a 3. Es así que el nuevo registro estuvo conformado por 23 estudios y legislaciones de los cuales de estos se realiza la inclusión de datos.

Técnicas e Instrumentos

Para realizar la revisión bibliográfica de los factores de riesgo, estrés y síndrome de Burnout en colaboradores de los diferentes sectores económicos de Colombia, se lleva a cabo de la siguiente manera.

El instrumento de recolección de información utilizado fue el internet, de acuerdo a la obtención de la pregunta de investigación, se indaga en las bases de datos específicamente en

Google académico, biblioteca virtual de UNIMINUTO, Scielo, Redalyc y Pubmed; limitando investigaciones y artículos científicos; utilizando los términos claves como son riesgo psicosocial, estrés y síndrome de Burnout. además de tener en cuenta las publicaciones entre los años del 2018-2024, con el fin de garantizar unos antecedentes actualizados donde los principales criterios para la inclusión de los documentos fueron: El esquema específico de la búsqueda fue el riesgo psicosocial, estrés y síndrome de burnout en colaboradores de diferentes sectores económicos de Colombia; el idioma debía ser español o inglés, y los documentos podrían tener un enfoque cualitativo o cuantitativo.

Capítulo 3: Resultados

Después de haber revisado profunda y exhaustivamente los documentos que incluyen artículos científicos, libros, monografías y legislaciones entre otros se pueden evidenciar los siguientes resultados:

1. Basados en la descripción de los factores de riesgo psicosocial en colaboradores y a partir de los datos estadísticos identificados en diferentes empresas y sectores económicos en Colombia, se encuentra que de los 53 documentos revisados bibliográficamente el 53% de ellos describen los factores de riesgo psicosocial del estrés y el 47% del síndrome de burnout, lo cual queda evidenciado en la **tabla 5** denominada descripción de los factores de riesgo psicosocial.

Tabla 5

Fuentes bibliográficas del estrés y síndrome de burnout

Fuentes bibliográficas	Frecuencia	Porcentaje
Estrés	28	53%
Síndrome de Burnout	25	47%
Total	53	100%

Nota: Datos obtenidos por los investigadores (Elaboración propia.)

Basados en la información que se obtuvo en la *tabla 5 "Fuentes bibliográficas del estrés y síndrome de Burnout"*, en la *tabla 6* se describen los factores de riesgo de psicosocial en el estrés donde se evidencia una frecuencia en los documentos investigados donde la carga laboral es del 15%, los horarios laborales del 14%, el autocontrol del 6%, las relaciones interpersonales del 10%, el rol de la organización del 5% y la seguridad del 3%; para un total del 53% del total de las fuentes bibliográficas que se encontraron del estrés laboral

Tabla 6**Factores de riesgo psicosocial en el estrés**

Factores de riesgo	Frecuencia relativa acumulada	Frecuencia Absoluta
Sobre carga laboral	15	28
Horarios laborales	14	26
Autocontrol	6	12
Relaciones interpersonales	10	18
Rol de organización	5	10
Seguridad contractual	3	6
Total	53	100

Nota: Datos obtenidos por los investigadores (*Elaboración propia.*)

El 47% de los documentos analizados y referenciados en la tabla 5 mencionan los factores de riesgo psicosocial en el síndrome de Burnout, donde la frecuencia relativa acumulada de los factores de riesgo sobre la capacidad fue el 10%, exceso de trabajo 8%, conflicto de rol 3%, ambigüedad del rol 4%, falta de equidad 13% y relaciones conflictivas 9% para un total del 47% del total de los documentos investigados que mencionan el síndrome de Burnout.

Tabla 7**Factores de riesgo psicosocial en el síndrome de Burnout**

Factores de riesgo	Frecuencia relativa acumulada	frecuencia Absoluta
Capacidad	10	21
Exceso de trabajo	8	18
Conflicto de rol	3	6
Ambigüedad en el rol	4	8
Falta de equidad	13	27
Relaciones conflictivas	9	20
total	47	100

Nota Datos obtenidos por los investigadores (*elaboración propia*)

2. Al especificar los niveles de estrés a través del análisis bibliográfico en los colaboradores de diferentes sectores económicos de Colombia, se identificó como referencia en la *tabla 8*, el 36% de los documentos muestran un alto nivel de estrés, el 18% un nivel bajo, el 21% un nivel medio y el 25% un nivel alto de estrés, lo que permite concluir que los niveles de estrés que se manejan en los colaboradores en Colombia en un gran porcentaje es alto y muy alto; al ser un desencadenante de consecuencias físicas y psicológicas se debe tener en cuenta que puede existir una gran posibilidad de que se afecte la salud y el funcionamiento de la organización.

Tabla 8

Niveles de estrés en colaboradores de Colombia

Nivel de estrés	Frecuencia	Porcentaje
Alto	10	36%
Bajo	5	18%
Medio	6	21%
Muy Alto	7	25%
Total	28	100%

Nota: *Nota: Elaboración propia.*

3. Se propuso una acción que permita intervenir los factores de riesgo psicosocial y la disminución del estrés en los colaboradores en los diferentes sectores de Colombia; el cual consistirá en la creación de una red social de acompañamiento con el fin de establecer buenas relaciones dentro de los entornos laborales y a partir de los resultados de batería de riesgo psicosocial elaborados por talento humano coordinar los horarios extendidos a aquellos colaboradores con un nivel de estrés más bajo,

con el fin de conseguir un bienestar organizacional donde sea vea beneficiado tanto el empleado como la empresa.

Capítulo 4: Disertación

Al analizar, identificar y comprender los factores de riesgo psicosocial de la investigación se busca ofrecer a las diferentes empresas un sostén robusto para abordar eficazmente estos riesgos y mejorar las condiciones laborales. Igualmente, al abordar el síndrome de burnout se previene y se promociona la formación de entornos laborales más razonables y sanos, mejorando a todo el capital humano de las organizaciones.

Al describir los factores de riesgo, estrés y síndrome de Burnout en colaboradores de diferentes sectores económicos de Colombia a partir de los datos estadísticos se logra establecer que la afectación en los contextos laborales presentan una oportunidad de desarrollo y conocimiento de las organizaciones de desarrollar procesos de capacitación y profundización de estrategias que ayuden a disminuir el índice de los indicadores de riesgo con el fin de lograr un bienestar laboral que permita desarrollar un mejor rendimiento en la labor desarrollada.

Este documento al detallar los niveles de estrés en los colaboradores a partir del análisis bibliográfico, concluye que es un estado emocional cuyo fundamento etiológico está relacionado en los contextos en este caso en los contextos laborales, desencadenando manifestaciones psicológicas, emocionales y psicosomáticas que perjudican al individuo a la hora de desarrollar una labor, desencadenando una productividad inferior debido a que suele presentarse agotamiento físico, mental y emocional que desencadenan problemas de autoestima y depresión.

Al proponer acciones de mejora en los factores de riesgo, estrés y síndrome de burnout, se logra una disminución en lo índices de riesgo en los colaboradores de los diferentes sectores económicos de Colombia, permitiendo disminuir las enfermedades fisiológicas y mentales de origen laboral debido a que muchas de estas están relacionadas a estos factores anteriormente descritos.

Los autores citados en este análisis bibliográfico confirman con el análisis adelantado en el proyecto que la mayor causa de riesgo en los colaboradores de diferentes sectores económicos de Colombia son las horas de trabajo extendidas lo cual desencadena una mayor carga laboral y exigencias físicas, por ende con este documento se brindará información bibliográfica que puede ser importante para la seguridad y salud en el trabajo de las organizaciones, estableciendo áreas que permitan identificar el mayor riesgo psicosocial y psicológico en los colaboradores, el deterioro emocional y psicológico a falta de una frustración a nivel laboral.

Es pertinente que, a partir de este análisis bibliográfico los colaboradores eviten trabajar horas extendidas ya que este es un índice desencadenante para subir los porcentajes de riesgo en los contextos laborales.

Igualmente es recomendable intervenir a través de estrategias el estrés y el síndrome de Burnout en los contextos laborales tomando técnicas que ayuden a la disminución de los colaboradores afectados.

Por lo cual se deben desarrollar cambios en la organización, que permitan disminuir cargas laborales y agotamiento físico tanto mental lo cual permitirá mejorar el bienestar laboral y subir el rendimiento productivo, revisando de manera periódica las diferentes áreas de las organizaciones con el fin de establecer avances y nuevos indicios de riesgo dentro la empresa.

Referencias

- Bernal, O. A., & Garzón, A. M. (2022). Propuesta de intervención para riesgo psicosocial y estrés laboral encontrados en una revisión bibliográfica en el año 2022 sobre el sector comercio en Colombia.
<https://repositorio.uceva.edu.co/bitstream/handle/20.500.12993/3852/TG-AdrianaGarzon-OctavioBernal.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
DOI <https://doi.org/10.25145/j.cedille.2022.22.29>
- Buitrago-Orjuela, L. A., Barrera-Verdugo, M. A., Plazas-Serrano, L. Y., & Chaparro-Penagos, C. (2021). Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención. *Revista Investigación en Salud Universidad de Boyacá*, 8(2), 131-146. <https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/rs/article/view/553/628dod>.
DOI <https://doi.org/10.24267/23897325.553>
- Colombia, C. d. (21 de 01 de 2013). RIDE. Obtenido de
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del21-de-enero-2013.pdf> DOI <https://doi.org/10.2307/j.ctvs09q1s.6>
- Marín González, Y. (2022). *Estrés laboral y síndrome de burnout en el personal sanitario en Colombia* (Bachelor's thesis, Especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo).
<https://repositorio.uceva.edu.co/handle/20.500.12993/3883> DOI
https://doi.org/10.5586/978-83-963503-1-2_11-01
- Ministerio de la Protección Social (2007, 11 de julio) Resolución 2346 de 2007 Evaluaciones médicas ocupacionales. <https://www.ins.gov.co/Normatividad/Resoluciones/RESOLUCION%202346%20DE%202007.pdf> DOI <https://doi.org/10.54067/acpf.06/fr>

Ministerio de la Protección Social. (2008, 17 de julio) identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo. <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=31607> DOI https://doi.org/10.33965/ciawi2019_201914I005

Ministerio de protección social. (2010)- Batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial. Bogotá. <https://www.protegerips.com/images/bateria-riesgo-psicosocial-1.pdf> DOI <https://doi.org/10.2307/jj.5329365.4>

Ministerio de la Protección Social. 2015. Definir recursos financieros, técnicos y el personal necesario para el diseño, implementación, revisión, evaluación y mejora de las medidas de prevención y control, para la gestión eficaz de los peligros y riesgos en el lugar de trabajo. <https://www.legalsas.com/post/marco-legal-del-riesgo-psicosocial> DOI <https://doi.org/10.2307/jj.5329365.5>

Ministerio de Protección Social, Senado de la República de Colombia. chromeextension://efaidnbmninnibpcapcglclefindmkaj/https://oig.cepal.org/sites/default/files/2006_col_ley1010.pdf DOI <https://doi.org/10.31168/0428-2.9>

Ministerio de Salud y Protección Social, República de Colombia. [chromeextension://efaidnbmninnibpcapcglclefindmkaj/https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Listas/Biblioteca Digital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf](chromeextension://efaidnbmninnibpcapcglclefindmkaj/https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Listas/Biblioteca%20Digital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf) DOI <https://doi.org/10.2307/j.ctvs09q1s.6>

Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, y el Ministerio de Salud. Marzo 31 de 1989. Recuperado de: <https://www.mincit.gov.co/ministerio/normograma-sig/procesos-de-apoyo/gestiondocumental/subsistemas/subsistema-de-seguridad-y-salud-en-eltrabajo/resoluciones/resolucion-1016-de-1989.aspx> DOI <https://doi.org/10.2307/j.ctv1k03q0h.10>

Ministerio del Trabajo de Colombia. (2015, 26 de mayo) Decreto 1072 de 2015. Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo

<https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/0/DUR+Sector+Trabajo+Actualizado+a+15+de+abril++de+2016.pdf/a32b1dcf-7a4e-8a37-ac16-c121928719c8> DOI <https://doi.org/10.51302/rtss.2016.2180>

Ministerio de la Protección Social. (2008, 17 de julio) identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo. <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=31607> DOI https://doi.org/10.33965/ciawi2019_201914I005

Ministerio de la Protección Social. 2015. Definir recursos financieros, técnicos y el personal necesario para el diseño, implementación, revisión, evaluación y mejora de las medidas de prevención y control, para la gestión eficaz de los peligros y riesgos en el lugar de trabajo. <https://www.legalsas.com/post/marco-legal-del-riesgo-psicosocia> DOI <https://doi.org/10.2307/jj.1866711.4>

EL MINISTRO DE SALUD. Recuperado de:

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=6778>" DOI <https://doi.org/10.19080/jojun.2017.01.555600>

Ministerio del Trabajo Colombia (2022. 18 de julio). 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.

https://www.cancilleria.gov.co/sites/default/files/Normograma/docs/resolucion_mtra_2764_2022.htm DOI <https://doi.org/10.1002/tesj.630>

- Pacheco, G. R., Santillán, M. S. V., Barrera, L. R., & de la Puente, E. E. R. (2023). Síndrome de burnout en trabajadores empresariales en Perú. *Revista de ciencias sociales*, 29(3), 470-483. <file:///C:/Users/oscar/OneDrive/Escritorio/Dialnet-SindromeDeBurnoutEnTrabajadoresEmpresarialesEnPeru-9102168.pdf> DOI <https://doi.org/10.33137/rr.v43i4.36398>
- Velandia, S. R. S., Torres, J. M. P., Alvarado, A. F. I., & Ardila, Y. Y. O. (2019). Análisis de los factores de riesgo psicosocial a nivel nacional e internacional. *Revista Temas: Departamento de Humanidades Universidad Santo Tomás Bucaramanga*, (13), 39-45. <Dialnet-AnalisisDeLosFactoresDeRiesgoPsicosocialANivelNaci-7169071.pdf> DOI <https://doi.org/10.33137/rr.v43i4.36398>