

## Síndrome de Burnout



### Síndrome de Burnout en Latinoamérica Causas y Efectos en Trabajadores del Sector

**Salud: Una Revisión sistemática.**

Ana María Sarmiento Ayala

Cindy Magaly Vargas Toro

José Luis Lima Trujillo

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría UNIMINUTO Bogotá

Programa Especialización en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo

20 de Julio 2024

## **Síndrome de Burnout**

### **Síndrome de Burnout en Latinoamérica: Causas y Efectos en los trabajadores del sector salud.**

Ana María Sarmiento Ayala

Cindy Magaly Vargas Toro

José Luis Lima Trujillo

Monografía presentada como requisito para optar al título de Especialista en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo

Asesor(a)

Luisa Fernanda Becerra Ostos

Fisioterapeuta de Formación. Especialista en Rehabilitación Cardíaca y Pulmonar, Gerencia en Salud Ocupacional y Magister en Salud Pública

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría UNIMINUTO Bogotá

Especialización en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo

## **Síndrome de Burnout**

### **Dedicatoria**

Inicialmente dedico este trabajo a Dios por permitirme culminar un logro más en mi vida académica, en segundo lugar, a mis padres y familiares por acompañarme en este proceso, por brindarme su apoyo incondicional y enseñarme a luchar día a día por cada uno de mis sueños sin importar los obstáculos que se presentes, finalmente a nuestra tutora quien brindo sus conocimientos y aportes para el desarrollo del presente proyecto.

Ana María Sarmiento Ayala

En primer lugar, quiero agradecer a Dios por darme la oportunidad de terminar este proyecto de grado y alcanzar las metas propuestas desde el primer día de clases; dedico este trabajo a mi madre y mis hermanos quienes me brindaron su amor y apoyo incondicional durante todo el proceso de formación, a mis compañeros quienes dieron lo mejor de sí, ofrecieron sus conocimientos y contribuyeron en la elaboración del presente trabajo, por ultimo a nuestra tutora quien nos proporcionó su conocimiento y experiencia en la temática, guiando día a día el proceso.

Cindy Magaly Vargas Toro

Dedico este trabajo de grado a Dios quien me ha guiado en este proceso y me ha dado la fuerza para enfrentar los desafíos y adversidades; a mi esposa quien ha sido mi apoyo incondicional, quien con sus palabras de aliento fortalecen uno a uno mis días para alcanzar cada una de las metas propuestas, agradezco a mi familia pues son mi motor e inspiración; finalmente a todas las personas que hicieron parte de este proceso, aportando sus experiencias y conocimientos, agradezco su compromiso y dedicación.

José Luis Lima Trujillo

## **Síndrome de Burnout**

### **Agradecimientos**

Agradecemos principalmente a Dios por la oportunidad que nos ha brindado de continuar estudiando para alcanzar nuestras metas profesionales. En segunda instancia, agradecemos a nuestras familias por su apoyo incondicional y paciencia durante este tiempo dedicado a la academia. Finalmente, agradecemos a los profesores, profesoras y a nuestra asesora de la Corporación Universitaria Minuto de Dios por compartir sus conocimientos y por su constante ayuda para terminar satisfactoriamente este proceso académico.

# Síndrome de Burnout

## CONTENIDO

Resumen ejecutivo

Introducción

1. Problema	11
1.1 Descripción del problema	11
1.2 Pregunta de investigación	14
2. Objetivos	14
2.1 Objetivo general	14
2.2 Objetivos específicos	14
3. Justificación:	14
4. Marco de referencia	16
4.1 Marco teórico	16
4.2 Marco legal	19
5. Metodología	21
5.1 Enfoque y alcance de la investigación	21
5.2 Descripción de la estrategia de búsqueda	22
5.3 Instrumentos	23
5.4 Procedimientos.	25
5.5 Análisis de información.	25
5.6 Consideraciones éticas	26
6. Cronograma	27
7. Resultados y discusión	28
8. Conclusiones	38
9. Recomendaciones	39
10. Referencias bibliográficas	40

## **Síndrome de Burnout**

### **Lista de Tablas**

Tabla 1. Cronograma

27

# Síndrome de Burnout

## Lista de Figuras

Figura 1. Cantidad de articulos por año	29
Figura 2. Idioma articulos	30
Figura 3. Numero de articulos por pais	31
Figura 4. Causas del Síndrome de Burnout	32
Figura 5. Efectos del Síndrome de Burnout	35

## **Síndrome de Burnout**

### **Anexos**

Anexo 1. Matriz de Revisión de Literatura

51

# Síndrome de Burnout

## Resumen ejecutivo

Esta monografía aborda el síndrome de burnout, un problema en aumento en los trabajadores del sector salud en América Latina, particularmente entre profesionales que enfrentan altas demandas laborales y recursos limitados. Este Síndrome, es distinguido por efectos como el agotamiento, despersonalización y baja realización personal; factores que no solo afecta el bienestar de los trabajadores, sino que también la prestación de servicios de los sistemas de salud.

El objetivo general del estudio es analizar el Síndrome de Burnout en Latinoamérica las causas y los efectos en los trabajadores del sector salud. Esta investigación empleará la metodología de revisión documental y sistemática, en la que se explorarán diferentes fuentes bibliográficas, el análisis de los datos arrojados se realizara mediante el software Atlas.Ti. Los resultados muestran que, además de las causas mencionadas, los factores sociodemográficos y organizacionales también juegan un papel crucial en el incremento de este síndrome en los trabajadores. Entre los efectos más críticos se encuentran el deterioro de la salud mental y física de los trabajadores y la disminución de la calidad del servicio. Esta investigación concluye que es importante que en las empresas implemente estrategias preventivas con el fin de mitigar el síndrome de burnout en los trabajadores, promoviendo entornos laborales saludables que beneficien tanto a los trabajadores como a los pacientes.

**Palabras clave:** Burnout (Burnout ), agotamiento (exhaustion) , Latinoamérica (Latín América), trabajadores de la salud (Health Personnel), salud mental (Mental Health).

# **Síndrome de Burnout**

## **Introducción**

El síndrome de burnout, definido como una respuesta al estrés laboral crónico que afecta significativamente a los trabajadores del sector salud, se ha convertido en un problema de salud pública que viene en aumento, especialmente en el sector sanitario (Maslach & Jackson, 1986). Este síndrome, caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, impacta no solo en la calidad de vida de los trabajadores, sino también en el desempeño y la calidad del servicio en los sistemas de salud (OMS, 2019).

En América Latina, el problema se ve agravado por factores como las largas jornadas laborales, los recursos limitados y las altas demandas emocionales asociadas a la atención médica (Grau et al., 2009). En países como Colombia, estas condiciones crean entornos laborales inclinados al desarrollo del síndrome de burnout, que afecta tanto a médicos como a enfermeras, quienes desempeñan papeles críticos en la atención al paciente (Rodríguez et al., 2011). La falta de estrategias preventivas y organizacionales adecuadas señala la necesidad de comprender en profundidad las causas y los efectos del síndrome de burnout, así como de proponer intervenciones basadas en evidencia.

El objetivo de esta investigación es analizar las principales causas y efectos del síndrome de burnout en trabajadores de la salud en América Latina, con especial atención al contexto colombiano. Para ello, se desarrolló una revisión sistemática de la literatura utilizando bases de datos científicas reconocidas como Scopus y PubMed, con un análisis cualitativo apoyado en el software Atlas.ti. Este enfoque permitió identificar patrones recurrentes y factores de riesgo asociados al burnout, además de sus impactos tanto a nivel individual como organizacional.

## **Síndrome de Burnout**

Los resultados obtenidos destacan que las altas exigencias laborales, la falta de apoyo organizacional y los factores sociodemográficos son los principales desencadenantes del síndrome de burnout. En términos de efectos, el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución de la calidad del servicio fueron identificados como las consecuencias más significativas. Estas conclusiones subrayan la urgencia de implementar programas de apoyo emocional, capacitación en manejo del estrés y políticas que promuevan entornos laborales saludables.

En resumen, este estudio no solo proporciona una visión integral del impacto del burnout en el sector salud, sino que también propone estrategias para mitigar sus efectos, contribuyendo al bienestar de los trabajadores y a la mejora de la atención de los servicios de salud.

### **1. Problema**

#### **1.1 Descripción del problema**

El síndrome de burnout es una problemática que está afectando la población a nivel nacional e internacional, este síndrome puede afectar a cualquier trabajador expuesto frecuentemente a varios factores desencadenantes y que no reciba asesoría para sobrellevar o tratar las manifestaciones iniciales, lo que finalizara en el Síndrome de Burnout. La mayoría de los trabajadores desconoce sobre la existencia de la enfermedad e incluso muchas personas presentan signos del burnout y no tienen herramientas para afrontarla.

Una de las definiciones más esclarecedoras es la de Maslach, quien conceptualiza el Síndrome como una reacción prolongada al estrés a nivel laboral. Este síndrome psicológico emerge de la tensión constante provocada por la interacción conflictiva entre el individuo y su trabajo (Olivares, V. 2017) cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del desempeño personal (Saborío, L y Hidalgo, L. 2015).

## **Síndrome de Burnout**

Con el paso del tiempo, ha aumentado la atención a los profesionales del sector salud que brindan asistencia médica, ya que estos trabajadores enfrentan un riesgo significativamente elevado de estrés. Este fenómeno ha alcanzado niveles preocupantes, como destaca (Neira., 2004), de acuerdo con el estudio realizado se determina que el personal expuesto presenta altos niveles de presión y estrés; lo que constituye una reacción perjudicial para la salud y genera una tensión ocupacional progresiva.

De acuerdo con Grau et al., (2009) en la investigación realizada en España y América Latina se observó que la prevalencia del síndrome de burnout en el personal de la salud varía significativamente entre países, los resultados mostraron tasas de prevalencia de 14,9% en España, 14,4% en Argentina, 7,9% en Uruguay, 4,2% en México, 4% en Ecuador, 4,3% en Perú, 5,9% en Colombia, 4,5% en Guatemala y del 2,5% en El Salvador. Según el estudio realizado, entre las principales condiciones de trabajo causales de este síndrome se encuentran: la realización de turnos de guardia, sentirse valorado laboralmente y la valoración económica.

En la actualidad, la salud de los profesionales enfrenta una intensa responsabilidad que requiere disponibilidad constante y entrega continua para atender las necesidades de los enfermos. Este compromiso se ve reflejado en extensos horarios de trabajo y en la atención a individuos que, en ocasiones, atraviesan crisis significativas.

El trabajo en el sector salud conlleva a enfrentarse regularmente a situaciones difíciles, como la muerte, la enfermedad y la alta demanda de pacientes insatisfechos con la atención recibida. Diferentes autores de la American Medical Association (AMA) revelan que del 50% de los médicos experimentan síntomas de agotamiento y estrés relacionado con su trabajo arrojando como conclusión que más de la mitad de la población estudiada padecen actualmente agotamiento profesional, condiciones que empeoraron entre 2011 y 2014. (Shanafelt et al.,

## **Síndrome de Burnout**

2015). Estos factores contribuyen a la acumulación de cargas negativas, estrés e insatisfacción, tanto en la calidad de la atención brindada como en el bienestar de los propios trabajadores de la salud.

Este entorno puede llevar al desarrollo del Síndrome del Burnout, caracterizado por un estado de agotamiento emocional, disconfort somático, sentimientos de alienación, pérdida de motivación y sensación de fracaso. (Bianchini Matamoros 1997). Dichos síntomas son consecuencia de las demandas de energía, fuerza y recursos que estos profesionales deben afrontar diariamente. Un informe del Nacional Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH, 2020) indica que el Burnout afecta a aproximadamente el 40% de los trabajadores de la salud, lo que representa una preocupación significativa para el sector.

Este Síndrome no solo afecta la salud mental y física de los trabajadores, sino que también afecta la calidad de la atención brindada a los pacientes, generando un círculo vicioso de insatisfacción y estrés. Según el metaanálisis publicado en The Lancet destacó que el Burnout está asociado con una disminución en la calidad de la atención al paciente y un aumento en los errores médicos (West et al., 2016).

Por otro lado, en Colombia Rodríguez et al, (2011), evalúa 184 trabajadores de la salud donde encontraron que las principales condiciones laborales a las que están expuestos los trabajadores son: las largas jornadas laborales, la mala remuneración salarial, la sobrecarga laboral y el poco reconocimiento por el trabajo realizado; factores que son predominantes para la presentación del Síndrome de Burnout, con una prevalencia 20,6% para agotamiento emocional, 16,8% para la despersonalización, y 7,6% para la baja realización personal; dando como conclusión la importancia de generar estrategias y políticas que contribuya a mitigar este Síndrome.

# **Síndrome de Burnout**

## **1.2 Pregunta de investigación**

¿Cuáles son las causas y efectos del síndrome de Burnout en los trabajadores del sector salud?

## **2. Objetivos**

### **2.1 Objetivo general**

Analizar el Síndrome de Burnout en Latinoamérica las causas y los efectos en los trabajadores del sector salud.

### **2.2 Objetivos específicos**

Identificar las causas del síndrome de Burnout en los trabajadores del sector salud.

Identificar los efectos generados por el síndrome de Burnout en los trabajadores del sector salud.

## **3. Justificación:**

El síndrome de burnout es un trastorno que afecta tanto la salud mental como física de los trabajadores del sector salud, el cual ha venido en aumento en los últimos años, especialmente entre los profesionales de la salud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), el estrés laboral es uno de los principales factores que contribuyen al desarrollo de este síndrome.

En Colombia, el síndrome de burnout ha tenido un impacto considerable en la calidad de vida de los trabajadores del sector salud y, por ende, en la calidad de la atención brindada a los pacientes. Según el estudio Prevalencia y factores asociados del síndrome de burnout en trabajadores de la Subred Norte de Bogotá D.C. (2014), este trastorno ha sido identificado como un problema grave de salud laboral, particularmente en sectores con alta demanda emocional como la medicina y la enfermería. Por ello, es importante comprender las causas y efectos del

## **Síndrome de Burnout**

síndrome de burnout en los profesionales de la salud, con el fin de reducir su riesgo individual y organizacional.

En 2022, la OMS incluyó el síndrome de Burnout en su Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) como un estado de agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la realización personal. Esto pone de manifiesto la gravedad del trastorno, que no solo afecta la salud mental de los trabajadores, sino también su bienestar físico y social, disminuyendo su autoestima, sensación de logro y capacidad para cumplir con sus responsabilidades laborales y personales. La exposición constante a un entorno de alta presión y demandas emocionales, características del sector salud, aumenta significativamente el riesgo de desarrollar Burnout. Este síndrome no solo perjudica la salud de los trabajadores, sino que también impacta en la calidad de los servicios que se prestan a los pacientes, lo que repercute directamente en el sistema de salud en general.

Ante este escenario, resulta crucial realizar un análisis detallado de las causas y efectos del Burnout en los trabajadores del sector salud, particularmente en Colombia, donde las condiciones laborales y la presión constante en este sector incrementan el riesgo de padecer este trastorno. Esta monografía tiene como objetivo identificar los factores que contribuyen al desarrollo del Síndrome de Burnout y los impactos que este síndrome tiene en los trabajadores. Además, la investigación busca aportar a la implementación de programas de promoción y prevención que ayuden a reducir los riesgos de enfermedades laborales y accidentes de trabajo, al tiempo que mejoran los entornos laborales y la productividad en el sector salud. De esta manera, se pretende promover tanto el bienestar como la productividad en los trabajadores del sector salud.

## **Síndrome de Burnout**

### **4. Marco de referencia**

#### **4.1 Marco teórico**

A través del tiempo varios autores han investigado teorías para explicar el surgimiento del síndrome del quemado o Burnout del cual se ha tratado durante toda esta investigación, una de ellas es La Teoría Ecológica del Desarrollo Humano (Fernández, 1991) que trata de explicar que el Burnout es el resultado de un desequilibrio ecológico que surge partir de los entornos en los cuales se desenvuelve el ser humano todos los días, ya sea de manera directa o indirecta.

Cada uno de estos escenarios (políticos familiares, económicos etc.) se rige bajo unas reglas o expectativas específicas, las cuales pueden entrar en conflicto entre sí por diferentes circunstancias generando el síndrome de Burnout por el choque de estas normas. La Teoría Ecológica del Desarrollo Humano además explica que actualmente las personas sobrevaloran el éxito y la productividad laboral por encima del resto de elementos cotidianos de los seres humanos dejando a un lado la vida social y familiar provocando desatención de la vida personal por la laboral, esto se ha dado debido a nuevas tendencias culturales, políticas y económicas de los siglos recientes.

Por otro lado, para explicar el origen del síndrome del Burnout Fernández (1991) expuso la Teoría Cognitiva que sugiere que el surgimiento del síndrome no depende de la situación en sí sino de la percepción que tienen las personas para enfrentarla, de esta manera el estrés surge de los esquemas mentales de los sujetos ya que cada uno actúa bajo sus propias percepciones sobre la importancia que le da a las actividades laborales, es así que el grado en que un profesional de cualquier área empieza a experimentar agotamiento mental depende de cómo su cerebro perciba su relación con las responsabilidades de su cargo y que tanta importancia le da a las mismas. Lo

## **Síndrome de Burnout**

ideal es que los trabajadores muestren un "interés distante" a las responsabilidades del trabajo, donde se pueda mantener un equilibrio entre el trabajo y el bienestar emocional.

Cualquier variación del equilibrio puede llevar a una entrega excesiva al trabajo o a un comportamiento excesivamente distante. Ambas actitudes, junto con la aceptación total de la responsabilidad en la relación o la percepción de no tener ninguna, representan diferentes formas de enfrentar la vida que pueden contribuir al desgaste mental y en consecuencia laboral. Esta misma teoría (Fernández, 1991) sugiere que las variables del contexto laboral determinan la aparición o prevención del Burnout en los trabajadores, ya que muchas veces existe una ausencia de normas al interno de las organizaciones que velen entre los intereses de la empresa y las necesidades de los trabajadores.

Además, debido a el tiempo y energía invertido diariamente a al trabajo, esta teoría se basa en que el contexto laboral se convierte en un sistema familiar en el que los colaboradores deben afrontar las diferencias que surgen diariamente entre los trabajadores antes de pensar en prestar un buen servicio o producir productos con los mejores estándares de calidad. Esta propuesta organizacional propone que el Burnout surge por disfunciones en los roles, que provoca problemas en la salud mental y física de los colaboradores y de la organización, y esto a su vez influye directamente en la cultura y el clima organizacional. Es así como la Teoría Social y de las Organizaciones (Fernández, 1991) se enfoca en la importancia de los factores que generan estrés en un contexto empresarial y las estrategias para afrontar las consecuencias de estas situaciones para la prevención e intervención de casos relacionados con desordenes psicosociales.

Desde una perspectiva teórica, la teoría del intercambio social desarrollada por Gil-Monte (2001) aborda factores sociales y organizacionales que influyen en la salud mental de los

## **Síndrome de Burnout**

trabajadores, destacando la relevancia de la estructura, cultura y clima organizacional para comprender las causas del síndrome de burnout. De acuerdo con el análisis, los precursores de este síndrome son variables que dependen tanto de la configuración organizacional como del apoyo social brindado a los empleados. Además, sugiere que el síndrome surge principalmente por la percepción que tienen los trabajadores sobre la equidad y los beneficios que se les otorgan en el entorno laboral.

Por último, según Harrison (1983) y su teoría de competencia social, la competencia y la eficacia en el trabajo que es percibida por los colaboradores son fundamentales en el desarrollo del síndrome de Burnout. Los individuos que inician su carrera en labores relacionadas con el sector de la salud suelen estar altamente motivados para ayudar a los demás y experimentan un fuerte sentido de generosidad frente a los demás. Este impulso, combinada con los factores que facilitan el trabajo o con aquellos que actúan como barreras, determinará las capacidades del individuo para lograr sus objetivos laborales. Esta teoría explica que un alto nivel de motivación, junto con factores que favorecen el desempeño (como metas laborales realistas, buena formación profesional, participación para la toma de decisiones), incrementa la eficiencia en las labores de los trabajadores de la salud y los sentimientos de competencia social que surgen por su percepción de buen trabajo. Por el contrario, la presencia de barreras (como disfunciones en el rol, recursos reducidos, sobrecarga de trabajo y conflictos entre pares) dificulta el cumplimiento de los objetivos, reduce la eficiencia de los colaboradores lo cual puede llevar al desarrollo del síndrome de Burnout.

## **Síndrome de Burnout**

### **4.2 Marco legal**

Con la Ley 1562 de 2012 por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones sobre Salud Ocupacional. El marco legal de la Seguridad y Salud en el Trabajo en Colombia busca garantizar condiciones laborales adecuadas que protejan tanto el bienestar físico como el mental de los trabajadores. En este sentido, se han creado normativas específicas enfocadas en la prevención de riesgos psicosociales, como el síndrome de Burnout, que afecta especialmente a los profesionales de la salud. La legislación colombiana establece responsabilidades tanto para el Estado como para los empleadores, quienes deben implementar medidas preventivas y correctivas para mitigar estos riesgos. Sumado a lo anterior, el marco normativo promueve la creación de ambientes laborales saludables, abordando no solo los problemas físicos, sino también los efectos psicológicos derivados del estrés y la carga laboral. A través de diversas leyes, decretos y resoluciones, Colombia regula la identificación y control de estos riesgos, asegurando así la protección y el bienestar de los trabajadores.

Ahora bien, se realizará una revisión por La Constitución Política de Colombia de 1991, en su artículo 49, establece que el Estado es responsable de garantizar la prestación de servicios de salud y de asegurar que todas las personas tengan acceso a la promoción, protección y recuperación de la salud (Función Pública, 1991). Es decir, que la protección en el ámbito laboral es esencial para prevenir enfermedades laborales, como el síndrome de Burnout, que pueden afectar seriamente la calidad de vida de los trabajadores.

De igual manera, el Código Sustantivo del Trabajo (Decreto 2663 de 1950), en su artículo 9, establece la obligación del Estado de proteger los derechos de los trabajadores, incluyendo la garantía de condiciones laborales seguras (Secretaría Jurídica Distrital, 1950). Esta protección es

## **Síndrome de Burnout**

crucial para prevenir problemas de salud derivados de condiciones laborales adversas, tales como el estrés crónico y el Burnout.

De otra parte, el acoso laboral es otro factor de riesgo relevante en este contexto. La Ley 1010 de 2006 tiene como objetivo prevenir, corregir y sancionar el acoso laboral, un factor que contribuye al estrés laboral y, por ende, al síndrome de Burnout. La exposición constante a conductas de acoso puede generar altos niveles de estrés, ansiedad y depresión, afectando tanto la salud mental como física de los trabajadores (Congreso de la República, 2006).

Posteriormente, la Ley 2209 de 2022 modificó el artículo 18 de la Ley 1010 de 2006, estableciendo nuevos lineamientos sobre la caducidad de las acciones relacionadas con el acoso laboral (Congreso de la República, 2022).

Sumado a lo anterior, el Decreto 1477 de 2014 en la cual se expide la tabla de enfermedades laborales, en la sección I numeral 4, se incluyó los trastornos mentales y del comportamiento generados por agentes psicosociales, como el síndrome de Burnout, dentro de la categoría de enfermedades laborales (Función Pública, 2014).

Por su parte, la Resolución 2346 de 2007 regula las evaluaciones médicas ocupacionales y el manejo del contenido de las historias médicas, facilitando la identificación de enfermedades laborales, incluido el Burnout (Secretaría Jurídica Distrital, 2007).

Igualmente, la Resolución 2646 de 2008 regula la identificación de los riesgos psicosociales en el entorno laboral, estableciendo disposiciones y responsabilidades tanto para empleadores como para trabajadores en la identificación, evaluación y control de factores de riesgo psicosocial, como el estrés, la ansiedad, la depresión y específicamente el síndrome de Burnout (Secretaría Jurídica Distrital, 2008).

## **Síndrome de Burnout**

En cuanto a la Resolución 2764 de 2022, esta adopta la batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial y la guía técnica para la promoción, prevención e intervención de estos factores en la población trabajadora. Su objetivo es identificar, evaluar y monitorear de manera permanente los riesgos psicosociales, incluidos aquellos relacionados con el síndrome de Burnout (Secretaría Jurídica Distrital, 2022).

A nivel internacional, la Organización Internacional de Normalización (ISO) ha desarrollado normativas complementarias al marco legal colombiano. La ISO 45001:2018, sobre sistemas de gestión de la seguridad y salud en el trabajo, establece en el numeral 6.1.2.1 que todas las organizaciones deben identificar y controlar los peligros psicosociales en el entorno laboral (Organización Internacional de Normalización, 2018).

Además, la ISO 45003:2021 proporciona directrices para la gestión de riesgos psicosociales en el entorno laboral, ayudando a las organizaciones a identificar, evaluar y gestionar los factores que pueden afectar el bienestar mental y emocional de los trabajadores (Organización Internacional de Normalización, 2021).

## **5. Metodología**

### **5.1 Enfoque y alcance de la investigación**

Esta investigación empleará la metodología de revisión documental y sistemática, en la que se explorarán diferentes fuentes bibliográficas, para analizar las causas del Síndrome de Burnout en los trabajadores del Sector Salud en Latinoamérica.

La Investigación documental consiste en examinar información escrita, con el fin de identificar relaciones, diferencias, etapas, posturas o el estado actual del conocimiento

## **Síndrome de Burnout**

relacionado con el tema de estudio (Bernal, 2022), para la revisión es indispensable seleccionar información relevante y reciente.

La revisión sistemática comienza con una pregunta de investigación claramente definida y sigue un enfoque metódico que pretende recolectar, evaluar y sintetizar la evidencia disponible en la literatura sobre un problema en particular (Grant. M, Booth. A 2009), este proceso implica la aplicación de procedimientos bien establecidos para asegurar una búsqueda exhaustiva y objetiva, de tal manera que al estructurar y analizar la información, la revisión sistemática proporciona bases sólidas y fundamentadas que pueda guiar a futuras investigaciones del objeto de estudio.

Para la revisión sistemática se planteó una pregunta de investigación que surge la problemática evidenciada frente al Síndrome de Burnout en los trabajadores de la salud, esta pregunta definirá las bases y los parámetros de la búsqueda en las diferentes bases de datos; las publicaciones seleccionadas deben ser de fecha reciente, para que, al analizar los datos recolectados, la información sea clara, actualizada y los resultados obtenidos sean eficientes.

### **5.2 Descripción de la estrategia de búsqueda:**

Para dar inicio a la búsqueda de información bibliográfica sobre las causas y consecuencias del síndrome de Burnout en los trabajadores de la salud en Latinoamérica, se consultó en Tesoros de la UNESCO, ERIC y descriptores en ciencias de la salud DeCS y se definieron las siguientes palabras clave: Burnout (Burnout ), agotamiento (exhaustion) , Latinoamérica (Latín América), trabajadores de la salud (Health Personnel), salud mental (Mental Health) de igual manera se usó el conector “AND” para poder definir las siguientes ecuaciones de búsqueda.

## **Síndrome de Burnout**

- “Burnout” AND “Latinoamérica” AND “trabajadores de la salud”
- “Burnout” AND “Latin America” AND “Health Personnel”
- “Burnout” AND “trabajadores de la salud”
- “Burnout” AND “Health Personnel”
- Burnout AND trabajadores de la salud

Se consultaron bases de datos como ScienceDirect, ProQuest, EBSCOhost y Scopus de la Biblioteca Universidad Minuto de Dios, adicional se consultan otras como bases de datos como SciELO, Medigraphic, Redalyc, PubMed Central, ResearchGate, Dialnet y UDA AKADEM.

Dentro de los criterios de inclusión y exclusión se tendrá en cuenta:

Inclusión: para tener una investigación con información precisa y actualizada se determina un periodo de 8 años para la búsqueda (2017 a 2024) y se consultarán artículos en una segunda lengua, lo que permitirá tener una visión amplia del tema.

Exclusión: Artículos de estudio superiores a 8 años, artículos que su población de estudio no corresponda a Latinoamérica y al sector salud, es importante señalar que se excluyeron los trabajos de las bases de datos que no estaban disponibles de forma gratuita y que no pertenecen a la universidad.

### **5.3 Instrumentos:**

Para la elaboración del instrumento se optó por utilizar una matriz de revisión de literatura como herramienta principal para el análisis y organización de la bibliografía recolectada. Según Lluís Codina (2023) esta herramienta se configura como una tabla en la que

## **Síndrome de Burnout**

las filas representan las distintas referencias o documentos consultados y las columnas se definen por las variables que se desean analizar.

Se selecciono este modelo, ya que esta herramienta es la forma más útil para organizar y representar conocimientos (Codina, L., 2023), proporcionando una cobertura completa de los aspectos más relevantes en cada documento ofreciendo visión clara sobre la información recolectada. Su aplicación, conforme a las estrategias propuestas por Garrard (Codina, L., 2023), asegura una revisión detallada y ordenada, esencial para el desarrollo de nuestra monografía.

Para la construcción de la matriz de revisión de literatura se realizará una tabla en Excel, conformada por treinta (30) filas y trece (13) columnas allí se registrará la información de los artículos seleccionados bajo las siguientes variables:

- No. Artículo establecido por los autores.
- Título del artículo
- Año de publicación
- Autores
- País
- Idioma original de publicación.
- Base de datos
- Revista
- Palabras clave
- Objetivos
- Tipo de estudio
- Conclusiones
- Enlace

## **Síndrome de Burnout**

### **5.4 Procedimientos:**

Para el desarrollo de la presente monografía, en primer lugar, se llevó a cabo la elección del tema, basándose en criterios de interés personal y en la cantidad de fuentes de información disponibles. A continuación, se elabora una base de datos con los artículos encontrados en diversas fuentes bibliográficas relacionadas con el tema elegido. Durante este proceso, se aplicaron criterios de exclusión para filtrar los artículos, asegurando su alineación con los factores establecidos en el instrumento de investigación.

Posteriormente, se realizará un análisis detallado de los datos de cada artículo para garantizar su vinculación con el tema y la población de estudio. Este análisis permitirá organizar los artículos finales en la matriz de revisión de literatura formulada anteriormente. Finalmente, se redactará el desarrollo de la investigación utilizando los artículos seleccionados, revisando y garantizando la coherencia del contenido, así como el cumplimiento de las normas gramaticales, ortográficas y de citación adecuadas.

### **5.5 Análisis de información:**

Con el fin de analizar los artículos consultados se utilizó el Software Atlas. Ti; esta herramienta facilita la exploración en las investigaciones cualitativas (Mayorga Coy et al., 2014); ya que permite organizar la información de manera precisa facilitando el análisis y comprensión sobre el Síndrome de Burnout.

El programa implica tres etapas de gran importancia, en primer lugar, la organización de los artículos objeto de estudio, seguido de la creación de códigos o palabras claves y finalmente la clasificación e interpretación de los resultados suministrados por la herramienta (Varguillas., 2006).

## **Síndrome de Burnout**

Al aplicar el análisis cualitativo mediante la herramienta Atlas. Ti, se garantiza una revisión exhaustiva y detallada de la temática planteada, lo que permite dar respuesta a los objetivos y pregunta de investigación planteada.

### **5.6 Consideraciones éticas**

La ética es un pilar esencial en cualquier investigación, y esta monografía no es la excepción. El compromiso con principios éticos garantiza la integridad del proceso y el respeto hacia los sujetos y las fuentes consultadas. Para el presente trabajo relacionado con el síndrome de Burnout en el sector salud, se asegura la protección de los derechos de autor y el cumplimiento de las normativas legales, como la Ley 1915 de 2018 sobre Derechos de Autor en Colombia (Congreso de la República de Colombia, 2018).

Sumado a lo anterior, se sigue el código de ética de la Corporación Minuto de Dios (UNIMINUTO, 2020), que promueve la honestidad en el manejo de la información. Se aplican también principios como la no maleficencia, que evita causar daño a los participantes (Siurana, 2010), y la beneficencia, que orienta la investigación hacia el bienestar de los sujetos y la transparencia (UNIMINUTO, 2020). De este modo, se garantiza una investigación ética y rigurosa sobre los efectos del Burnout en los trabajadores de la salud.

En este sentido, también se sigue el principio de beneficencia, que orienta todas las acciones de los investigadores hacia el bienestar de lo estudiado. El valor ético prevalece sobre cualquier interés personal o colectivo, manteniendo un firme compromiso con la transparencia y la responsabilidad en la presentación de la información. De esta forma, se asegura una investigación ética y rigurosa sobre el síndrome de Burnout en el sector salud.

## Síndrome de Burnout

### 6. Cronograma

Para lograr el alcance de los objetivos planteados inicialmente, se desarrollará un cronograma de actividades el cual incluirá actividades de planificación y definición del tema a abordar, revisión literaria, análisis de la información recolectada y presentación de los resultados, estas actividades se llevarán a cabo bajo las actividades y fechas de entrega planteadas a continuación:

**Tabla 1**

*Cronograma*

No	Actividad	Tiempo (meses)		Producto
		Desde	Hasta	
1	Título, descripción del problema, objetivo y justificación	09/06/24	18/07/24	Primera entrega Anteproyecto
2	Marco Teórico Marco Conceptual y Marco Legal	19/07/24	28/07/24	Segunda entrega anteproyecto
3	Metodología	29/07/24	08/08/24	Tercera entrega anteproyecto
4	Instrumentos de recolección de información	10/08/24	15/09/2024	Resultados
5	Presentación de resultados y discusión	16/09/24	22/10/2024	Segunda entrega proyecto de grado
6	Presentación de conclusiones y recomendaciones	23/10/24	12/11/2024	Tercera entrega proyecto de grado

## Síndrome de Burnout

---

7	Socialización del proyecto de investigación	30/11/2024	30/11/2024	Cuarta entrega proyecto de grado
---	---	------------	------------	-------------------------------------

---

### 7. Resultados y discusión

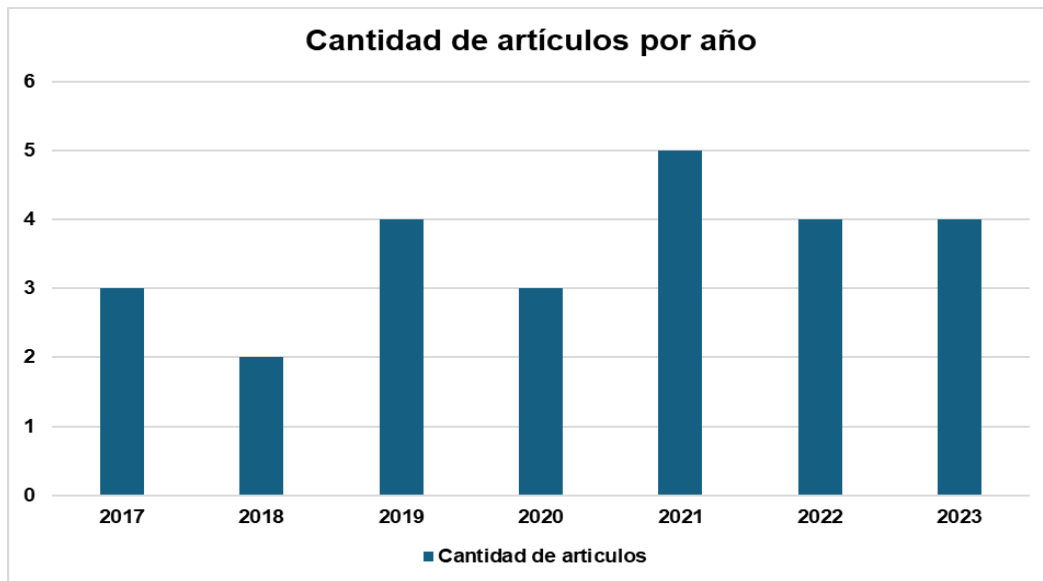
Para el desarrollo de la monografía se realizó una revisión literaria en diferentes bases de datos que permitió elegir 30 artículos relacionados con el tema de estudio. Los artículos se seleccionaron teniendo en cuenta temas relacionados con el agotamiento laboral en la personal salud. Luego de la evaluación de los artículos seleccionados, se excluyeron 5 siguiendo los criterios de exclusión definidos en la metodología, en donde se estableció que los artículos no debían tener más de ocho años de antigüedad, debían ser enfocados en el personal de la salud y debían provenir de países latinoamericanos.

Es así como se estableció un total de 25 artículos finales, los cuales cumplían los requisitos de exclusión y que por lo tanto permiten tener resultados acertados y pertinentes respecto a los objetivos de la establecidos para la monografía, Es de tener presente que excluyeron los trabajos que las bases de datos no tenían libre y acceso y no son bases de la universidad.

## Síndrome de Burnout

**Figura 1**

*Cantidad de artículos por año*



**Fuente de elaboración: propia**

El análisis de la cantidad de artículos sobre Burnout en el personal de salud revela un número significativo de artículos en el año 2021. Para el 2017 y 2018, la publicación fue baja, con 3 y 2 artículos respectivamente, lo que indica una menor atención al tema del Burnout o un mayor desconocimiento. Sin embargo, en 2019 hubo un ligero aumento a 4 artículos, sugiriendo un leve aumento en la publicación de artículos relacionados al tema.

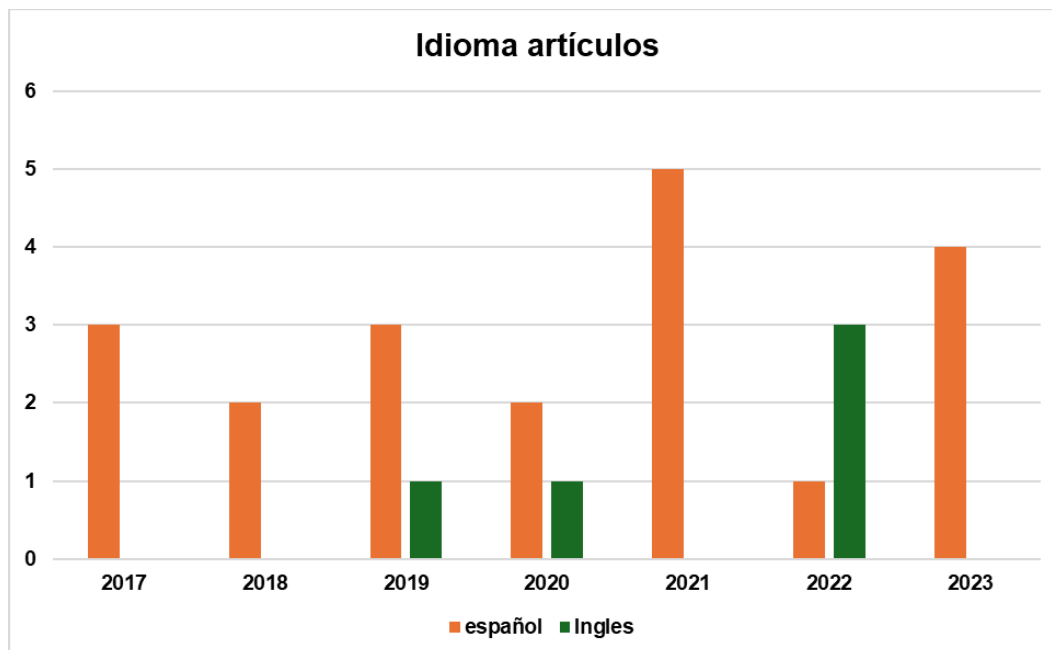
En el año 2020, la cifra se mantuvo en 3 artículos publicados, lo que podría reflejar una baja publicación por la crisis de la pandemia del COVID-19. Por otro lado, en 2021, la cantidad de artículos alcanzó a 5, evidenciando una mayor preocupación por el bienestar del personal de salud luego de la crisis sanitaria que se estaba viviendo gracias a la pandemia y a la carga mental que surgió a partir de ese momento. Sin embargo, en 2022 y 2023, el número se bajó a 4, indicando que, aunque el burnout sigue siendo relevante, el interés en investigar sobre el tema ha

## Síndrome de Burnout

comenzado a normalizarse. Este patrón sugiere la necesidad de continuar promoviendo la exploración sobre el bienestar en los trabajadores de salud para abordar de manera efectiva el burnout en este sector crucial.

### Figura 2

*Idioma artículos*



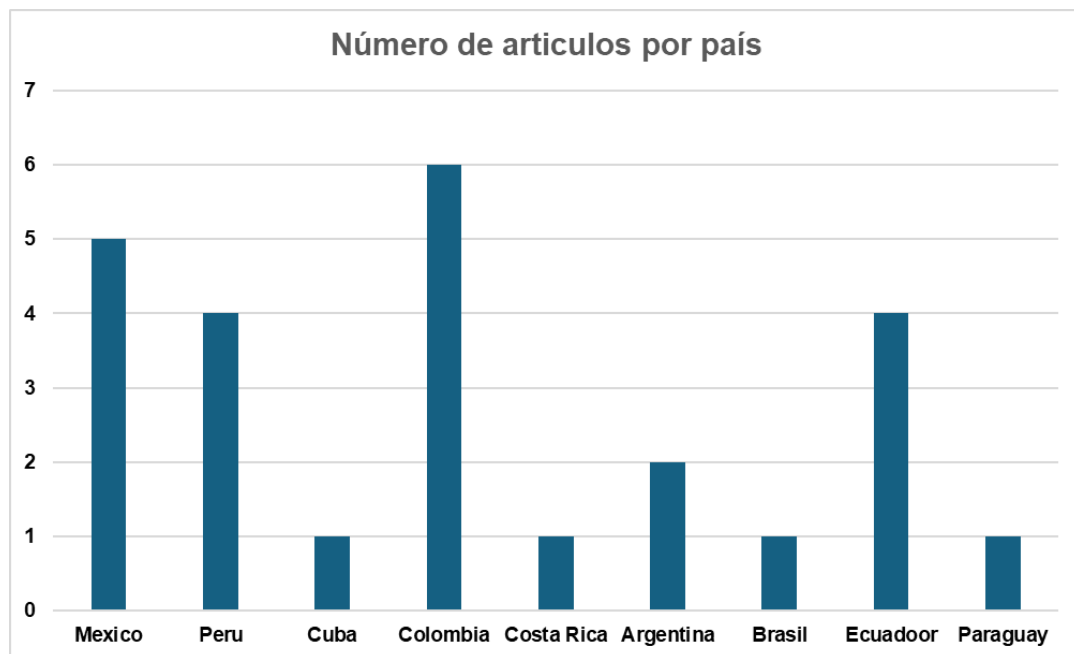
**Fuente de elaboración: propia**

Como se puede evidenciar en la figura 2. El idioma que prevalece en los artículos elegidos durante todos los años es el español, esto puede deberse a que la investigación se centra en el personal de la salud de Latinoamérica por lo cual la mayoría de los autores publican en su idioma materno para lograr tener mayor alcance e impacto entre los profesionales e investigadores de los países latinoamericanos.

## Síndrome de Burnout

**Figura 3**

*Numero de artículos por país*



**Fuente de elaboración: propia**

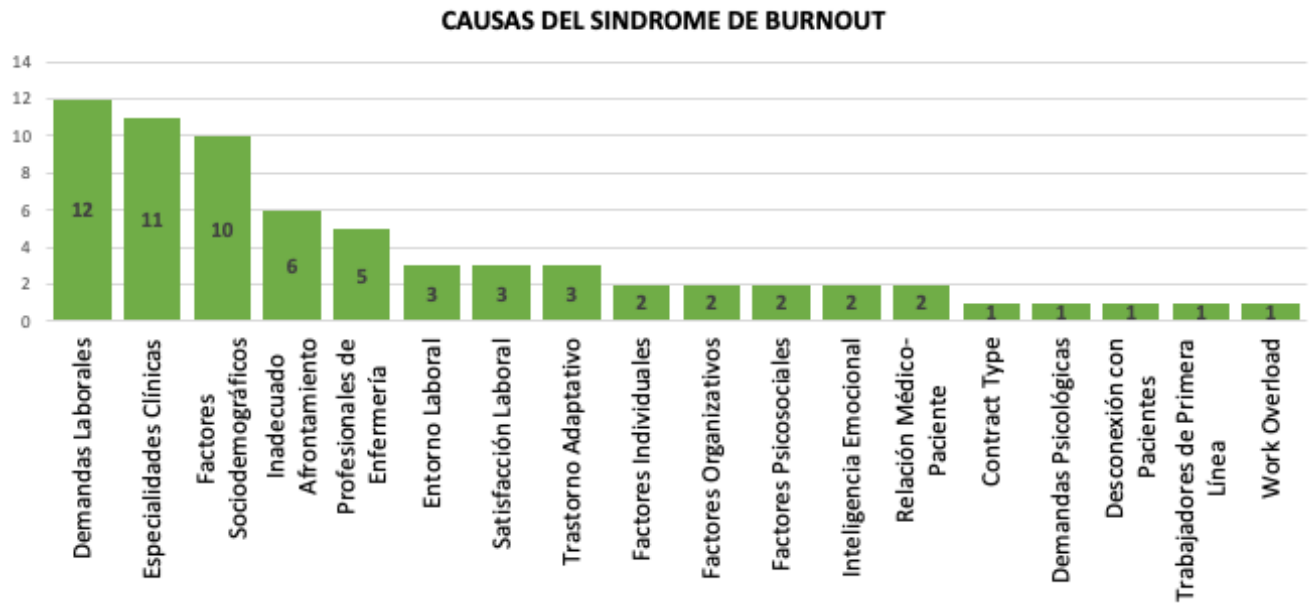
La figura 3. Revela que Colombia es el país con mayor cantidad de artículos de los 25 elegidos para esta investigación. Esto puede ser debido a que los autores de la presente monografía son originarios de Colombia y los resultados de la búsqueda arrojan principalmente artículos publicados a nivel local. Por otro lado, México ocupa el segundo lugar con un porcentaje del 20% frente al resto de países. Luego, se pueden encontrar países como Perú, Ecuador, Argentina, Cuba, Brasil y Paraguay.

A continuación, se presentan los resultados correspondientes a los objetivos planteados, los cuales se detallan en las figuras siguientes:

## Síndrome de Burnout

Figura 4

*Causas del Síndrome de Burnout*



**Fuente de elaboración: propia**

En la figura 4 se puede observar que de doce de los veinticinco artículos analizados determina que la principal causa del síndrome de burnout en los trabajadores de la salud son las demandas laborales, según Bakker et al. (2023) las demandas laborales se refieren a los elementos físicos, psicológicos, sociales u organizacionales del trabajo que exigen un esfuerzo sostenido, ya sea físico, cognitivo o emocional.

Para Moreira y De Lucca (2020), las elevadas demandas laborales, la falta de control sobre los procesos de trabajo y la ausencia de apoyo social impactan de manera significativa en la satisfacción laboral. Asimismo, señalan que existe una relación entre el agotamiento emocional, la carga laboral y la insatisfacción; los trabajadores con altos niveles de agotamiento suelen experimentar mayores exigencias psicológicas y fatiga.

## **Síndrome de Burnout**

Por otro lado, autores como Suarez Duarte et al. (2020) y Arias Gallegos et al. (2017) afirman que las demandas laborales representan una fuente importante de estrés, ya que las exigencias del trabajo pueden generar presión y agobio en los empleados. Este estrés, a su vez, puede afectar su bienestar general y su rendimiento.

En segundo lugar; once de los autores consultados determinan que el tipo de especialidades médicas ejerce una gran influencia en la aparición del Síndrome de Burnout. Este hallazgo indica que las características específicas de cada especialidad, así como las demandas asociadas, pueden aumentar el riesgo de agotamiento.

De acuerdo con los artículos consultados, dentro de las especialidades clínicas se pudo evidenciar que las más relevantes a padecer de Síndrome de Burnout están: Neurología, Medicina Interna, Ginecología, Cirugía general, Pediatría, Cirugía plástica, Odontología, Obstetricia y Ortopedia.

Muñoz Cerón et al. (2021) determinan que los neurólogos en Colombia presentan un alto porcentaje de riesgo a desarrollar Síndrome de Burnout, dado que se evidencio un 46% de alteración en dos de las dimensiones evaluadas (agotamiento emocional y despersonalización); otros países que han realizado el mismo estudio han determinado una prevalencia de neurólogos afectados del 35% en Estados Unidos y del 72% en Argentina.

La neurologia es una especialidad de alto riesgo de agotamiento, esta probabilidad puede ser explicada por la variabilidad en las metodologías empleadas, la carga laboral la complejidad de las tareas, características que determinan una alta probabilidad de aparición del síndrome Burnout. Muñoz Cerón et al. (2021)

## **Síndrome de Burnout**

De igual manera, Vargas Rueda et al. (2021) indica que las especialidades médicas con una alta tasa de Burnout y suicidio en Estados Unidos en el año 2020 están la Urología con un 54%, Neurología con un 50% y Cirugía Plástica con un 37%.

Por otra parte, una investigación realizada en Cauca Colombia determina que especialidades como Medicina Interna y Ginecología se encuentran en el porcentaje más alto de presentar de Síndrome de Burnout con un 10%, mientras que especialidades como Cirugía General y Anestesiología presentan un 7,5% y finalmente Pediatría un 5%. (Jacome et al., 2019). Estos datos indican que el Síndrome de Burnout es un problema significativo en cada una de las profesiones médicas variando notablemente entre diferentes contextos geográficos.

Las diferentes especialidades medicas, pueden ser causales del síndrome de burnout ya que el desempeño de estas esta enmarcado por la alta demanda de trabajo, el entorno laboral, la alta demanda de pacientes, el numero de horas laboradas en la semana y los ingresos anuales; estas variables afectan la salud del personal que presta el servicio, la calidad de atencion prestada y aumentan los niveles de ausentismo lo que conlleva al desenlace de escenarios fatales (Vargas Rueda et al. 2021)

La tercera causa más relevante del Síndrome de Burnout según el estudio realizado, son los factores sociodemográficos, los cuales pueden desempeñar un papel crucial en la aparición del mismo. Aspectos como la edad, género, nivel educativo y el estado civil influyen como los individuos enfrentan el estrés y el agotamiento laboral. Estos factores, combinados con las demandas laborales y el entorno de trabajo, pueden contribuir significativamente al desarrollo del agotamiento emocional y la despersonalización, características centrales del Burnout.

Polacov et al., (2021) pudo identificar qué los factores sociodemográficos son determinantes del Síndrome de Burnout; se encontró que el 16,6% de los participantes del

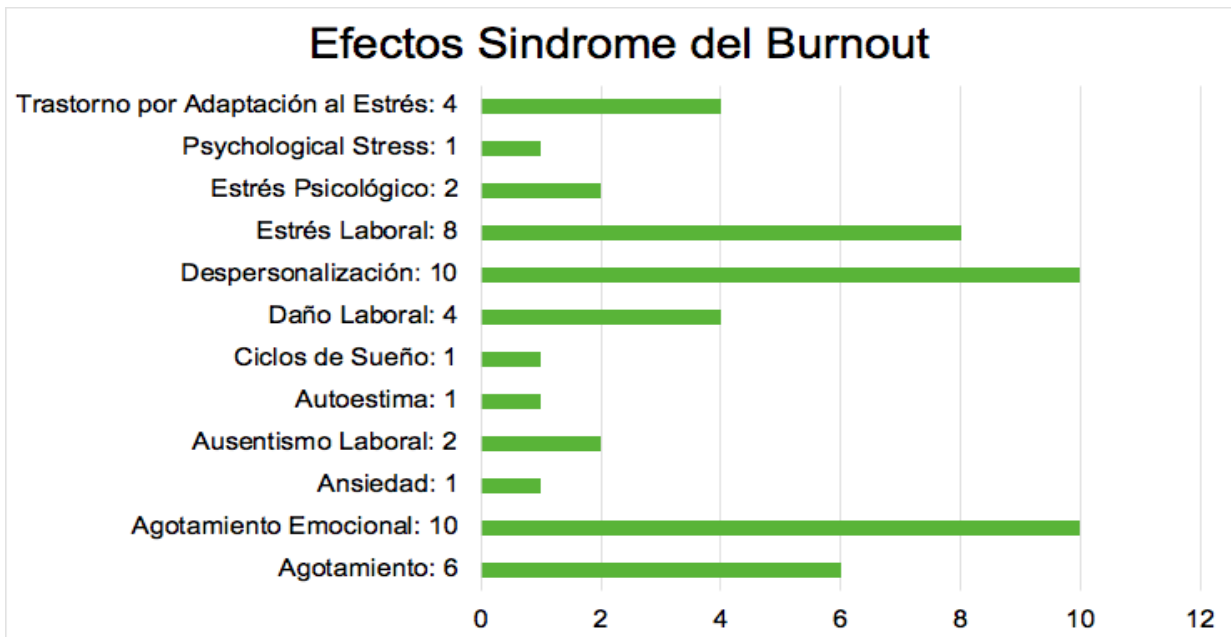
## Síndrome de Burnout

estudio realizado presentaba un alto riesgo de agotamiento; esta situación se asocia con factores como el desarrollo de las actividades en el sector público, ser soltero, trabajar más de 60 horas semanales, descansar menos de 42 horas semanales y tener entre 20 y 29 años.

Por otro lado, se identificaron como otras causas del Síndrome de Burnout el inadecuado afrontamiento señalado por seis autores; los profesionales de enfermería mencionado por cinco autores; el entorno y la satisfacción laboral con 3 autores respectivamente y por ultimo los factores individuales y organizaciones con 2 autores cada uno. Estos hallazgos dejan como evidencia que tanto los factores individuales como los organizacionales tienen un impacto significativo en la salud y bienestar del personal expuesto.

### Figura 5

*Efectos del Síndrome de Burnout*



**Fuente de elaboración: propia**

La Figura 5 ilustra los efectos del síndrome de agotamiento o Burnout, una preocupación crítica en el sector salud, caracterizado por intensas demandas laborales y altas responsabilidades

## **Síndrome de Burnout**

emocionales. Este síndrome se manifiesta principalmente a través del agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución de la satisfacción laboral, lo que afecta tanto la salud de los trabajadores como la calidad de la atención a los pacientes. En un entorno donde los profesionales enfrentan situaciones de alta presión, estrés y sufrimiento humano, el Burnout surge como respuesta a las crecientes exigencias y expectativas laborales (Alcaraz Brítez et al., 2023). Por ello, es crucial abordar este síndrome, comprender sus efectos y aplicar mecanismos para mitigar sus riesgos, como la creación de políticas que promuevan condiciones laborales seguras y saludables.

Es preciso resaltar que el agotamiento emocional es uno de los efectos más prevalentes del Burnout en el sector salud, según los diez estudios consultados. Alcaraz Brítez et al., (2023) encontró que el 46% de los neurólogos presentaban alteraciones en dos de las dimensiones evaluadas, siendo el agotamiento emocional el factor con mayor impacto. Este fenómeno afecta profundamente el desempeño laboral y la calidad de la atención médica. Este fenómeno, que se manifiesta como un cansancio físico, mental y emocional extremo. Imaginemos a un neurólogo que, tras años diagnosticando enfermedades neurodegenerativas, empieza a sentir una profunda tristeza y apatía ante el sufrimiento de sus pacientes, cuestionando su capacidad para darles esperanza.

Ahora bien, el segundo efecto más frecuente es la despersonalización, presente en diez de los veinticinco estudios revisados. Este síntoma, que se caracteriza por una actitud cínica y deshumanizada hacia los pacientes y colegas, es especialmente crítico en el sector sanitario. La despersonalización provoca una desconexión emocional que dificulta la prestación de una atención compasiva, reduce la calidad del servicio y aumenta la insatisfacción de los pacientes.

## **Síndrome de Burnout**

Además, genera un ambiente de trabajo tóxico y reduce la cohesión del equipo de trabajo (Alcaraz Brítez et al., 2023). Imaginemos a un médico de urgencias que, debido a la sobrecarga laboral y la alta demanda de pacientes, ha comenzado a tratar a sus pacientes de manera más mecánica y rutinaria. Ya no se toma el tiempo para escuchar sus historias o mostrar empatía por su sufrimiento. En lugar de ofrecer un trato personalizado y cálido, responde a sus preguntas de forma breve y concisa, sin establecer una conexión humana. Esta actitud, que refleja una despersonalización, no solo afecta la calidad de la atención que reciben los pacientes, sino que también contribuye a un ambiente laboral tenso y desmotivador para el propio médico y sus colegas.

De otra parte, en una investigación reciente realizada en 2023 en Arequipa, en donde evidenció que la prevalencia del Burnout es baja, pero la despersonalización alcanza niveles elevados, superando las estadísticas de otras ciudades como Cusco y Tacna. Esto subraya la necesidad de realizar más estudios para mejorar la atención y el bienestar de los profesionales de la salud en la región (Alcaraz Brítez et al., 2023).

El síndrome de Burnout se define como una respuesta al estrés laboral crónico, caracterizado por actitudes negativas hacia los compañeros y el rol profesional, así como agotamiento emocional (Alcaraz Brítez et al., 2023). Surge cuando hay un desequilibrio entre las expectativas laborales y la realidad diaria. El estrés laboral, originado por una carga excesiva de trabajo, falta de recursos y presión constante para tomar decisiones críticas, puede volverse crónico, creando un ciclo de agotamiento que afecta la salud física y mental de los profesionales. Este síndrome no solo reduce el rendimiento laboral, sino que también afecta la calidad de la atención a los pacientes y aumenta el ausentismo. La implementación de programas para el

## **Síndrome de Burnout**

manejo del estrés y la creación de un ambiente de apoyo y comunicación entre colegas podría ser una solución efectiva para reducir el impacto del Burnout.

De manera diferente, aunque menos evidentes que otros síntomas, los efectos del síndrome de Burnout siguen siendo significativos, como se observa en la Figura 5. La ansiedad constante, que puede disminuir la concentración y el rendimiento laboral, es uno de ellos. El ausentismo, aunque moderado, podría reflejar dificultades emocionales a la hora de realizar las funciones. Además, la baja autoestima y la falta de motivación afectan la calidad del trabajo, al igual que un sueño de mala calidad, que impacta negativamente en el desempeño diario y la toma de decisiones. Estos factores de riesgo subrayan la necesidad urgente de abordar el Burnout para garantizar la salud de los trabajadores y, por ende, la calidad del servicio que prestan (Alcaraz Brítez et al., 2023).

Para finalizar, el estrés psicológico, que conlleva una presión tanto emocional como mental en los profesionales de la salud, se manifiesta en síntomas físicos y emocionales que afectan su bienestar general. Esta condición genera ambientes laborales desfavorables, lo que incrementa el agotamiento emocional de los trabajadores y repercute negativamente en la calidad de la atención a los pacientes (Alcaraz Brítez et al., 2023).

## **8. Conclusiones**

Por medio de la revisión documental y teniendo presente la base de datos consolidada y analizada, se pudo evidenciar que las principales causas del Síndrome de Burnout en trabajadores de la salud están relacionadas con la alta demanda laboral, las especialidades médicas y los factores sociodemográficos. Se evidencia que esta población al estar expuesta a situaciones de

## **Síndrome de Burnout**

alta presión, carga emocional y largas jornadas de trabajo; son más vulnerables de aumentar el riesgo de agotamiento.

Por otro lado, teniendo en cuenta la misma metodología, se pudo evidenciar que los efectos más representativos del Síndrome de Burnout están encaminados hacia el agotamiento emocional, la despersonalización y el estrés laboral; variables que afectan de manera significativa al personal expuesto ya que de allí se pueden derivar problemas de salud física y mental, impactando negativamente el bienestar y rendimiento laboral.

## **9. Recomendaciones**

Es importante destacar que para el desarrollo de la presente monografía uno de los limitantes más significativos fue el espacio temporal elegido como criterio de exclusión puesto que algunos de los artículos relacionados con el tema se encontraban por fuera del intervalo de tiempo en los criterios de exclusión.

Finalmente, es importante para las instituciones de salud implementar programas que permitan mitigar los efectos del Síndrome de Burnout en sus colaboradores y prevenir la aparición de casos positivos. Dichas estrategias deben ir encaminadas en la reducción de las jornadas laborales por medio de la optimización de horarios y la contratación de personal extra. Es importante implementar programas de apoyo emocional y entrenamiento de manejo de emociones para proporcionarles a los trabajadores técnicas de manejo del estrés y de inteligencia emocional, como la meditación, respiración profunda, mindfulness y otros enfoques de autocuidado.

## Síndrome de Burnout

### 10. Referencias bibliográficas

Alcaraz, A. G., Alderete, A. W., Álvarez, M. A., Pérez, E. D., Franco, L. M., y Sosa, S. J. (2023). Síndrome de Burnout en médicos residentes de medicina interna. *Rev. virtual Soc. Parag. Med.* <http://scielo.iics.una.py/pdf/spmi/v10n1/2312-3893-spmi-10-01-57.pdf>

Aldave, M. (2016). *Síndrome de burnout y factores de riesgo en médicos hospital nacional Guillermo Almenara Irigoyen 2015*. [Tesis, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio Académico USMP <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/2944>

Arayago, R., González, Limongi, M. y Guevara, H. (2016). Síndrome de Burnout en residentes y especialistas de anestesiología. *Salus UC*, 20 (2016), pp. 13-21 <https://www.redalyc.org/pdf/3759/375946213004.pdf>

Asamblea Nacional Constituyente. (1991). Constitución Política. Artículo 49. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=4125>

Arias, W.L., Del Carpio, T., Montesinos, Y., Ortiz, M., y Quispe, M (2017). Síndrome del Burnout en personal de salud de la Ciudad de Arequipa (Perú), *Medicina y seguridad del trabajo*. 63(249):331-44 <https://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v63n249/0465-546X-mesetra-63-249-00331.pdf>

Barco, B., y Carrasco, A. (2018). Explicaciones causales en la investigación cualitativa: Elección escolar en Chile. *Magis*, 11(22) doi:<https://doi.org/10.11144/Javeriana.m11-22.ecic>

## Síndrome de Burnout

Bakker, B., Demerouti, E., Sanz, A. y Rodríguez, A. (2023). La teoría de las demandas y recursos laborales: nuevos desarrollos en la última década. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 39 (3), 157-167. Publicación electrónica 18 de marzo de 2024.

<https://dx.doi.org/10.5093/jwop2023a17>

Beltran Garzón, A. A. (2020). *Prevalencia del síndrome de Burnout en los guardas de seguridad de una universidad privada en Bogotá, Colombia*. [Trabajo de grado, Universidad del Rosario]. Repositorio institucional UROSARIO.

<https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/4f38168f-6acc-408e-ae5f-6b0ec9a169a2/content>

Bernal, C. A. (2022). Como elaborar un proyecto de investigación científica. Pearson Educación (Ed.), *Metodología de la investigación Administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. (pp.143-144). <https://www-ebooks7-24-com.ezproxy.uniminuto.edu/?il=19299>

Bianchini, M. (1997). El Síndrome del Burnout en personal profesional de la salud. *Medicina Legal Costa Rica*. 13 (14).

[https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-00151997000200017](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00151997000200017)

Carlin, M. y Garcés, E. J. (2010). El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 26(1), 169–180. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/92171>.

## Síndrome de Burnout

Castillo, I., Orozco, J y Alvis, L. (2015). Síndrome de Burnout en el personal médico de una institución prestadora de servicios de salud de Cartagena de Indias. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 47 (2), 187-192.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=343839278010>

Codina, L. (2023, 30 de agosto) *Uso de matrices de revisión de la literatura para las fases de análisis y síntesis en scoping reviews*. Lluís Codina.  
<https://www.lluiscodina.com/matriz-de-revision-de-la-literatura/>

Dyrbye, L.N. (2011). Shanafelt Physician burnout: a potential threat to successful health care reform. *JAMA*. 305, 2009-2010

Fernández, L. (enero de 1991). El Síndrome de "Burnout" o el desgaste profesional (II): Estudio empírico de los profesionales gallegos del área de Salud Mental. Obtenido de  
<https://www.researchgate.net/publication/277117597>

García, M. (2021). El estrés laboral: definición, causas y consecuencias para la salud. Neuron. <https://neuronup.com/psicologia/el-estres-laboral-definicion-causas-y-consecuencias-para-la-salud/>

Gil-Monte, P. (2001). El síndrome de quemarse por el trabajo (síndrome de burnout): aproximaciones teóricas para su explicación y recomendaciones para la intervención. *Revista Psicología Científica.com*, 3(5). <https://www.researchgate.net/publication/242114408>

## Síndrome de Burnout

Grant, M. J. y Booth, A. (2009). Una tipología de reseñas: análisis de 14 tipos de reseñas y metodologías asociadas. *Revista de información y bibliotecas de salud*. volumen 26, número 2 pág. 91-108. <https://doi.org/10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x>

Grau, A., Flichtentrei, D., Suñer, R., Prats, M., y Braga, F. (2009) Influencia de factores personales, profesionales y transnacionales en el síndrome de burnout en personal sanitario hispanoamericano y español (2007). *Revista Española de Salud Pública* Vol. 83 No 2, 215-230 [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272009000200006](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272009000200006)

Guevara, G. P., Verdesoto, A. E. y Castro, N. E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo*, 4(3), 163-173. [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)

Hamon, M. A., Parra, K. y Solano, E. J. (2017). *Prevalencia del Síndrome de Burnout en los trabajadores de la salud de la Corporación IPS Costa de Ciénega- Magdalena 2016-2017*. 1 [Trabajo de grado, Universidad Libre Seccional Barranquilla]. Repositorio institucional UNILIBRE.

<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/23435/1.140.818.246%20P.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=En%20Colombia%2C%20uno%20de%20los,Burnout%20del%20%2C%25>.

## Síndrome de Burnout

International Labour Organization. (1981, 22). *C155 - Convenio sobre seguridad y salud de los trabajadores, 1981 (núm. 155)*. International Labour Organization.

<https://normlex.ilo.org/dyn/normlex/es/f?>

International Labour Organization. (1988, 17). *C161 - Convenio sobre los servicios de salud en el trabajo, 1985 (núm. 161)*. International Labour Organization.

<https://normlex.ilo.org/dyn/normlex/es/f?>

Jacome, S.J., Villaquiran, A., García, C.P. y Duque, I.L. (2019). Prevalencia del síndrome de Burnout en residentes de especialidades médicas. *Revista Cuidarte* Vol. 10.

<https://www.redalyc.org/journal/3595/359562643011/359562643011.pdf>

Juárez, A. (2020). Síndrome de burnout en personal de salud durante la pandemia COVID-19: un semáforo naranja en la salud mental. *Univ Ind Santander Salud*. 52(4), 432-9.

<https://doi.org/10.18273/revsal.v52n4-2020010>

Leiter, M. P., Schaufeli, W. B.(1996). Consistency of the Burnout construct across occupations. *Anxiety Stress Coping*. 9, 229-243.

Lisboa, J. L. (2018). Investigación cualitativa: fundamentos epistemológicos, teóricos y metodológicos. *Vivat Academia*. 144, 69-76.

Martin, R. (2015). Burnout en enfermería: prevalencia y factores relacionados en el medio hospitalario. *Revista Científica de la Sociedad Española de Enfermería Neurológica*.

## **Síndrome de Burnout**

<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-cientifica-sociedad-espanola-enfermeria-319-articulo-burnout-enfermeria-prevalencia-factores-relacionados-S2013524615000045>

Maslach, C. y Jackson S. E. (1986). Maslach Burn-out Inventory. *Palo Alto: Consulting Pysichologists Press.*

Mayorga, C. A., Pulido, S.A., y Rodríguez, J (2014). Comparación técnica entre Atlas. Ti 7 y N-Vivo 10: Software para el Análisis de Datos Cualitativos.

[https://fce.unal.edu.co/media/files/UIFCE/Estadistica\\_Descriptiva\\_y\\_Analisis\\_Cualitativo/Comparacion\\_Tecnica\\_entre\\_Atlas\\_Ti\\_7\\_y\\_NVivo\\_10\\_Software\\_para\\_el\\_Analisis\\_de\\_Datos\\_Cualitativos.pdf](https://fce.unal.edu.co/media/files/UIFCE/Estadistica_Descriptiva_y_Analisis_Cualitativo/Comparacion_Tecnica_entre_Atlas_Ti_7_y_NVivo_10_Software_para_el_Analisis_de_Datos_Cualitativos.pdf)

Mingote, J.C. (1998). Síndrome de Burnout o síndrome de desgaste profesional. *FMC*. 5(8).493-503. <https://www.fmc.es/es-sindromeburnout-o-sindrome-desgaste-articulo-4767>.

Ministerio de la Protección Social. (2007). Resolución 2346 de 2007  
<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=25815>

Ministerio de la Protección Social. (2008). Resolución 2646 de 2008.  
<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=31607>.

Ministerio del Trabajo. (2019). Resolución 2404 de 2019  
<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=85641>.

## Síndrome de Burnout

Moreira, A. y De Lucca, S. R., (2020). Factores psicosociales y Síndrome de Burnout entre los profesionales de servicios de salud mental, *Revista Latino- americana de Enfermagen.* 28 (3336). <https://www.scielo.br/j/rlae/a/Qvm6b5FzSBCXTLLSsfTpRVd/?format=pdf&lang=es>

Muñoz, J.F., Gallo, L.M y Figueroa, D.A., (2021). Síndrome de burnout en los neurólogos colombianos: prevalencia y factores asociados. *Acta Neurológica Colombiana.*37(2): 63-68. <http://www.scielo.org.co/pdf/anco/v37n2/2422-4022-anco-37-02-63.pdf>

Munévar, A. L., y Valenzuela, L. K. (2024). *Prevalencia y factores asociados del síndrome de burnout en trabajadores de la Subred Norte de Bogotá D.C.* <https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/af4b4dce-5360-400b-8780-725befae557a/content>.

National Institute for Occupational Safety and Health. (2020). Burnout and stress among healthcare workers. [https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/99-101\\_sp/default.html](https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/99-101_sp/default.html)

Neira, C. (2004) *Cuando se enferman los que curan. Estrés laboral y burnout en los profesionales de la salud.* Ediciones de Autor. [https://www.cpsf.org.ar/biblioteca/ver\\_libro/320](https://www.cpsf.org.ar/biblioteca/ver_libro/320)

Olivares, V. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. *Ciencia y trabajo*, 19 (58), 59-63. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492017000100059>.

## Síndrome de Burnout

Organización Mundial de la Salud. (2019). *Burnout and health workers*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

Osorio, C. C., Pacheco, C. A., Velandia, Y. del C., y Bohórquez, L. C. (2024). Síndrome de burnout en empleados domésticos de Colombia. *Revista Venezolana De Gerencia*, 29(107), 1300-1317. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.29.107.21>

Osorio, C. C., y Ponce, Z. H. (2022). Impacto del síndrome de Burnout en el balance trabajo-familia, una mirada documental. (M. Quiroz, y D. Zamora, Edits.) *Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo*, 4(5), 62-66. <https://journal.poligran.edu.co/index.php/gsst/issue/archive>

Panamerican Health Organization (2022) *The Covid-19 Health care workers Study (HEROES). Informe regional de las américas*. Panamerican Health Organization. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/55563>

Perez, J., (2013). Efecto del burnout y la sobrecarga en la calidad de vida en el trabajo. *Estudios Gerenciales*, 29 (2013) 445-455. <http://www.scielo.org.co/pdf/eg/v29n129/v29n129a08.pdf>

Polacov, S., Barrionuevo, I., Barroso, G., Cravero, B., D'Alessandro, T., Allende, G. E., Boni, S.R., Maldini, C.S., Pepe, G.A., y Gobbi, C.A. (2021). Riesgo de Síndrome de Burnout en profesionales médicos de la ciudad de Córdoba, Argentina. *Revista de la facultad de Ciencias*

## Síndrome de Burnout

*Médicas de Córdoba*. 78(4): 371-375.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8765372/pdf/1853-0605-78-4-371.pdf>

Rodríguez, M., Rodríguez, R., Riveros, A., Rodríguez, M. y Pinzón, J. (2011). Síndrome de burnout y factores asociados en personal de salud de tres instituciones de Bogotá en diciembre de 2010. *Universidad del Rosario*, facultad de Epidemiología, 2011. pp. 1-75.

[https://doi.org/10.48713/10336\\_2389](https://doi.org/10.48713/10336_2389)

Saborío, L., y Hidalgo, L. F. (2015). Síndrome de Burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*, 32 (1), 119-124. [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-00152015000100014&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014&lng=en&tlng=es).

Sarmiento, G. S. (2019). Burnout en el servicio de emergencia de un hospital. *Horizonte Médico (Lima)*, 19(1), 67-72. <https://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2019.v19n1.11>

Shanafelt, T. D., Hasan, O., y Dyrbye, L. N. (2015). Changes in burnout and satisfaction with work-life balance in physicians and the general US working population between 2011 and 2014. *Pub Med*, 90(12), 1600-1613. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26653297/>

Silva, D., Gutiérrez, S., Pando, M., y Tuesca, M., Relación entre factores psicosociales negativos y el síndrome de Burnout en el personal sanitario de Florencia (Caquetá, Colombia).

*Revista Salud Uninorte*. 30 (1): 52-62,

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-55522014000100007](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522014000100007)

## Síndrome de Burnout

Suarez, R., Campos, L., Villanueva, J. y Mendoza, C. (2020). Estrés laboral y su relación con las condiciones de trabajo. *Revista Electrónica de Conocimientos, Saberes y Prácticas* 3(1), 104-109. DOI: <https://doi.org/10.5377/recsp.v3i1.9794>

Velandia, O. M. (2018). Investigación cualitativa reproducible: un camino que debemos empezar a recorrer. *Universitas médica*, 59 num.3, 1.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2011-08392018000300081](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-08392018000300081)

Vargas, J., Gaviria, J., Saavedra, G. P., y Galán, R. (2021). Frecuencia del síndrome de desgaste profesional en un grupo de especialistas en Cirugía Plástica y estudiantes del posgrado en Colombia. *Cirugía Plástica Ibero-Latinoamericana*. Vol.47-No 2. Pag 217-226  
<https://research-ebSCO-com.ezproxy.uniminuto.edu/c/7boqt4/viewer/pdf/jb3lysauuv?>

Varguillas, C., (2006) El uso de atlas. Ti y la creatividad del investigador en el análisis cualitativo de contenido upel. *Instituto pedagógico rural el mácaro Laurus*, vol. 12, núm. Ext, 2006, pp. 73-87, <https://www.redalyc.org/pdf/761/76109905.pdf>

Vivas, S. D., Fonseca, M. M., (2019) Síndrome de Burnout de un fenómeno laboral a un diagnóstico médico. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, Vol. 9 Num. 1 (2019),  
[https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rc\\_salud\\_ocupa/article/view/5962/10950#citations](https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rc_salud_ocupa/article/view/5962/10950#citations)

## **Síndrome de Burnout**

West, C. P., Dyrbye, L. N. y Shanafelt, T. D. (2016). Interventions to prevent and reduce physician burnout: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet*, 388(10057), 2272-2281.

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)31279-X/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)31279-X/abstract)

Yslado, R. M., Norabuena, R.P., Loli, T.P., Zarzosa, E., Padilla, L., Pintó., Rojas, A. (2019). Síndrome de burnout y la satisfacción laboral en profesionales de la salud. *Revista Horizonte Médico*. Volumen 19. N4. 06. <http://www.scielo.org.pe/pdf/hm/v19n4/a06v19n4.pdf>

## **Síndrome de Burnout**

### **ANEXOS**

Anexo 1 Matriz de Revisión de Literatura. [Matriz de revisión de literatura final.xlsx](#)