

Diseño de estrategias para el manejo del Síndrome de Burnout en el Personal de Enfermería en la
Ciudad de Bogotá

Nombre de los Autores del Trabajo;

Nicol Daniela Carranza Melo 0000032974

Kelly Johanna Ortegón Cuevas 00000113012

Especialización de Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo

Universidad ECCI

2022

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Diseño de estrategias para el manejo del Síndrome de Burnout en el Personal de Enfermería en la ciudad de Bogotá

Nombre de los Autores del Trabajo;

Nicol Daniela Carranza Melo 0000032974

Kelly Johanna Ortegón Cuevas 00000113012

Trabajo de Grado presentado como Requisito para Optar el Título de Especialista en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo

Trabajo Dirigido por Gonzalo Yepes

Especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo

Universidad ECCI

2022

Tabla de Contenido

- Resumen.....	8
- Abstract.....	9
- Introducción	10
- Título	11
1 Problema de Investigación	11
1.1 Descripción del Problema	11
1.2 Pregunta Problema	12
2 Objetivos	12
2.1 Objetivo General	12
2.2 Objetivos Específicos	12
3 Justificación y Delimitación	13
3.1 Justificación	13
3.2 Delimitación	14
3.3 Limitaciones	14
4 Marco Referencial.....	15
4.1 Estado del Arte	15
4.2 Marco Teórico	20
4.2.1 Antecedentes del Síndrome de Burnout	20
4.2.2 ¿Qué es el Síndrome del Burnout?	21
4.2.3 Principales Síntomas del Síndrome de Burnout	22
4.2.4 Factores Psicosociales que Pueden Influir en Burnout	24
4.2.5 Medición del Síndrome de Burnout	24
4.2.6 Síndrome de Burnout y Enfermería	24
4.2.7 Enfermería	25
4.2.8 Factores de Riesgo al Personal de Enfermería	26
4.2.9 Carga Física en profesionales de Enfermería en Colombia	27
4.3 Marco legal	30
5 Marco Metodológico	32

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

○ 5.1 Paradigma	32
○ 5.2 Método	33
○ 5.3 Tipo de Investigación	33
○ 5.4 Fases de la investigación	33
○ 5.4.1 Revisión de los principales factores de deterioro en la salud mental	33
○ 5.4.2 Análisis de los documentos que se enfocan en el Bienestar mental de los profesionales de la salud	33
○ 5.4.3 Diseño de estrategias para el mejoramiento del ambiente y bienestar laboral de los trabajadores de la salud	34
○ 5.5 Recolección de la información	34
○ 5.5.1 Población	35
○ 5.5.2 Materiales	35
○ 5.5.3 Técnicas	37
○ 5.5.4 Procedimientos	39
○ 5.6 Análisis de Información	40
○ 5.6.1 Filtros metodológicos.	40
○ 5.7 Cronograma	41
6 Resultados	42
6.1 Análisis e Interpretación de los Resultados	42
- 6.2 Discusión	¡Error! Marcador no definido.
- 6.3. Propuesta de Solución	65
- 7. Análisis Financiero (Costo- Beneficio)	67
○ 7.1 Recursos Humanos	67
○ 7.2 Recursos Físicos	67
○ 7.3 Recursos Financieros	68
○ 7.4 Beneficios	68
- 8. Conclusiones	69
- 9. Recomendaciones	72
- 10. Referencias Bibliográficas	75

Tabla Gráficas

<u>Gráfica No 1: Causas de estrés laboral</u>	25
<u>Gráfica No 2. Causas identificadas en la esfera laboral</u>	26
<u>Gráfica No 3 Carga laboral en el personal de enfermería</u>	32
<u>Gráfica No 4 Resultados totales aplicación Filtros metodológicos</u>	44
<u>Gráfica No 5 Bases de Datos consultados</u>	47
<u>Gráfica No 6 Bases de Datos consultados con porcentaje</u>	48
<u>Gráfica No 7 Ecuaciones de búsqueda</u>	49
<u>Gráfica No 8 Temáticas ecuaciones</u>	49
<u>Gráfica No 9 Artículos obtenidos por temática</u>	51
<u>Gráfica No 10 Artículos obtenidos por año</u>	52
<u>Gráfica No 11 Número Artículos obtenidos por lugar</u>	53
<u>Gráfica No 12 Número de Artículos obtenidos por autor</u>	54
<u>Gráfica No 13 Clasificación por artículo</u>	54

Gráfica No 14 Clasificación por artículo en porcentaje 55

Gráfica No 15 Atención de servicios de urgencias en la ciudad de Bogotá
59

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Tablas de tablas

Tabla 1. Revisión Bibliográfica.....	40
Tabla 2 Criterios de búsqueda para artículos hallados.....	40
Tabla 3 Cronograma de trabajo.....	42
Tabla 4 Resultados Totales aplicación de filtros metodológicos.....	44
Tabla 5 Base de Datos Consultadas.....	45
Tabla 6 Factores de riesgos Psicosociales	45
Tabla 7 Cuadro Clínico Burnout	50

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Resumen

El síndrome de Burnout en el personal de salud ha sido una problemática que se ha evidenciado en los últimos tiempos, más de manera reiterativa, por la aparición del Covid-19 en el mundo; de esa forma, se ha dejado a un lado los factores de riesgo que los profesionales de la salud en la ciudad de Bogotá están constantemente sometidos por la carga laboral y la responsabilidad que implica su trabajo. Así las cosas, en esta investigación se busca identificar cuáles son los factores de riesgo y proponer qué situaciones se podrían mitigar para que de esa manera estos sectores de los trabajadores no se vean afectados en su integridad física, mental y psicológica, cómo se verá al transcurrir la investigación no solamente se ve afectado el aspecto laboral, sino todos los demás factores que desarrollan su vida misma.

Palabras Claves: Síndrome, Burnout, Salud, Enfermeras, Factor y Riesgo.

Abstract

Burnout syndrome in health personnel has been a problem that has been evidenced in recent times, more repeatedly, due to the appearance of Covid-19 in the world; thus, the risk factors that health professionals in the city of Bogota are constantly subjected to due to the workload and responsibility involved in their work have been left aside. Thus, this research seeks to identify which are the risk factors and to propose which situations could be mitigated so that these sectors of the workers are not affected in their physical, mental and psychological integrity since, as it will be seen in the course of the research, not only the labor aspect is affected but all the other factors that develop their life itself.

Key words: Syndrome, Burnout, Health, Nurses, Factor and Risk.

Introducción

Desde tiempos inmemorables el estado de fatiga o la producción que se produce por la dedicación a causa de la forma de vida dentro del trabajo, donde se evidencian que no hay una totalidad de armonización o de felicidad, que sirva este síndrome bajo los factores que intervienen, es el sentimiento de agotamiento que se inicia en el desinterés por el trabajo, el rechazo hacia los pacientes en el caso de las enfermeras y claramente se percibe una actitud negativa hacia la persona y hacia el trabajo donde hay una pérdida de interés, irritabilidad, baja productividad y la autoestima se desmejora completamente.

En ese contexto, en Bogotá siendo una ciudad tan grande hay muchos factores que se tienen en cuenta como repercusiones físicas, emocionales y profesionales en relación con las enfermeras, esta denotado que la depresión, la ansiedad, el alcoholismo y la farmacodependencia, hacen que haya dificultades para trabajar y una baja productividad laboral.

En este proyecto de investigación se busca identificar, cómo el personal de enfermería de la ciudad de Bogotá, de cualquier institución de salud y teniendo en cuenta, qué son de los sectores que más están expuestos a enfermedades, se debe identificar cuál es el origen psicosocial y qué es lo que ha hecho que se vean desmejoradas sus condiciones laborales, se realizó este proyecto de investigación por intermedio de la metodología propuesta, la identificación de datos importantes y la recolección de bibliografía que hace que sea mucho más efectiva la identificación de este tema sin embargo, lo que se busca es establecer cómo puede mejorar la prestación de servicio de las condiciones de trabajo.

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Título

Diseño de estrategias para el manejo del Síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá D.C

1 Problema de Investigación

1.1 Descripción del Problema

La organización mundial de la salud (OMS) por medio de diferentes estudios declara el burnout como un padecimiento laboral, junto a esto se clasifica en tres (3) dimensiones: falta de energía, constante cansancio y sentimientos negativos.

En el campo de la salud y principalmente el campo de la enfermería, es una especialidad de alto riesgo para presentar síntomas que conllevan a empezar a mostrar signos de Burnout, para lo cual el psiquiatra Freudenberg empieza a estudiar y a observar al personal de enfermería cuando lleva aproximadamente un año laborando, sufrían una pérdida notoria de ausencia de energía hasta llegar a sufrir de depresión, este avance conlleva a que psicólogos como Cristina Maslach empezará a estudiar las respuestas emocionales de los profesionales en enfermería y arrojando una calificación de “sobrecarga emocional” y nombrándola así Síndrome de Burnout (Navarro, 2016)

Una vez los psicólogos y psiquiatras estudian este síndrome, demuestran que no solo el profesional de la salud conlleva esta problemática, que principalmente el personal de enfermería está más propenso a sufrirlo, dada la exigencia que tienen día a día para garantizar su servicio prestado, ya que una vez comienzan a reflejar los síntomas del síndrome, corre riesgo tanto el profesional como el paciente.

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Con base en las anteriores premisas mencionadas, la presente revisión busca indagar experiencias referenciadas a través de la literatura científica sobre las consecuencias que genera el síndrome de burnout en profesionales de enfermería en la ciudad de Bogotá, su magnitud, la conceptualización expuesta y los hallazgos más representativos del área, para lo cual, se realiza una revisión bibliográfica de los últimos cinco años en el sector de la salud.

1.2 Pregunta Problema

¿Cómo se ve reflejado el síndrome de burnout en el personal de enfermería referente a los panoramas exigidos que viven día a día en su jornada laboral?

2 Objetivos

2.1 Objetivo General

Diseñar estrategias para mejorar los ambientes laborales del personal de la salud.

2.2 Objetivos Específicos

Identificar los principales factores de deterioro en la salud mental que viven los trabajadores de la salud.

Analizar los resultados obtenidos de diferentes documentos enfocados al bienestar mental de los profesionales de la salud.

Elaborar estrategias para el mejoramiento del entorno laboral en el personal de enfermería, basadas en documentos ya encontrados.

3 Justificación y Delimitación

3.1 Justificación

En Colombia los riesgos psicosociales son factores que se presentan en todas las empresas, donde se debe realizar un seguimiento y se encuentren todas las pautas para aplicar el método de identificación de riesgos.

En la actualidad los riesgos psicosociales han venido aumentando de manera negativa pese a las diferentes circunstancias vividas (organización internacional de trabajo, 2007), dentro de los factores que conducen a una disminución en la salud mental de los trabajadores de la salud son: la discriminación, aumento en las horas de trabajo, nacionalidad, tendencias sexuales, entre otros, que tienen efectos negativos en el campo laboral, generando así aumento en el ausentismo, generación de accidentes de trabajo y junto a esto enfermedades laborales y llegando a casos extremos se ha visto que se ha podido llegar a casos de homicidios por el no trato digno en su entorno de trabajo.

Entre las patologías más comunes, se encuentra el síndrome de Burnout o también conocido como el síndrome del trabajador, que se ha convertido en un problema avanzado de estrés laboral, influyendo así, en la capacidad que tiene el profesional, para volver a reiniciar sus labores. Es una enfermedad que afecta especialmente a los profesionales cuya labor está basada en la relación con otras personas, ya sean clientes o personal de la empresa sean del mismo u otro nivel jerárquico.

Por lo tanto, se evidencia que a pesar de que se han creado políticas más contundentes y obligatorias para todas las empresas, la presencia de esta patología es muy recurrente y a veces

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

llega a ser subestimada hasta por los mismos médicos laborales y aseguradoras. Es importante mencionar que las exigencias de las funciones laborales propios del sector de la salud, los trabajadores pueden verse más expuestos a factores de estrés y exigencias emocionales, debido a las actividades laborales que realizan, donde se presentan casos que deben quedarse más tiempo de su jornada laboral, atención al cliente interno como externo, que muchas veces presentan estados de enojo o mal genio, entre otras situaciones propias que se pueden presentar en el día a día.

3.2 Delimitación

En esta investigación se estudia principalmente a los profesionales de enfermería que trabajan en la ciudad de Bogotá, se encuentran varios estudios que determinan la presencia del síndrome de burnout afectando así su salud mental, debido a las exigencias en sus actividades diarias.

3.3 Limitaciones

Se contó con poco material de estudio donde se evidencia los daños generados en la salud mental de los trabajadores del personal de enfermería que presenta el síndrome de burnout, cuyos documentos encontrados se refieren al acoso y estrés laboral en el personal afectado psicológicamente en la ciudad de Bogotá D.C.

4 Marco Referencial

4.1 Estado del Arte

El síndrome de Burnout ha sido un tema de grandes investigaciones, lo cual puede ser revisado en distintas bases de datos y repositorios digitales, ayudando así en la ampliación del mismo.

Dentro de la revisión en las bases de datos arrojó diferentes artículos ampliando el tema, se encuentra así un artículo publicado en el año 2016, escrito por Alba Muñoz y Mery Velásquez, titulado como “Síndrome de quemarse por el trabajo en profesionales en enfermería” cuyo propósito se centra en describir el síndrome de burnout en profesionales de enfermería, que prestan su servicio en la unidad de urgencias y unidad de cuidados intensivos en distintos hospitales de la ciudad de Bogotá en un periodo de 3 años, donde se profundiza en los impactos negativos que afecta al profesional de enfermería, la cual se realizó un estudio a 114 enfermeros.

Otro artículo relacionado al tema tiene como título “Prevalencia del síndrome de Burnout en profesionales de la enfermería Orinoquia Colombiana”, escrito por Oscar Gutiérrez, Nelly Lobo y Javier Martínez, publicado en el año 2016, centrándose en los profesionales de la enfermería y en cómo influye su ambiente y carga laboral en sus funciones y hace que sea nombrada como una profesión de alto riesgo y de mayor influencia en desarrollar el síndrome.

Otro resultado arrojó una investigación que tiene como título “Síndrome de Burnout en enfermeros de servicios asistenciales”, escrita por María Lucía Isaza Romero y publicada en el año 2019, permitiendo la síntesis del estado de conocimiento de un tema en particular, así como la identificación de vacíos que requieren la realización de nuevos estudios. La información se

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

presenta teniendo en cuenta los descriptores de búsqueda, distribución por año, idioma, bases de datos utilizadas, país de origen y las categorías factores de riesgo, consecuencias y medidas de afrontamiento del Síndrome de Burnout, en profesionales de enfermería de servicios asistenciales.

Por otro lado, una investigación de gran importancia que tiene como título “Síndrome de Burnout en enfermería”, escrita por William Vargas, Yuberly Cabrera, Rosa Salazar y publicada en el año 2018, Recopila información de diversos autores que han documentado el Síndrome de Burnout, afectando a los profesionales que requieren un contacto directo con las personas y con una filosofía humanística del trabajo, es decir las que necesitan altas dosis de entrega e implicación.

Uno de los estudios que tiene como título “Prevalencia del síndrome de burnout en el personal de enfermería de Bucaramanga”, escrito por Leidy Gordillo, Carlos Medina, Ana Medina, Fabián Pedraza, publicado en el año 2018, Su objetivo fue obtener una muestra de 18 participantes, entre auxiliares y profesionales de enfermería de Bucaramanga, se realizó la recolección de información en la cual se utilizó un cuestionario de datos sociodemográficos y laborales elaborado por los investigadores y el instrumento Maslach Burnout Inventory (MBI). Su análisis de datos lo realizó en el programa Excel, donde arrojó que el estrés del personal de enfermería influye en la calidad del cuidado brindado a los pacientes, ya que cuando sufrían mayor desgaste era menor la calidad del cuidado a los pacientes y por ende viéndose afectado la esencia de la disciplina de la enfermería.

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Otra investigación hallada de título “Factores de riesgo psicosocial en el personal de enfermería de la sociedad de cirugía de Bogotá hospital de san José”, escrito por Jhonathan Mendoza y Johana Lemus, publicado en el año 2018, su objetivo es identificar los factores de riesgo psicosocial que se presentan en el personal asistencial, como los auxiliares de enfermería y jefes de enfermería. Los diferentes inconvenientes que se presentan, no ayudan a que los profesionales desarrollen un sentido de pertenencia ni personal fijo, para el desarrollo de las labores de manera efectiva y eficaz.

Otro artículo encontrado se titula “Ansiedad y burnout en el personal de enfermería del área de UCI” escrita por Giraldo Romero y Marcela Piyray, publicado en el año 2021, su objetivo es revisar la correlación que tiene la ansiedad con el burnout, encontrando conexión significativa entre las dimensiones de las variables.

Otro documento encontrado tiene como título “¿Qué es el síndrome de 'burnout' o 'trabajador quemado' y cómo evitarlo?”, escrito por Revista educación semana, publicado en el año 2020, Su objetivo es concientizar a la población lectora, de cómo detectar los síntomas del síndrome dado el incremento que produjo mediante la pandemia por COVID 19.

Otro artículo estudiado tiene como título “Cómo acabar con el agotamiento, sin renunciar a tu trabajo”, escrito por David Aparicio, publicado en el año 2021, Su objetivo es tomar como ejemplo un caso de la vida real, para ser aplicado al agotamiento laboral, donde define que hay un desapego hacia la producción laboral y se puede iniciar por tener sintomatología física.

Uno de los estudios internacionales identificados tiene como título “Síndrome de burnout en personal de enfermería: asociación con estresores del entorno hospitalario” desarrollado en la

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

ciudad Andalucía, España, escrito por Blanca Gutiérrez y Arias Herrera, publicado en el año 2018, su objetivo fue estudiar una población de 140 enfermeros que laboran en el hospital, observando y determinando la relación que hay entre el cansancio emocional y salud mental por medio de distintos factores en presencia de una escala NSS.

Otro artículo internacional evaluado fue en la ciudad de guayaquil que tiene como título “Factores laborales asociados al síndrome de Burnout durante COVID-19 en personal de enfermería del Hospital Efrén Jurado López” escrito por Gastiabundo Morán y Brenda Loren, publicado en el año 2020. Determina qué factores laborales se encuentran en vínculo a la patología de burnout mediante la pandemia del COVID 2019, en los profesionales que laboran en el Hospital Dr. Efrén Jurado López, donde se realizó por medio de datos procesados mediante Rho de Spearman, en la que se pudo observar y medir la correlación entre dimensiones de varias variables.

Otro artículo internacional de título “Clima laboral y síndrome de burnout en enfermeras de un hospital general” desarrollado en la ciudad de Huancayo, Perú, escrito por Karen Gago, Irina Martínez y Alberto Alegre, en el año 2017, determina la conexión que hay entre, cómo se percibe el entorno laboral y el síndrome de burnout, tomando una población de 97 enfermeras, basando así, su estudio en la observación del comportamiento del profesional y su experiencia psicológica en las organizaciones hospitalarias.

Otro artículo internacional como título “Satisfacción laboral y síndrome de burnout del enfermero en el servicio de emergencia del hospital nacional arzobispo Loayza, escrito por Cercado Cuya y Julissa Haydée y publicado en el año 2020, donde tuvo en cuenta una población

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

de 97 enfermeros que laboran en el lugar, se evaluó la satisfacción que tiene cada profesional prestando su servicio y demostrando la tensión que tienen con el trabajo, presión del trabajo, relaciones interpersonales con sus compañeros y la monotonía laboral se encuentran asociadas significativamente con el cansancio emocional.

Otro artículo internacional que se halló de título “Síndrome de burnout y su relación con el desempeño de las funciones de enfermería en el Hospital general Martin Icaza” desarrollado en la ciudad de Babahoyo”, escrito por Silvia Garces y Gladys Pacheco en el año 2020, su objetivo fue analizar una muestra en 109 profesionales, se aplicó varios métodos para ver cuál se ajusta a la realidad, arrojando así, cómo estos profesionales se ven afectados en su desempeño al desarrollar este síndrome.

Otro artículo internacional que se analizó se titula “El síndrome de burnout y su influencia en el desempeño laboral de los profesionales de enfermería del hospital Sergio Enrique Bernal” se desarrolló en la ciudad de Comas, escrito por Allison Cabrera y Mery Inca, publicado en el año 2021, donde su objetivo fue analizar a 136 profesionales de enfermería y utilizar varios instrumentos, para determinar la influencia del síndrome de burnout en el desempeño laboral de los profesionales.

Otro artículo internacional con título “Síndrome de burnout y características clínicas relacionadas en personal de enfermería”, desarrollado en la ciudad de Managua, Nicaragua, escrito por José Zelaya, publicado en el año 2020, su objetivo fue tomar una población de 40 profesionales, se adaptaron varios instrumentos adaptados a las necesidades de los trabajadores, donde se pudo presentar cansancio emocional y despersonalización.

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Otro artículo internacional como título “Síndrome de burnout y satisfacción laboral en personal del Hospital Nacional Ramiro Priale”, escrito por Ysela Marcos, publicado en el año 2020, su objetivo se basa en la relación entre el síndrome y la satisfacción que tiene el profesional dentro de sus labores y su comodidad con el entorno, dando como resultado que a mayor presencia de síntomas, menor probabilidad existe de que el profesional se encuentre satisfecho con sus labores.

4.2 Marco Teórico

4.2.1 Antecedentes del Síndrome de Burnout

En un principio fue utilizado en el deporte para describir la situación experimentada por los deportistas, que, a pesar de duros entrenamientos y esfuerzos, no conseguían los resultados buscados, este acontecimiento ha sido traducido al castellano de varias maneras: síndrome del trabajador quemado, síndrome de desgaste profesional, síndrome de quemarse en el trabajo, síndrome de profesional exhausto o sobrecargado y enfermedad de Burnout. (Navarro, 2016).

La investigación de Maslach y Jackson concibe el burnout como un síndrome tridimensional que se desarrolla en los profesionales que trabajan con personas y añade tres dimensiones características, como el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja profesionalidad y/o realización personal. (Santos, 2012).

Gil- Monte y Peiró demostraron que, en 1997, el síndrome del quemado se puede estudiar desde dos perspectivas: la clínica, la psicosocial y desde una perspectiva clínica Feudenberg (1974), utilizó por primera vez el término Burnout para describir un grupo de síntomas físicos experimentados por trabajadores de la salud debido a las condiciones de trabajo. Según este autor

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

es típico de los profesionales de servicios de ayuda y se caracteriza por un estado de desgaste laboral. (Santos, 2012).

Aunque la mayoría de los investigadores ahora aceptan la perspectiva psicosocial, algunos autores no están de acuerdo con las supuestas ideas de Maslach y Jackson (1981), incluidos Price y Murphy (1984), Ferber (1985 y 1991), Golembiewski y col (1991). Posteriormente en (1983-1986), asegura que el Burnout afecta a todo tipo de profesiones y no solo a las organizaciones de ayuda, de hecho, gran parte de sus investigaciones, utiliza como muestra a directivos vendedores, y otros. Gil-Monte y Peiró (1997), encontró que la causa del Síndrome de Burnout es el estrés laboral crónico, debido a las diferentes emociones y condiciones negativas que tiene directa o indirectamente a la persona, con el personal de trabajo, hasta llegar a sentirse física y mentalmente agotado. (Santos, 2012).

4.2.2 ¿Qué es el Síndrome del Burnout?

El Burnout es una enfermedad grave de aparición relativamente reciente y que está relacionada con el entorno laboral y el estilo de vida, es un trastorno emocional derivado del trabajo y tiene consecuencias físicas y psicológicas cuando se presenta, la ansiedad o la depresión conducen a días libres del trabajo. (Santos, 2012)

Es un proceso, por el cual, un empleado pierde gradualmente interés en su tarea y desarrolla una reacción psicológica negativa en su trabajo. El síndrome de Burnout afecta la satisfacción laboral y, posteriormente, puede afectar la productividad, el desempeño y la felicidad de los profesionales que están en constante contacto directo con los demás. Se cree que los profesionales de la salud, como las enfermeras, son muy susceptibles a experimentar

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

agotamiento y, en general, tienden a ser muy susceptibles al agotamiento por experimentar altos niveles de estrés emocional debido a un entorno de trabajo estresante por parte de pacientes que la mayor parte del tiempo requieren atención y mantenimiento. (Santos, 2012)

Gráfica 1.

Causas de Estrés Laboral

- Trabajo a ritmo rápido, presión de tiempo.
- Falta de control (del ritmo de trabajo, pero también relacionada con riesgos físicos).
- Baja participación en las decisiones.
- Poco apoyo de colegas o supervisores.
- Bajo desarrollo de carrera.
- Inseguridad laboral.
- Muchas horas de trabajo.
- Salarios bajos.
- Acoso sexual o psicológico.

Fuente: Secretaría Distrital de Salud. Tasa de Enfermedad Laboral en Bogotá.

Si bien la mayoría de estos riesgos asociados con el estrés laboral, se presenta indistintamente entre hombre y mujeres, ellas experimentan con mayor frecuencia el estrés debido a la suma de otros factores asociados a la inequidad de género.

4.2.3 Principales Síntomas del Síndrome de Burnout

Los principales síntomas del Síndrome de burnout son los siguientes:

- Agotamiento físico y mental generalizado: En cualquier nivel de salud, se pueden notar dos tipos de signos: signos de agotamiento físico con fatiga crónica, aumento de peso, pérdida de apetito. Esto también puede verse reflejado en la presencia de

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

- cambios psicológicos, como dolores musculares, y los signos de agotamiento mental, como el estrés y la ansiedad, son los principales contribuyentes al agotamiento.
- Despersonalización y cinismo: provoca un cambio en el comportamiento de los trabajadores, con apatía y retraimiento, lo que reduce claramente su compromiso con el trabajo. El malestar y la amargura pos-procedimiento se convierten en tónicos familiares en la rutina de un trabajador exhausto.
 - Descenso en la productividad laboral y desmotivación: Falta de concentración en el trabajo, olvidos frecuentes y letargo general debido a la dificultad para concentrarse.
- (Quirón prevención, 2018)

Gráfica No. 2

Causas Identificadas en la Esfera Personal

- Conflicto de papeles y responsabilidades, particularmente para las mujeres.
- El hogar es el lugar de trabajo.
- La familia está expuesta a los riesgos ocupacionales.
- Violencia doméstica, ataque físico, peligro de violación sexual.
- Dificultades en la logística de la vida diaria.

Fuente: Secretaría Distrital de Salud. Tasa de Enfermedad Laboral en Bogotá

Como respuesta a esta problemática, una de las medidas propuestas tanto por la Organización Mundial de la Salud (OMS), como la Organización Internacional del Trabajo (OIT), ha sido la introducción del estrés laboral y otras enfermedades profesionales, dentro de los planes de evaluación y control de riesgos químicos, biológicos y físicos, por parte de los empleadores a fin de contribuir al bienestar de los trabajadores en sus lugares de trabajo.

4.2.4 Factores Psicosociales que Pueden Influir en Burnout

Según la resolución 2646 de 2008, los factores psicosociales se analizan de manera interna y externa en el ámbito laboral o externos a la organización, los cuales tienen una conexión por medio de percepciones o las diferentes experiencias que pueden influir en la salud y/o en el nivel. (Carreño, Suarez & Pérez, 2019)

4.2.5 Medición del Síndrome de Burnout

Existen diferentes instrumentos para medir el síndrome del Burnout:

- Emener-Luck Burnout
- Staff Burnout Scale.
- Tedium Measure.
- Maslach Burnout.

Se encuentra que el instrumento de Maslach Burnout es uno de los más utilizados para identificar la categoría del Síndrome de Burnout en la que se puede evaluar. Teniendo en cuenta diferentes puntos de evaluación, como el cansancio emocional, despersonalización y realización personal. (Pérez, 2010)

4.2.6 Síndrome de Burnout y Enfermería

Los profesionales de enfermería tienen una serie de factores estresantes en su rutina laboral como:

- Mayor presencia a estímulos nocivos ante el sufrimiento y la muerte de pacientes.

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

- Mantienen relación cercana con pacientes que necesitan algún compromiso para establecer una relación de apoyo.
- Frustración profesional de no poder ayudar.
- Menor control de las emociones.
- Horarios de trabajo irregular debido a la realización de turnos. (Arias, Noreña, 2015)

El presente síndrome influye directamente al enfermero y le provoca:

- Efectos en el pensamiento: incapacidad para tomar decisiones, dificultad en la concentración, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica, bloqueos mentales.
- Impacto en el comportamiento: debido a la falta de concentración, es propenso a los accidentes, el uso de drogas, las explosiones emocionales, los cambios en el apetito, el alcohol y el tabaquismo.
- Impacto en el trabajo: Sus relaciones laborales disminuyen, elevadas tasas de cambio de trabajo, insatisfecho con el bajo rendimiento.
- Impacto sobre el organismo: Mayor susceptibilidad a enfermedades, enfermedades gastrointestinales, depresión y ansiedad. (Arias, Noreña, 2015)

4.2.7 Enfermería

En siglos pasados los cuidados de enfermería, eran brindados por voluntarios que poseían escasa formación, por lo general, mujeres de distintas órdenes religiosas. (Santamaria, 2007)

Los principios de enfermería moderna se comienzan a dar a mediados del siglo XIX. El primer programa formal de formación en enfermería comenzó en Alemania en 1836, bajo el

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

liderazgo del pastor protestante Theodor Fliedner, quien formó a la enfermera inglesa Florence Nightingale, quien había sido pionera en el campo de la formación profesional moderna al implementar los fundamentos teóricos de la atención de enfermería. (Santamaria, 2007)

En 1853 se convirtió en jefa de enfermería del London Charity Hospital, donde introdujo grandes innovaciones técnicas y organizativas; Gracias a su trabajo, el modelo tradicional de atención basado en las sectas religiosas comenzó a romperse y sustituirse por una atención médica científica, que requiere una cuidadosa formación del personal de enfermería. (Santamaria, 2007)

Con el advenimiento del conocimiento técnico en el cuidado de la salud, después de la Segunda Guerra Mundial, las enfermeras comenzaron a especializarse en ciertas áreas del cuidado de la salud. (Santamaria, 2007)

Actualmente, el Consejo Internacional de Enfermería, regula las prácticas en todo el mundo en diferentes países, estipulando que la enfermería incluye el cuidado, la independencia y la cooperación, cuyas funciones principales son proteger, promover entornos seguros, investigar, participar en la política de salud, el manejo del paciente, la salud, sistemas y educación. (Santamaria, 2007)

4.2.8 Factores de Riesgo al Personal de Enfermería

- Sobreesfuerzo físico y emocional.
- Exposición constante a diferentes ruidos dentro del lugar de trabajo.
- Mayor complejidad en el manejo de pacientes.
- Aumento en la carga laboral.

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

- Constante reacción inmediata y eficaz.
- Disminución en las horas de descanso.
- Mayor relación con la muerte, enfermedad y a factores biológicos. (Arias & Noreña, 2015)

4.2.9 Carga Física en profesionales de Enfermería en Colombia

Uno de los principales factores que conducen a la manifestación del Síndrome de Burnout es la afectación emocional, se encuentra el aumento en la carga laboral y la salud física, conlleva al agotamiento y a una disminución en la energía, donde el profesional va a empezar a sentir cansancio, desmotivación. (Arias & Noreña, 2015)

Una vez el enfermero presente una sobrecarga en su jornada laboral, puede contraer problemas ergonómicos, por las posturas inadecuadas y prolongación de las mismas, por un tiempo excesivo generando al cuerpo un agotamiento físico-metal, la ergonomía como disciplina considera la relación entre el entorno y la persona, con el fin prevenir y minimizar el impacto negativo que tiene el individuo en su lugar de trabajo, esto tiene gran importancia en el personal de enfermería, debido a que su entorno laboral puede convertirse en una fuente de estados y actividades negativas, que adicional a las alteraciones del Burnout, puede causar en la persona un problema de mayor gravedad en un corto tiempo. Tomar medidas de prevención y de mejora, en cuanto a esta problemática no eliminará los síntomas del Burnout, pero será una de las acciones de mejora para lidiar con las situaciones negativas que se pueden llevar a cabo en el tiempo laboral que causan el Burnout en el personal. (Arias & Noreña, 2015)

La densidad estimada de talento en salud, es la relación entre el número estimado de médicos, enfermeras y la población de un territorio determinado. Durante 2011-2017, muestra una

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

tendencia alcista de 94,08 a 135,2 respectivamente. La densidad estimada es un 42,6% superior a la de 2011, lo que supone más de 10 mil, hay 26 médicos y enfermeras en la ciudad.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), alcanzar la meta regional de 25 especialistas por cada 10.000 habitantes. En 2017, había 21 médicos por cada 10.000 colombianos, con mayor densidad en Bogotá, DC. (39,5), Atlántico (26,9), Risaralda (23,4), Santander (23,2), Valle del Cauca (21,5), Huila (21,2) y Antioquia (19,9). Chocó (5,6) y Vaupés (3,8) tienen menos zonas residenciales.

En el mismo año, había 13 enfermeras por cada 10.000 habitantes en el país, incluso más en Bogotá, DC. (22,1), Risaralda (18,8), Santander (16,8), Atlántico (15,7), Caldas (14,3), Cesar (14,3) y Quindío (13,6). O Norte de Santander (10,4), Boyacá (10,2), Nariño (10,1), Magdalena (10,1), Sucre (9,9), Huila (9,5), Arauca (9,4), Bolívar (9,3), Tolima (9,1), Cauca (9,1), Vaupés (9,0), Antioquia (8,7), Cundinamarca (8,4), Putumayo (7,5), Córdoba (6,8), La Guajira (6,5), Choco (6,3), Caquetá (5,5), valores reportados por debajo del promedio nacional de densidad de enfermería.

En 2016 había 10 odontólogos profesionales por cada 10.000 habitantes a nivel nacional. En Bogotá, D.C. (22,2), Amazonas (16,6), Quindío (11,3), Caldas (10,9) y Casanare (10,5) son los territorios en los que se enfocan estos expertos. Por otro lado, Colombia cuenta con seis fisioterapeutas por cada 10.000 habitantes, y las zonas con mayor presencia son Bogotá D.C, Valle del Cauca, Santander, Norte de Santander y Cauca. Esta profesión no está disponible en Caquete, Guaviar, Chocó y Vaupés.

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

En 2016 había 5 bacteriólogos registrados en el país por cada 10.000 habitantes. 39,39% (13) Territorio de Bogotá D.C (8,9), Amazonas (7,8), Arauca (7,1), Santander (6,6), Norte de Santander (6,5), Cesara (6 0), Casanare (5,5) y Atlántico (5,1) han concentrado más bacteriólogos. Vaupés (1,7) y Choco (1,8) registraron densidades inferiores a dos bacteriólogos por 10.000 habitantes.

A nivel nacional hay 2,4 fonoaudiólogos por cada 10.000 habitantes, 2,2 instrumentistas quirúrgicos y 1,6 dietistas y nutricionistas. Los terapeutas ocupacionales y químicos representaron 1,4 y los terapeutas respiratorios 1,2 por 10.000 habitantes.

Gráfica No. 3

Carga Laboral en el Personal de Enfermería en Colombia

Departamento	Medicina		Enfermería		Odontología		Bacteriología	
	Densidad	Número	Densidad	Número	Densidad	Número	Densidad	Número
Bogotá, D.C.	39,5	31.914	22,1	17.863	22,2	17.970	8,9	7.184
Atlántico	26,9	6.770	15,7	3.957	7,6	1.920	5,1	1.286
Risaralda	23,4	2.252	18,8	1.808	8,5	823	3,2	313
Santander	23,2	4.837	16,8	3.496	10,3	2.139	6,6	1.373
Valle del Cauca	21,5	10.128	12,0	5.662	9,6	4.526	3,0	1.423
Huila	21,2	2.511	9,5	1.123	6,0	711	2,8	334
Antioquia	19,9	13.168	8,7	5.742	8,8	5.839	3,4	2.225
Caldas	19,6	1.945	14,3	1.417	10,9	1.077	4,6	456
Cesar	18,5	1.947	14,3	1.503	5,3	557	6,0	627
Quindío	18,3	1.044	13,8	780	11,3	645	3,9	221
Bolívar	17,1	3.673	9,3	1.989	6,3	1.359	4,8	1.033
Casanare	15,9	587	10,6	393	10,5	388	5,5	202
Boyacá	15,1	1.930	10,2	1.300	8,2	1.048	4,3	547
Amazonas	15,0	117	13,1	102	16,6	130	7,8	61
Meta	14,0	1.395	12,0	1.202	9,2	919	3,8	378
Sucre	13,9	1.206	9,9	859	4,9	425	4,2	367
Tolima	13,6	1.919	9,1	1.287	7,3	1.039	3,2	451
Magdalena	13,4	1.723	10,1	1.297	5,9	754	2,9	379
Norte de Santander	12,8	1.767	10,4	1.431	7,2	993	6,5	902
Nariño	12,6	2.247	10,1	1.807	6,7	1.192	2,3	414
Arauca	12,4	332	9,4	252	7,0	187	7,1	190
Cauca	11,9	1.669	9,1	1.276	4,7	663	2,0	284
Córdoba	11,8	2.076	6,8	1.201	4,4	784	3,4	592
Cundinamarca	10,9	3.009	8,4	2.323	6,0	1.658	2,9	790
Putumayo	9,7	343	7,5	266	5,3	187	3,0	107
Caquetá	9,5	466	5,5	269	4,5	222	2,4	118
La Guajira	9,2	934	6,5	654	3,3	330	2,8	287
Chocó	5,6	288	6,3	322	2,8	141	1,8	92
Vaupés	3,8	17	9,0	40	6,0	27	1,7	7
Archipiélago de San Andrés	0,0	571	0,0	305	0,0	388	0,0	81
Guainía	0,0	53	0,0	66	0,0	58	0,0	26
Guaviare	0,0	114	0,0	110	5,2	59	0,0	29
Vichada	0,0	73	0,0	83	0,0	92	0,0	49
Colombia	20,9	103.026	12,6	62.184	10,0	49.247	4,6	22.828

Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social. Observatorio de Talento Humano

4.3 Marco legal

Teniendo en cuenta la legislación en Colombia, en contexto con las normativas sobre las condiciones de trabajo y factores psicosociales, son establecidas a través del siguiente marco legal:

“Ley 1010 de 2006. Por la cual se toman medidas para prevenir, corregir y sancionar el acoso en el trabajo y otros tipos de acoso en la relación laboral.

Artículo 1. La presente ley tiene por objeto identificar, prevenir, corregir y sancionar toda forma de agresión, malos tratos, humillaciones e irrespeto, en general, todas las violaciones a la dignidad contra las personas que desarrollen actividades empresariales en el ámbito privado o público." (Congreso de la república, 2006)

“Resolución 2646 de 2008. Establece normas y define obligaciones en materia de reconocimiento, evaluación, prevención, intervención y seguimiento permanente del impacto de los factores de riesgo psicosocial en el lugar de trabajo, así como la identificación del origen de las enfermedades provocadas por el estrés laboral.

Artículo 1. La presente resolución tiene por objeto establecer reglas y definir las responsabilidades de los diferentes segmentos de la sociedad para la identificación, evaluación, prevención, intervención y seguimiento continuo del impacto de los factores de riesgo psicosocial en los trabajadores, así como la investigación y la trazabilidad de enfermedad, posiblemente debido al estrés en el trabajo." (Ministerio De Protección Social, 2008)

“Ley 1562 de 2012. Modifica el Sistema de Riesgos Laborales y dicta otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional”.

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Artículo 3. Accidente de trabajo.

Un accidente de trabajo es cualquier incidente repentino que ocurre en conexión o relacionado con el trabajo y que resulta en una lesión fundamental, trastorno funcional o mental, incapacidad o muerte de un empleado.” (Congreso de la república, 2012)

“Ley 1616 de 2013. Bajo el cual se hacen las leyes de salud mental y otras disposiciones

Artículo 9. Promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental en el ámbito laboral. Los gestores de riesgos en las actividades de promoción y prevención de la salud deben desarrollar estrategias, programas, actividades o servicios para promover la salud mental y prevenir los trastornos mentales, y asegurar que sus afiliados incorporen el monitoreo continuo en sus sistemas de gestión de seguridad y salud en el trabajo. Factores de riesgo en el lugar de trabajo con el fin de proteger, mejorar y restaurar la salud mental de los trabajadores.” (Congreso de la república, 2013)

“Decreto número 1072 de 2015. Decreto único reglamentario del sector trabajo

Artículo 2.2.4.6.32. "Investigación de incidentes, accidentes de trabajo y enfermedades laborales." (Ministerio del trabajo, 2015)

“Decreto 676 de 2020. Se establece una tabla de categorización para las enfermedades laborales directas en trabajadores” (Ministerio del trabajo, 2020)

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

“Resolución 2404 de 2019. 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.

Artículo 1. Adopta orientaciones técnicas mínimas para la identificación, evaluación, seguimiento permanente e intervención de los factores de riesgo psicosocial.”. (Ministerio De Trabajo, 2019)

“Constitución política de la república de Colombia.

Artículo 25. El trabajo es un derecho y una obligación social y goza, en todas sus modalidades, de la especial protección del estado. Toda persona tiene derecho a un trabajo en condiciones dignas y justas.” (secretaría senado, 2021)

La organización mundial de la salud – OMS. "Es la reacción que puede tener el individuo ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos, capacidades, y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación". (Organización Mundial de la Salud, S.F)

5 Marco Metodológico

5.1 Paradigma

La presente investigación se realiza de forma cualitativa, buscando así la comprensión e interpretación de los resultados hallados, con el fin de llegar a comprender la problemática que surge dentro del personal de enfermería y las consecuencias que puede llegar a ocasionar en la

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

salud del personal. Evaluando las acciones del personal a la hora de desarrollar sus actividades laborales, acciones que causan el agotamiento físico y mental del personal de enfermería.

5.2 Método

La investigación descriptiva – retrospectiva, procedimiento utilizado en la ciencia para describir las particularidades del individuo a evaluar, (Martínez, S.F) también será una investigación retrospectiva, porque se trabaja con hechos que se dieron en la vida real.

5.3 Tipo de Investigación

Se realiza un análisis de tipo descriptivo, a través de bases de datos, en esta búsqueda se tiene en cuenta una línea de tiempo, la cual se considera una información actualizada para el análisis de la información.

5.4 Fases de la investigación

5.4.1 Revisión de los principales factores de deterioro en la salud mental

Se recolecta los datos encontrados en los diferentes documentos y se procede a seleccionar los diferentes factores del deterioro en la salud mental del personal de enfermería, se describe cada uno de ellos para proceder a determinar cuáles son los principales y así mismo sus efectos en la salud mental.

5.4.2 Análisis de los documentos que se enfocan en el Bienestar mental de los profesionales de la salud

Se tomarán los diferentes documentos encontrados que se relacionen con el mejoramiento del bienestar mental de los trabajadores de la salud, realizando un análisis de los mismos, identificando cómo se enfocan en la comodidad y el confort de este personal, ayudando a que este disminuya la probabilidad de padecer el Síndrome de Burnout.

5.4.3 Diseño de estrategias para el mejoramiento del ambiente y bienestar laboral de los trabajadores de la salud

Se elaborará una comparación de los factores de deterioro de la salud mental de los trabajadores y sus condiciones, que hacen que padezcan el síndrome de Burnout, versus los documentos que se encontraron, para establecer de esta manera, qué beneficios tienen estas personas y qué puede implementarse para el mejoramiento del ambiente reduciendo el riesgo de los factores que producen dicho síndrome.

5.5 Recolección de la información

En el presente documento se buscó información en diferentes bases de datos con temas relacionados al síndrome de Burnout, que afecta seriamente al personal de enfermería en los centros de salud en la ciudad de Bogotá, se buscaron artículos que tuvieron diferentes situaciones negativas de afectación al personal de enfermería, así mismo, qué resultados obtuvieron y cómo pueden aportar información a esta investigación.

5.5.1 Población

Se tiene como prioridad en el presente estudio al personal de enfermería, como objetivo principal de investigación, se realiza una búsqueda detallada sobre las diferentes situaciones que conllevan a una problemática de salud, como el síndrome de Burnout en el personal de enfermería, la búsqueda de documentación se realiza por medio de diferentes bases de datos con criterios de búsqueda ya definidos, según la relevancia en el estudio.

En la presente investigación no se tiene como tal una muestra específica debido a que su orientación es propiamente investigativa y/o documental.

5.5.2 Materiales

Por medio de diferentes fuentes, son sugeridas algunas bases de datos que ayudan a la búsqueda de información acerca de la temática seleccionada, en dichas bases de datos se hallan artículos sobre el síndrome de Burnout en el personal de enfermería, en los diferentes centros de salud.

Las bases de datos a consultar son las siguientes:

Google académico: Un motor de búsqueda especializado que le permite encontrar documentos académicos como artículos, tesis, libros, patentes, comunicaciones a congresos y resúmenes de una variedad de fuentes como publicaciones universitarias, asociaciones profesionales, repositorios de preprints, universidades y otras instituciones académicas.

(Universitaria, S.F)

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Redalyc: Iniciativa que permite el acceso abierto a la producción científica mundial en revistas iberoamericanas, abarcando todos los campos del conocimiento. REDALYC se ha convertido en una decisión ALIADA que hace útil la investigación científica. (Hernández, 2015)

Dialnet: La tarea principal es visibilizar los documentos de literatura científica hispana. Centrándose principalmente en las humanidades, las ciencias jurídicas y sociales, Dialnet es la principal herramienta para encontrar información de alta calidad. (Fundación Dialnet, 2021)

CLACSO: Esta es una iniciativa conjunta para distribuir los productos de la red de centros y programas de CLACSO desde 1998. Con el propósito expreso de promover la difusión de los productos médicos de CLACSO, los centros y afiliados conforman CLACSO, creando la Red de Bibliotecas Virtuales en un espacio abierto forma de acceso descentralizada y colaborativa. (CLACSO, 2015)

Scielo Colombia: Es una biblioteca electrónica que cubre una colección selecta de revistas científicas colombianas de todas las áreas del conocimiento. (Scielo Colombia, S.F)

Educación semana: Es una revista electrónica que decide realizar un aporte a la educación, que toma temas relevantes en diferentes aspectos y ramas de estudio, la cual inicia su primera edición en el año 2017. (Semana, 2022)

Revista The New York time.

Repositorio Digital Universidad cooperativa de Colombia (UCC).

Repositorio Digital Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales (UDCA).

Repositorio Digital de la Universidad Nacional del centro de Perú (UNCP).

Repositorio Digital Universidad Privada Norbert Wiener-WIENERPE (UWIENER).

Repositorio Institucional de la Universidad Tecnológica de Bolívar (UTB).

Repositorio Digital Universidad pedagógica Nacional (UPN).

Repositorio Digital Universidad Nacional autónoma de Nicaragua (UNAN).

Repositorio Digital Universidad Peruana los Andes (UPLA).

Repositorio Digital Universidad Cesar Vallejo (UCV).

Repositorio Digital Institucional Centros autónomos de investigación y desarrollo (CES).

5.5.3 Técnicas

La técnica que se utilizó en esta investigación es de tipo de observación y de análisis documental, se recopiló la mayor cantidad de información y de datos, por medio de los artículos hallados (15 como mínimo) que se basan en información relacionada con el objeto de estudio de la presente investigación.

Para la presente revisión documental se implementaron los formatos de la ficha de reseña bibliográfica, donde se realiza el análisis de la información obtenida en la revisión bibliográfica, condensando la información resumida y analizada.

Estas se encuentran organizadas de la siguiente manera:

Tabla 1.

Revisión bibliográfica.

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

FB-	Núcleo temático	Unidad de Análisis
Título Del Documento Consultado		
Referencias Bibliográficas (Autor, año, país, editorial, otros)		
Especificaciones (Tema, subtema, páginas, otras)		
Ubicación del documento (Lugar, Ciudad, país)		
Aspectos generales del documento (Asunto investigado, Objetivos, problematiza, propósito, enfoque, metodología y conclusiones)		Palabras clave

Fuente. Revisión Bibliográfica, Autoría Propia.

Los artículos obtenidos que cumplen con los requerimientos establecidos, son de vital importancia a la hora de realizar el estudio de documentación, por lo tanto, se realiza su organización en una tabla con criterios de búsqueda, donde, se agruparon los datos según su relevancia; a continuación, se muestran los criterios de búsqueda:

Tabla 2.

Criterios de Búsqueda para Artículos Hallados.

Indicadores de Búsqueda	Bases de Datos
Descripción del texto	Título
	Abstract/resumen

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Indicador de Autor	Autor(es)
	Profesión
Indicadores de Población	País de publicación
	Año de publicación
	Documento de publicación
	Idioma
	Lugar de estudio
Indicadores de tipo de estudio	Temporalidad de estudio
	Resultados de estudio
Indicadores del tema	Propósito
	Muestra ejecutada
	Eje temático

Fuente. Criterios de Búsqueda, Autoría Propia

5.5.4 Procedimientos

Se realizó una evaluación de la información encontrada, posteriormente se dan por descartados artículos con información externa a la investigación de la problemática del síndrome en el personal de enfermería en los diferentes centros de salud.

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Se inicia con el análisis de dicha información, y se procede a dar respuesta a los objetivos específicos propuestos, tabulando información y describiendo datos y porcentajes hallados en las diferentes fuentes.

5.6 Análisis de Información

Se realizó por medio de tablas en las que se agruparon los datos, utilizando el Software de hojas de cálculo Microsoft Excel | Microsoft 365, para tomar porcentajes y comparaciones de la diferente información y se realizaron gráficos de las mismas.

5.6.1 Filtros metodológicos.

La depuración de la información se basó en el disentimiento de búsqueda definido, según la importancia de los hallazgos, se procedió a realizar los siguientes filtros metodológicos.

Año de publicación: Se seleccionó como rango de fecha 2011 a 2022, con el fin de conocer las investigaciones en un contexto reciente y delimitar con un tiempo de 10 años.

Tipo de Artículo: Se contemplaron los artículos de revisión e investigación que cuentan con texto completo, para poder analizar la información contemplada en cada estudio.

Temática: Se realizó una depuración manual incluyendo únicamente artículos con las temáticas de estudio de la presente investigación, el Síndrome de Burnout en el personal de enfermería.

5.7 Cronograma

Tabla 3

Cronograma trabajo de Investigación

Actividad	Fecha
Determinar el tema de trabajo de investigación	13 de agosto de 2021
Elaboración de pregunta problema	15 de septiembre de 2021
Estructuración de objetivos, justificación y Delimitación	15 de septiembre de 2021
Elaboración Marco Referencial	12 de octubre de 2021
Presentación avances del trabajo	19 de enero de 2022
Presentación Marco Metodológico	08 de febrero de 2022
Retroalimentación trabajo	14 de febrero 2022
Trabajo ajustado, Consentimiento informado e instrumentos	03 de marzo de 2022
Entrega de resultados (primera revisión)	23 de marzo de 2022
Entrega de resultados (segunda revisión)	05 de abril de 2022
Retroalimentación resultados	18 de abril de 2022

Presentación documento finalizado 22 de abril de 2022

Fuente: Cronograma elaboración de trabajo de investigación, Autoría Propia.

6 Resultados

6.1 Análisis e Interpretación de los Resultados

Para el resultado de esta investigación, se realiza la búsqueda de artículos en las siguientes bases de datos, en total se encontraron 24 documentos, en 17 Bases de datos, haciendo una depuración del periodo de tiempo del año 2011 al 2022, obteniendo un total de 1.350 textos relacionados con el tema de búsqueda establecido, sin embargo, se realiza la aplicación de filtros metodológicos y se obtiene un total de 24 publicaciones, que se relacionan directamente con la investigación, que corresponden a un 1.77% de los documentos revisados inicialmente.

Tabla 4.

Resultados totales de la aplicación de filtros metodológicos

Filtros	Cantidad	Porcentaje
Año	1.350	100%
Tipo de Artículo	675	50%
Temática	24	1.77%

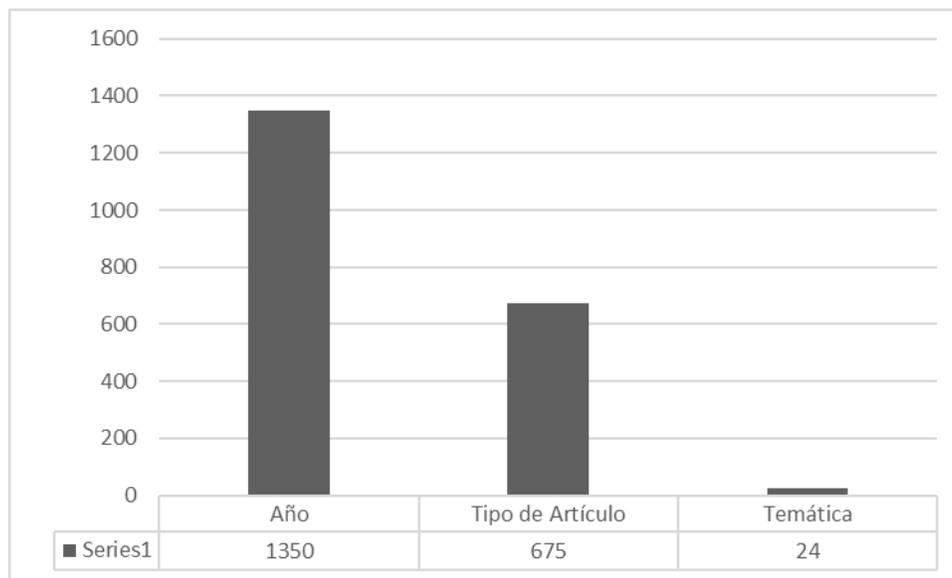
Fuente. Filtros metodológicos, Autoría Propia

La anterior tabla muestra la cantidad de publicaciones que se encontró dentro de la revisión, en la ventana de búsqueda por año, tipo de artículo y temática.

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Gráfica No. 4.

Resultados totales de la aplicación de filtros metodológicos



Fuente. Filtros metodológicos, Autoría Propia

Realizando la separación en las diferentes bases de datos, se estableció la cantidad de artículos encontrados en cada una de ellas y que cumplen con los filtros metodológicos en dichas bases de la siguiente manera:

Tabla 5.

Bases de datos consultadas

Base de Datos	Documentos encontrados	Porcentaje
Cielo	4	22.2%
Redalyc	4	22.2%

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Repositorio UCC	2	11.1%
Repositorio Digital Ces	2	11.1%
Repositorio UDCA	1	5.55%
Google Académico	1	5.55%
Dialnet	1	5.55%
Repositorio Digital UNCP	1	5.55%
CLACSO	1	5.55%
Repositorio institucional de la Universidad Tecnológica de Bolívar,	1	5.55%
Repositorio Digital UPN	1	5.55%
Repositorio Digital UNAN	1	5.55%
Repositorio Digital UPLA	1	5.55%
Repositorio Digital UCV	1	5.55%
Revista educativa semana	1	5.55%
The new York time	1	5.55%

Fuente: Elaboración propia

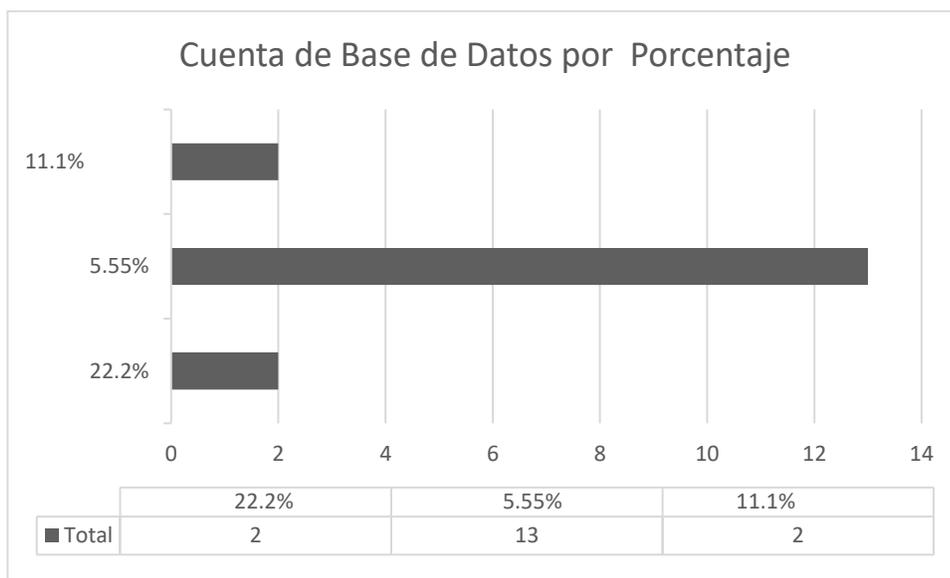
Las bases de datos Scielo y Redalyc aportan un porcentaje del 22.2% de los documentos tomados como base de la investigación, seguido por la base Repositorio Digital de la UCC y

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

repositorio Digital CES con un 11.1 % y para la documentación restante se proporcionó un 5.55%.

Gráfico No.5.

Bases de datos consultadas



Fuente: Elaboración propia

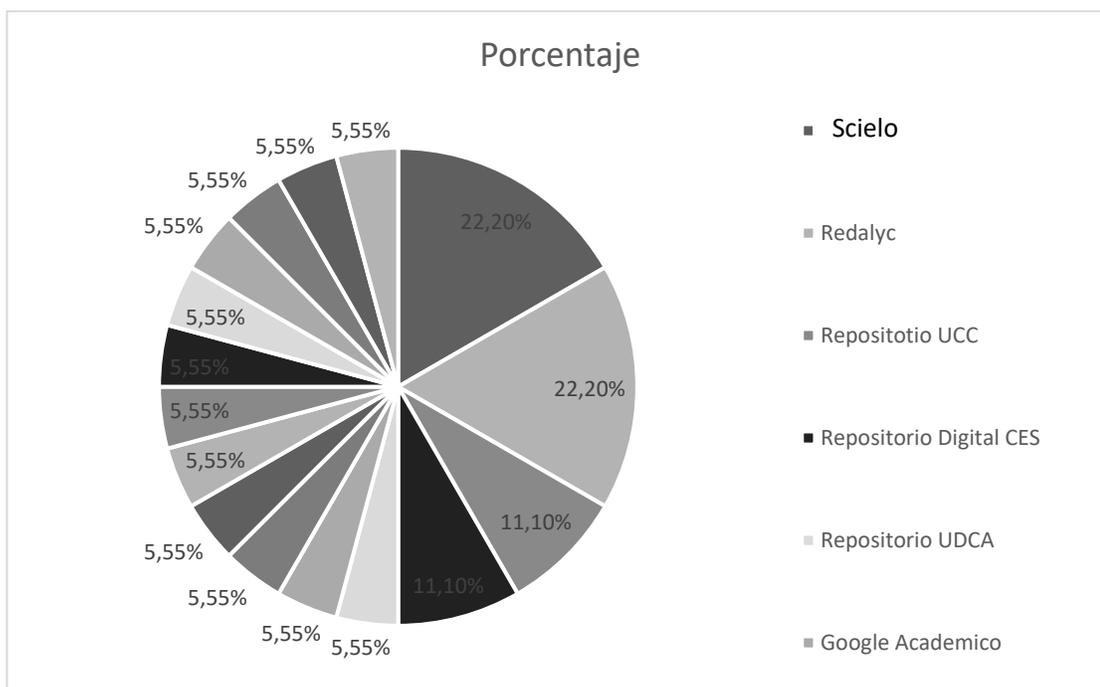
Dentro de los indicadores de búsqueda se analizaron las ecuaciones de búsqueda empleadas, obteniendo con los filtros metodológicos, 24 artículos, para realizar el análisis respectivo, las bases de datos que más aportaron documentos son Scielo y Redalyc con un (22.2%) cada una, seguida de Repositorio UCC y Repositorio Digital CES con un (11.1%) de aporte cada una, y con una representación del (5.55%) de Repositorio UDCA, Google Académico, Dialnet, Repositorio Digital UNCP, CLACSO, Repositorio institucional de la Universidad Tecnológica de Bolívar, Repositorio Digital UPN, Repositorio Digital UNAN,

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Repositorio Digital UPLA, Repositorio Digital UCV, Revista educativa semana y The New York time.

Gráfico No. 6

Bases de datos consultadas Relación porcentual



Fuente: Elaboración propia

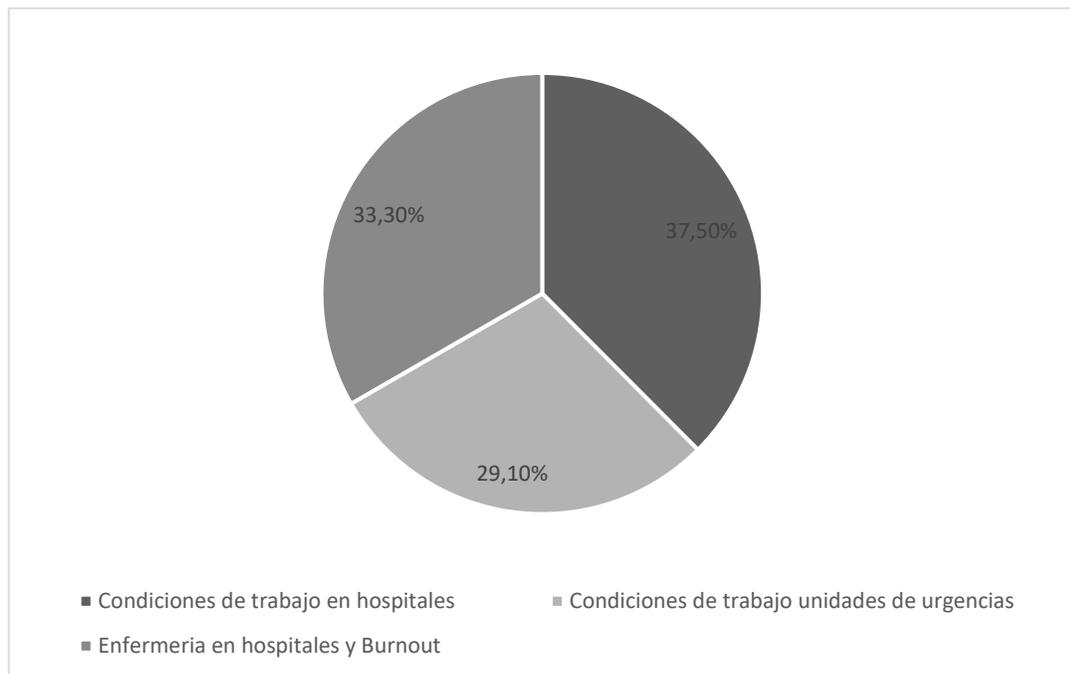
En la consulta de las ecuaciones de búsqueda se establecen cantidades de los documentos que se ajustan a los requerimientos propuestos en la investigación del síndrome de Burnout (n=1350) y se establece que la mayor cantidad de documentos, se encuentra al realizar la condición de búsqueda por los factores o condiciones de trabajo en unidades médicas (n=9), seguido de condiciones de trabajo en unidades de urgencias (n=7) y enfermería en hospitales

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

(n=8); A continuación se relaciona el proceso de depuración con las ecuaciones de búsqueda y los filtros metodológicos:

Gráfico No. 7

Ecuaciones de Búsqueda

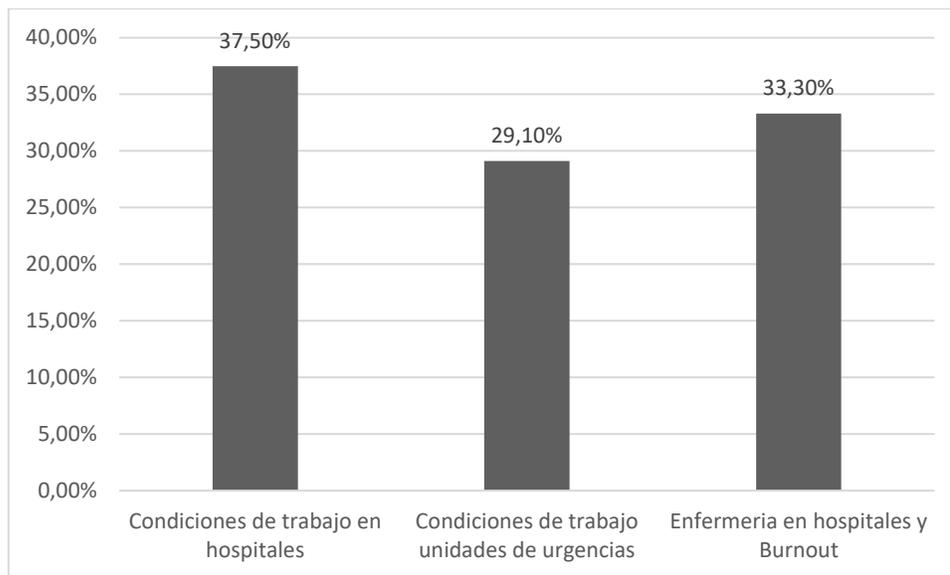


Fuente: Elaboración propia

Se obtuvieron los resultados por ecuaciones de la búsqueda con un número mayor el relacionado con “las condiciones de trabajo en Hospitales”, debido a que esta temática aborda diferentes factores y generalizan las condiciones de cantidades de colaboradores en el hospital enfocándose en el personal de la salud.

Gráfico No. 8

Temáticas ecuaciones de Búsqueda

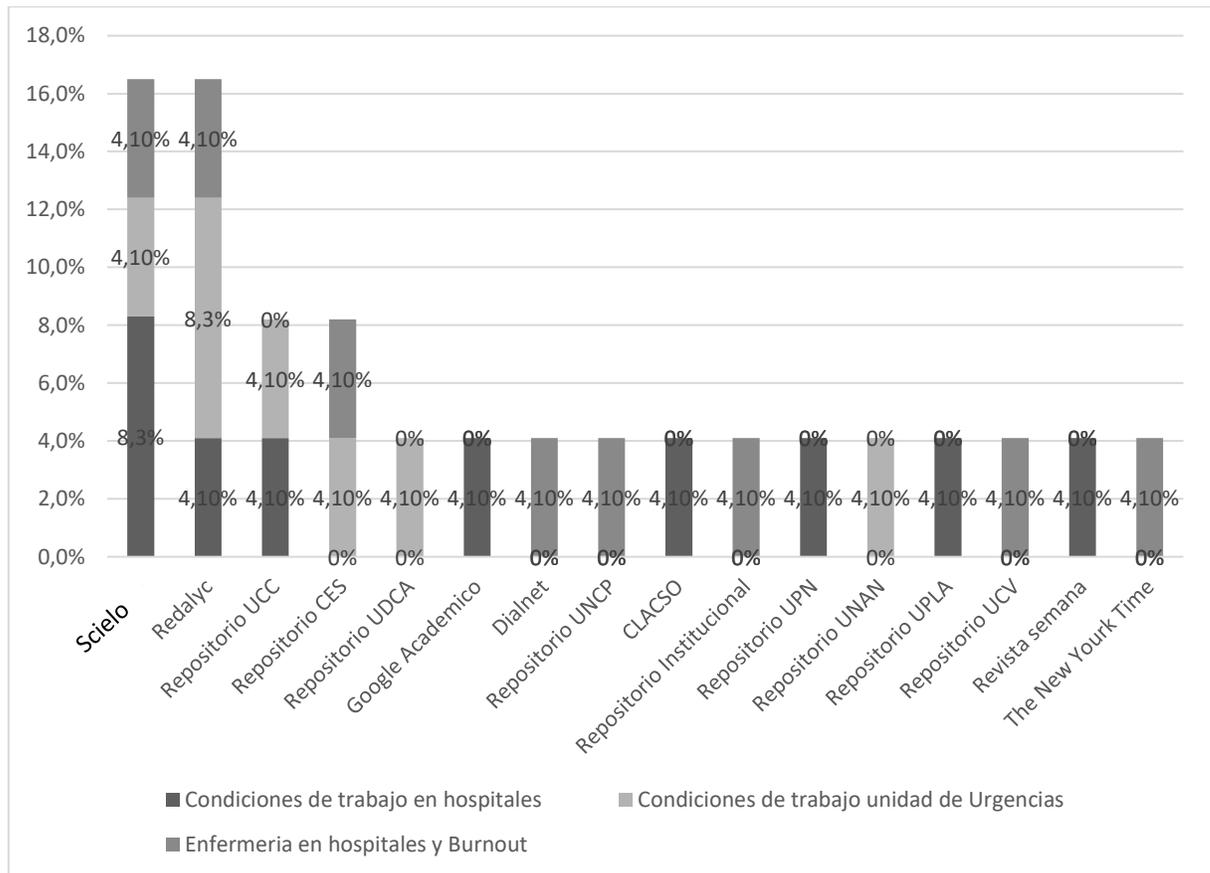


Fuente: Elaboración propia

Los resultados en función de las ecuaciones de la búsqueda, de las bases de datos consultadas, que se relacionan con las ecuaciones de la investigación del “síndrome de Burnout” el cual tiene aporte para los artículos que se analizaron en total, Scielo y Redalyc tienen un aporte más general de la temática abordada al contener unas proporciones similares en las temáticas a abordar:

Gráfico No. 9

Artículos obtenidos por Temáticas ecuaciones de Búsqueda



Fuente: Elaboración propia

En la anterior gráfica se observa la relación de búsqueda para Scielo 2-1-1 y para Redalyc 1-2-1 obteniendo la mayor cantidad de artículos de estas dos bases de datos.

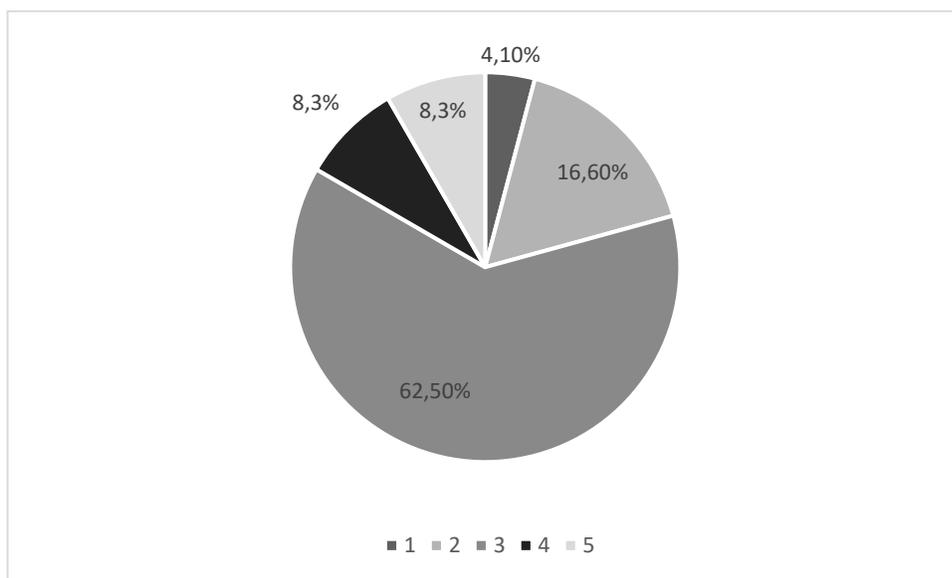
Los artículos obtenidos para el análisis de la información incluyeron disciplinas diferentes, completando soluciones y acuerdos en los postulados de cada uno de los autores, aportando conocimiento profesional e información certificada como real por su complejidad de análisis y

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

consistencia de confirmación de la información por medio de estudios, en algunos casos obteniendo multi autores.

Gráfico No. 10

Número de artículo por autores



Fuente: Elaboración propia

La figura que antecede, muestra, el total de artículos encontrados y la relación de los autores que intervinieron en cada uno de ellos, con un máximo de cinco (5) autores, por medio de este resultado se da a entender, que existe mayor tendencia al realizar estudios en colaboración académica, que tienen relación con seguridad en el trabajo y la enfermería.

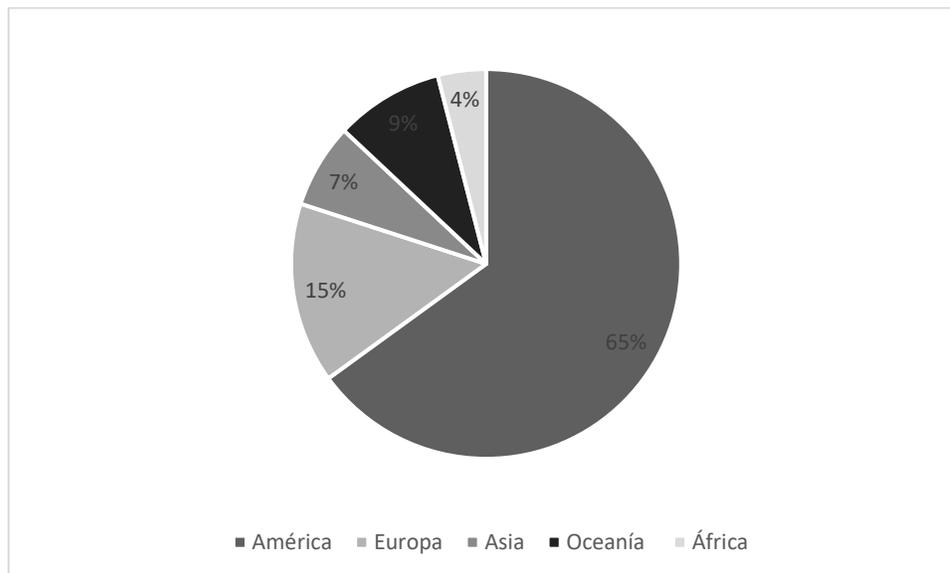
Se realiza la trazabilidad del lugar donde se realiza la investigación y de allí los conocimientos a partir de la experiencia, que fue plasmada en cada uno de los documentos, se realiza una gestión de verificación por continentes y se identificó que las investigaciones se

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

realizan por mayor concentración en América con un (65%), seguido de Europa con un aporte del (15%), Oceanía (9%), Asia (7%) y África (4%).

Gráfico No. 11

Número de artículos por lugar



Fuente: Elaboración propia

Esta gráfica muestra la distribución por porcentaje de las publicaciones encontradas en cada continente, con mayor aporte del continente americano, con un porcentaje de (65%).

Posteriormente y de acuerdo al periodo con el que se delimitó la búsqueda en las bases de datos, se encontró un crecimiento en el desarrollo de las investigaciones, que tienen relaciones

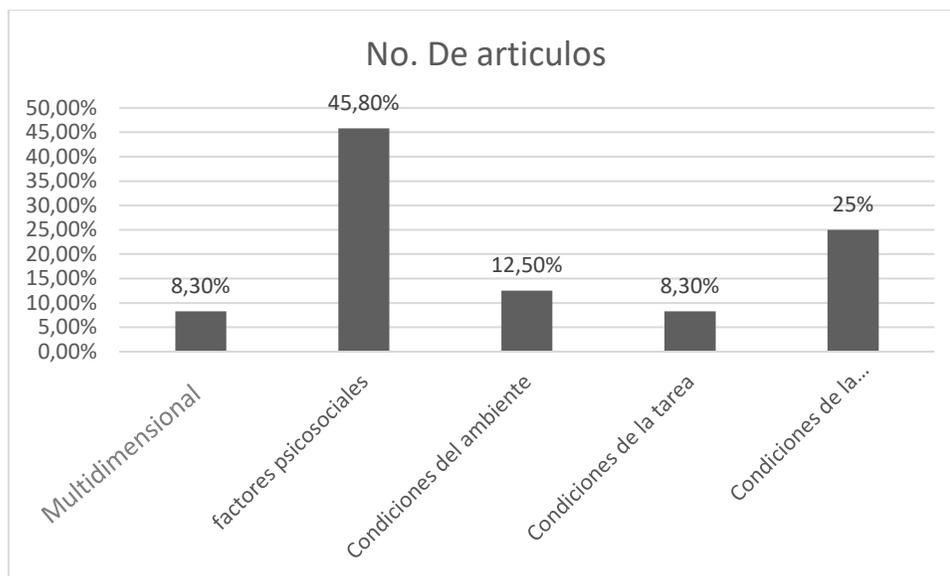
Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

con las condiciones de trabajo de los profesionales de enfermería con un pico de publicación del año 2021.

Dentro de los indicadores de la temática, se agrupan indicadores tomados con las condiciones del ambiente, condiciones de la tarea y condiciones de la organización. además, se vincula una clasificación sobre factores psicosociales asociados al trabajo, por la especificidad de la afección a este ámbito en la población seleccionada, y unos elementos transversales denominados así, por que abarcan un contexto multidisciplinar.

Gráfico No. 13

Número de temática por artículo



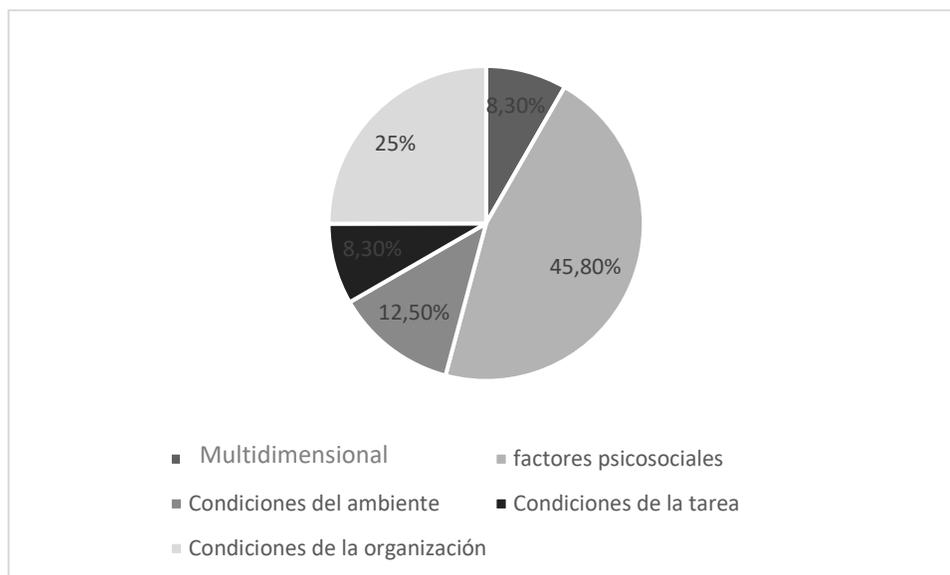
Fuente: Elaboración propia

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Dentro de las temáticas tratadas, se tiene mayor concurrencia de resultados, los factores Psicosociales con un (n=11) que indican un factor de riesgo de prevalente para el Síndrome de Burnout.

Gráfico No. 14

Porcentaje de temática por artículo



Fuente: elaboración propia

En respuesta al primer objetivo específico, una vez recopilada la información que consta dentro del marco referencial de esta investigación, se logra establecer que dentro de los factores de deterioro en la salud mental se encuentran los siguientes:

Según la resolución 2646 de 2008 (Ministerio de protección social, 2008) existen unos factores psicosociales que comprenden dos tipos, uno que está relacionado íntimamente con la

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

organización de la cual depende el trabajador y la otra, la parte externa que corresponde al área personal del trabajador, es decir a la ocurrencia de hechos y situaciones externas a la organización.

Tabla 6.

Factores De Riesgo Psicosocial, Bases de datos consultadas

Factor de riesgo	Causas	Consecuencias
Psicosocial	Repetitividad	Reacción de estrés (No Es posible
	Monotonía	Encontrarla en quienes no tengan
	Altos ritmos de trabajo	Factores de riesgo intrapsíquicos
	Falta de participación	En su vida privada, (social,
	Funciones ambiguas	Familiar) alteraciones en el
	Selección inadecuada	Funcionamiento del sistema
	Supervisión inadecuada	Neurovegetativo con cambios
	Falta de Capacitación	Secundarios en funciones
	Turnos Rotativos	Digestivas, mayor propensión a
Horas extra	la accidentalidad	

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

	Aislamiento	
	Relaciones Interpersonales	
	Inducción y entrenamientos deficientes	
	Normas y procesos inadecuados	
	Carencia de normas de seguridad	
	Carencia de recursos	
Público	Delincuencia Común	Lesiones múltiple
	Grupos armados al margen de la ley	
	Problemáticas de Orden público	
Humano	Hacer caso omiso a las normas y	Mayor incidencia de
	Procedimientos de trabajo seguro	ATEP mayor índice
		De lesiones y
		Enfermedad

Fuente: Monografía diagnóstico del riesgo Psicosocial, en trabajadores del área de la salud

De la anterior tabla, se pueden establecer dentro de los diferentes factores de riesgo, un factor psicosocial, público y humano, en este trabajo, principalmente en esos factores psicosociales, los cuales afectan la salud mental de los trabajadores del área de la salud, como se menciona en el marco metodológico del presente trabajo, los profesionales de la salud y

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

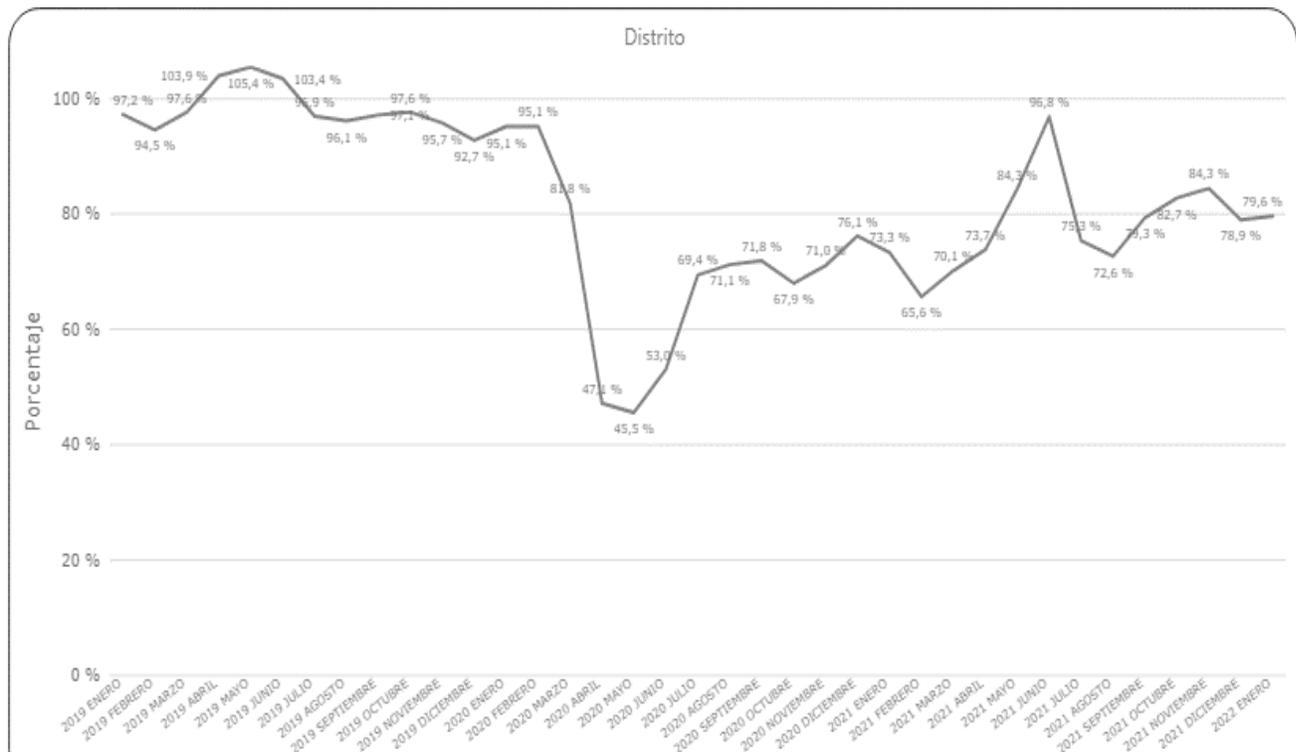
específicamente los del área de enfermería, tienen dentro de sus rutinas diarias los siguientes factores específicos de carácter psicosocial que deben enfrentar:

- Continuamente están expuestos a estímulos aversivos, enfrentándose al sufrimiento y la muerte de pacientes.
- Mantienen una relación estrecha con los pacientes que exigen un cierto grado de implicación para establecer una relación de ayuda.
- La frustración profesional de no poder curar.
- Falta de experiencia en el control de las propias emociones.
- Horarios de trabajo irregular debido a la realización de turnos.

Aunado a lo anterior, se ha detectado un incremento en sus labores debido a la pandemia, lo que ha generado mayores riesgos de enfermedades mentales y de padecer el síndrome de Burnout, es evidente que hay una prevalencia de la existencia de carga laboral.

Gráfica No. 15

Atención a Servicios de Urgencias en la ciudad de Bogotá



Fuente: Secretaría Distrital de Salud. Atención a Servicios de Urgencias.

En la gráfica que antecede, se evidencia un contrastante de atención de urgencias de los años 2019, 2020 y 2021 y enero de 2022, existe un comportamiento estable de ocupación de un 98% para el año 2019, debido a las medidas de confinamiento decretadas por la secretaría de salud distrital, existe una disminución para el año 2020, desde el mes de marzo a diciembre frente a años anteriores en un 50%, para los meses de mayo-junio y entre septiembre-noviembre de 2021, se generó un incremento por el tercer pico, aunque la pandemia mantuvo picos más altos y representativos de ocupación, siempre se está en una ocupación superior al 40% de los servicios de urgencias, debido a esto y a el estrés producido en las labores del personal de la

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

salud, tienen un riesgo mental: los turnos rotativos, las extenuantes horas laborales, frustraciones, entre otros.

El presente mencionado influye en el enfermero y le puede provocar los siguientes síntomas:

-Efectos en el pensamiento: incapacidad para tomar decisiones, dificultad en la concentración, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica, bloqueos mentales.

-Efecto sobre el comportamiento: por la falta de concentración está más propenso a sufrir accidentes, consumo de drogas, explosiones emocionales, alteraciones del apetito, beber y fumar en exceso.

-Efectos sobre el trabajo: Sus relaciones laborales se van empobreciendo, elevadas tasas de cambio de trabajo, falta de satisfacción con desempeño mala productividad.

-Efectos sobre el organismo: aumento de enfermedades, enfermedades gastrointestinales, depresión y ansiedad.

Dando respuesta al segundo objetivo se mencionan los documentos enfocados a la salud del bienestar de los profesionales, se han encontrado diferentes documentos donde se menciona la intención de disminuir el estrés y la posibilidad de poseer el síndrome de Burnout, dentro de los cuales, la Revista educativa semana (2020) ¿Qué el síndrome de 'burnout' o 'trabajador quemado' y cómo evitarlo?, menciona las formas de poder evitar el síndrome de Burnout y se puede iniciar evidenciando algunas de los signos que se observan en la persona, como: el agotamiento, aislamiento, insatisfacción con sus trabajos, irritabilidad y posterior a ello o antes

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

de que esto ocurra, como prevención se pueden realizar por parte del trabajo, ejercicio, una dieta balanceada, mejora en los hábitos de sueño, pedir apoyo cuando se requiera.

Por su parte, Zuckerman. C, revista del New York Time (2021) analiza otros aspectos que pueden generar bienestar en la salud mental del trabajador, mitigando el agotamiento de los trabajadores, como: la práctica de amabilidad, tomar descansos, aligerar cargas, pedir ayuda y por último realizar pausas activas.

Con todo lo anterior, es evidente que, para generar un bienestar mental en el trabajador, se debe contar con los factores psicosociales relacionados en el trabajo y en la parte personal, generando serenidad y sincronía al trabajador, así la ayuda de las organizaciones se hace fundamental para generar dicho bienestar.

Es importante, identificar un cuadro clínico del síndrome de Burnout, viendo como se ve reflejado en el trabajador, las diferentes etapas son:

Cuadro clínico del síndrome de Burnout

1. Etapa 1. Se percibe desequilibrio entre demandas laborales, entre recursos materiales y humanos de forma que los primeros exceden a los segundos, lo que provoca una situación de estrés agudo.
2. Etapa 2. El individuo realiza un sobre esfuerzo para adaptarse a las demandas, pero esto sólo funciona transitoriamente (puede ser reversible).
3. Etapa 3. Aparece el síndrome de Burnout con los componentes descritos.
4. Etapa 4. El individuo deteriorado psicofísicamente se convierte en un peligro más que en una ayuda para los destinatarios de los servicios.

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Existen diferentes tipos de manifestaciones de gran importancia:

Tabla 7.

Cuadro clínico Burnout

Negación	La persona afectada es la última en aceptar que tiene el problema.
Aislamiento	Es frecuente que la persona afectada se retire de la familia, sus colegas y amigos.
Ansiedad	Es la sensación persistente que tiene el médico de que algo malo va a suceder.
Miedo o temor	Una sensación poderosa de temor de acudir al trabajo.
Depresión	Problema más común en profesionales de la medicina y síntoma más peligroso ya que este conlleva al suicidio.
Ira	Se manifiesta perdiendo la calma y el control, enojo exagerado en relación con la causa que es motivo del disgusto al tratar con compañeros.
Fuga o anulación	El trabajador llega tarde o muestra desinterés en el trabajo.
Adicciones	Se inicia o aumenta el empleo de sustancias, que pueden ser prohibidas o no prohibidas.
Cambios de personalidad	Incapacidad para poder confiar en el individuo.
Culpabilidad y autoinmolación	Sienten que lo que desarrollan es prácticamente un castigo o tienen un sentimiento exagerado de ser indispensable en el trabajo.
Cargas excesivas de trabajo	Aceptar varios turnos o pasar mucho tiempo en el hospital para comprobar que todo está bien es otra manifestación de autonegación.

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Comportamiento riesgoso	Comportamiento no característico de la persona, el cual puede ir desde simplemente embarazoso, inapropiado e impulsivo; hasta peligroso en diversos ámbitos de la vida.
-------------------------	---

Fuente: Citado por (Carreño, Suarez, & Pérez, 2019)

Si el trabajador y la organización son conscientes de la información que antecede, pueden propender por un bienestar de los trabajadores, apoyando en etapas tempranas o de inicio del síndrome, y precauciones para evitarlo.

En respuesta al objetivo específico número tres, se deben diseñar estrategias para mejorar los ambientes laborales, en la solución de los objetivos anteriores y teniendo en cuenta los factores psicosociales que aquejan a los trabajadores y el estrés manejado.

Como se observa en la gráfica, hace referencia al número de enfermedades de origen laboral para los años del 2011 al 2020, se establecía una disminución en la tasa de enfermedad laboral para el año 2019, pero para el año 2020 existe un incremento del 87.8%, incluyendo enfermedades como el COVID-19, para las personas que trabajan en el sector de la salud.

Estas cifras cobran relevancia, los estudios para crear estrategias deben estar asociados con estas estadísticas, de esta manera se genera una solución frente al problema, se toma para este punto, la contraposición de los factores que afectan la salud mental de los trabajadores, versus los documentos que se identificaron, que relacionan la mejora del bienestar de los trabajadores, de esto se pueden deducir las siguientes estrategias:

1. Incentivar a los colaboradores a realizar ejercicios con una proyección de tiempo diario y tomar pausas activas, se hará por medio de la organización, capacitando a

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

los empleados y generando tiempos para ejecutar estas actividades, programando horarios respetados.

2. Generar espacios de esparcimientos y mejoramiento del ambiente laboral entre compañeros, programar mínimo una vez cada dos meses, una actividad colaborativa por parte de la organización.
3. Ampliación de la planta de empleados, para lograr satisfacer los servicios y la capacidad de turnos requeridos, sin que los trabajadores excedan los mismos.
4. Capacitar a los empleados con métodos de relajación, donde se comprometan a ejecutarlos, regularmente hacer una demostración de los mismos.
5. Crear fichas de necesidades de los cargos que va a ocupar el personal, de esta manera se verifica que el colaborador esté capacitado para el cargo a desempeñar.
6. Aportar los implementos necesarios por parte de la organización para el desarrollo del cargo.
7. Generar por parte del gobierno mayores garantías para los trabajadores, con relación a horas extras y turnos de trabajo.

6.2 Discusión

Se realiza una crítica general, la cual apunta que el Síndrome de Burnout está presente en las labores diarias de este personal de enfermería, las largas jornadas de trabajo, hacen que el personal tenga una progresiva pérdida de energía hasta llegar a factores, como el agotamiento y la depresión.

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

A esto se le suman factores externos que están condicionados con la ciudad de Bogotá, como metrópolis apunta a muchas cosas que pueden ser negativas para el desarrollo del trabajo, como por ejemplo la tardanza, los desplazamientos, el trato con las personas; De igual forma, la presión de cumplir con el trabajo dentro de los términos establecidos, entonces, sí el personal trabaja inconforme a los criterios que se les han estableciendo, genera presión sobre los colaboradores.

Ahora bien, conforme a los tiempos que se están viviendo de pandemia, los factores psicosociales de trabajo han aumentado, limitando los recursos y el personal de la salud que ofrece la ciudad de Bogotá, generando horarios laborales extensos, más de lo establecido, por consiguiente, se ha podido identificar que muchos de ellos están agotados y no quieren retornar a sus actividades laborales.

El Burnout es una patología complicada, relativamente reciente, que tiene relación directa con el ámbito laboral y los estilos de vida, este trastorno emocional genera unas consecuencias físicas y psicológicas, como, la ansiedad o la depresión y dan origen a numerosas bajas laborales (Santos, 2012).

La práctica de esta profesión, requiere la necesidad de un control mental y emocional de mayor rigor, debido a las tareas que se ven expuestas pueden quebrantar vulnerabilidades, es allí, donde se busca desde el enfoque laboral, que las correspondientes áreas trabajen en las consecuencias del desgaste físico y mental, que pueden tener esas personas, si no se genera un ambiente de tranquilidad y efectividad, la salud en sí puede generar un riesgo en los factores desencadenantes, que pueden afectar a los usuarios de la salud.

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Pero qué están haciendo las organizaciones o empleadores para mejorar esta situación, se observa que no existe la contratación de personal para suplir los turnos y las largas jornadas de trabajo, no se incentiva al trabajador, por medio de capacitaciones.

Por ello, el síndrome en cuestión, está relacionado con efectos psicológicos, conductuales, físicos, provocando así un desgaste dentro del profesional de la salud, esas alteraciones repercuten el desempeño laboral y la atención que debe brindarle al paciente, dentro de las instituciones prestadoras de salud, incluso en algunos casos se ha denotado, cómo prevalece el ausentismo, la apatía, incluso se denota una actitud completamente arbitraria en situaciones depresivas, que pueden llegar incluso a que esté personal aumente el consumo de café, de alcohol y de cigarrillos, dónde se pueden presentar incluso en riesgo su ambiente laboral, profesional y personal.

Entonces, se han creado diversas fórmulas que pueden ayudar a mitigar esta problemática, es decir, campañas donde le apuntan a que los trabajadores aprendan a manejar y afrontar el estrés laboral, donde prevalece el encontrar soluciones; Hay que aprender a leer los signos de estos trabajadores, por esta razón, se debe brindar tiempo de descanso, trabajo en otras áreas, donde se reduzcan estos índices de estrés, porque la monotonía se ha denotado como un factor, que puede afectar el funcionamiento laboral de los trabajadores, si se busca mitigar estas causas, también se puede ayudar a desarrollar en buenas condiciones el sistema de salud, porque se debe recordar, si los trabajadores no están en condiciones óptimas podrían quebrantar derechos fundamentales de pacientes, incluso de la esfera en la que se están desarrollando.

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Dentro de esta investigación, se evidencia un síndrome de agotamiento emocional, bajo rendimiento laboral, ansiedad, depresión, problemas de sueño, errores médicos, mala atención médica, y todo esto se incrementó por el factor de la pandemia.

6.3. Propuesta de Solución

En relación con el tercer objetivo específico propuesto, el diseño de las estrategias para mejorar el ambiente laboral del personal de salud, debe estar encaminada en la contratación con personal idóneo en todo el tema correspondiente a riesgos laborales en el trabajo, para así realizar campañas de socialización de estudio de factores internos y externos, que van a desencadenar el estudio en relación a situaciones que está viviendo el trabajador, y así impulsar a que estos trabajadores en sus tiempos libres realicen actividades de ocio, se ha podido identificar que el ejercicio ayuda de manera consecuente a problemas mentales.

Este síndrome, cómo se pudo identificar a lo largo de esta investigación, apunta a problemas de característica mental si los trabajadores pueden descansar, comer, compartir con su familia, realizar ejercicio, las condiciones laborales van a cambiar de manera positiva a su vez, identificando que los factores de contagio por ocasión a la pandemia se han reducido, de esta forma indicarles a los trabajadores que el sector en donde ellos están trabajando no se van a ver afectados; Y que por el contrario se les está otorgando todas las herramientas de protección y de cuidado, si esta situación cambia, de esa forma, los trabajadores van a poder cumplir óptimamente con su labor, donde no se evidencian bajos rendimientos laborales, no van a ver retardos, tampoco se van a presentar ausentismos dentro de la matriz de trabajo, y, por el

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

contrario, se podría analizar que en efecto la salud se está manejando y mejorando de manera óptima.

Se debe ser realistas en la propuesta de mejoramiento, ejecutándose a mediano plazo, es decir, hay que estudiar los centros de salud que están en Bogotá, los hospitales, las instituciones de salud, donde las enfermeras están desempeñando sus funciones, para que así se empiece a revisar, cómo se pueden implementar estas políticas de promoción y de prevención frente a este síndrome.

Todo esto para equiparar y mejorar todas las condiciones de salud del personal, por esto es importante tener en cuenta, la capacitación adecuada del personal para que llegue a esta población específica, cómo se pudo identificar a lo largo de esta investigación, las enfermeras están expuestas a factores de riesgo muy elevados, si el personal que va a estar encaminado para que ejecute las correspondientes capacitaciones no tiene el conocimiento suficiente, la solución puede ser más compleja que la problemática.

El respeto por las condiciones humanas en el sector laboral de las enfermeras es lo que tiene que prevalecer, es decir, que si el personal está con todas las condiciones adecuadas, podrán ejecutar sus labores en debida forma y así le darán, en primer lugar toda la atención correspondiente a un paciente, sin factores de distracción que descuiden a los pacientes, de esa forma, la salud ocupacional y todos los riesgos correspondientes de trabajo son importantes, y ninguno se puede descuidar, al implementar estas políticas de promoción y prevención indiscutiblemente mejoran los sectores en materia de salud.

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Entonces, es necesario promover políticas de promoción y prevención, donde se estudié en primera medida, qué factores personales, sociales, económicos y culturales, están afectando el ejercicio de sus funciones laborales, una vez identificados estos factores se podrán trabajar en debida forma a través de psicólogos, trabajadoras sociales, incluso a través de abogados que puedan dar soporte sobre las nuevas modalidades de contratación, y de esa manera, se pueda terminar de revisar este problema propuesta en relación con el síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá.

7. Análisis Financiero (Costo- Beneficio)

7.1 Recursos Humanos

Como se plasmó en la propuesta de solución, en los centros de salud, hospitales y en general, las entidades promotoras de salud deben contratar psicólogos, trabajadores sociales e incluso, ingenieros industriales y abogados especialista en derecho del trabajo, que conozcan, cómo manejar el síndrome de Burnout en el personal de enfermería de la ciudad de Bogotá, por ello, hay que disponer de recursos económicos, para pagar los salarios de acuerdo con las correspondientes condiciones y labores que van a desempeñar para mitigar este problema.

7.2 Recursos Físicos

Se deben adecuar las instituciones prestadoras de salud de la ciudad de Bogotá, para que de esa forma se denote un espacio, donde se puedan desarrollar las correspondientes actividades para mitigar este síndrome; Así mismo, buscar al personal que se contratará conforme a los protocolos de salud ocupacional en el trabajo, y los espacios deben contar con las tecnologías de

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

información y los puntos de desinfección para mitigar el Covid-19, en dado caso que se deba interactuar con las personas dentro de las correspondientes terapias a las que serán expuestas.

7.3 Recursos Financieros

Los recursos financieros para la proposición de este proyecto y la solución a este problema de investigación, deben salir del Plan Nacional de Desarrollo, estructurado dentro de la ciudad de Bogotá. más específicamente en el sector salud, se va a trabajar directamente con el grupo poblacional enfermeras en la ciudad de Bogotá y se tendrá que hacer un estimado no solamente en el personal que se va a contratar en las instalaciones, sino también en los beneficios que se les brindará a las trabajadoras de este sector, aproximadamente los valores que vienen a corresponder para esta situación, son de cincuenta millones de pesos (\$50.000.000), que básicamente es el presupuesto que se le podría otorgar a cada centro de salud de la ciudad de Bogotá, para el mejoramiento de las condiciones psicosociales de las personas que se ven afectadas.

7.4 Beneficios

Sobre los beneficios de la implementación para la mitigación de este síndrome, pueden ser bastante, desde que el Ministerio del Trabajo no sancione a las entidades prestadoras de salud por la indebida adecuación de protocolos de seguridad en el trabajo, a su vez el personal de salud va a mejorar en todas sus condiciones de trabajo y de esa forma no van a haber retrasos en todo el tema correspondiente al trabajo que se les asigne, los beneficios son favorables para los pacientes y el sistema de salud en la ciudad de Bogotá va a mejorar de manera óptima, porque si

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

los trabajadores están conformes a las condiciones de trabajo de la mejor manera posible, todo el sector va a mejorar de manera positiva.

8. Conclusiones

A manera de conclusión se puede determinar que en efecto en Colombia los riesgos psicosociales son factores que se presentan en todas las empresas y que en el sector de la salud, estos factores psicosociales van a aumentar de manera significativa, por ello, dentro de esta investigación se propuso como pregunta problema, si se ve reflejado el síndrome en el personal de enfermería referente a los programas exigidos que viven día a día en su jornada laboral.

Se investigó el síndrome dentro del personal de enfermería en la ciudad de Bogotá, se identificaron los principales factores de deterioro en la salud mental que viven los trabajadores de la salud, se analizaron los resultados obtenidos de diferentes documentos de bienestar mental de los profesionales de salud, se diseñaron estrategias para mejorar los ambientes laborales del personal de salud pasados en los documentos encontrados.

Es así como los riesgos psicosociales que se evidenciaron, aumentan de manera negativa las circunstancias vividas del ser humano, dentro de los factores que conllevan al deterioro de la salud mental de los trabajadores en el sector de la salud, son: la discriminación, el aumento de las horas de trabajo, incluso sus tendencias sexuales junto con los factores de riesgo de trabajo a los que se ven expuestos, de esa forma se están aumentando temas como el ausentismo, la generación de accidentes de trabajo y el surgimiento de enfermedades de tipo laboral en materia mental.

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Dentro de la justificación de este proyecto de investigación se determinó, que las patologías más comunes que se encuentran dentro del estrés, vienen a convertirse en un problema de gran relevancia y constituyen una base, que avanzada puede llegar a repercutir dentro de las enfermedades laborales y de esta manera pueden hacer que los trabajadores no realicen su labor de la mejor forma posible en el sector salud.

Cómo se puede identificar dentro de esta investigación, el contenido de donde se extrajo la información directamente fue a través de artículos en dónde se concretó en primera medida la población de las enfermeras en Bogotá, su rendimiento laboral y la atención en pacientes. Esta investigación se centró en los profesionales de la enfermería, cómo las condiciones ambientales hospitalarias y las características de las funciones a las que le fueron desempeñadas, hacen que en efecto tengan un mayor riesgo en relación con este síndrome de Burnout.

De igual manera, se pudo identificar que en muchos escenarios se detectó este síndrome, pero no se ha dado el trámite que debería corresponder, en un estudio, de observación, de descripción, de transversalidad, incluso de cohorte prospectivo, se puede identificar que al proponer estrategias de mejora, cómo lo es, capacitar al personal en el tema del síndrome de Burnout, contratar a personas que son expertas en el tema, que abarca las condiciones laborales de manera indiscutible van a mejorar.

También no se puede desconocer que estos factores aumentan con la aparición de la pandemia en el mundo, porque claramente este sector laboral siempre esta expuesto a factores de riesgo, de esa forma se busca pos-pandemia, trabajar por todos los factores que se adquirieron en las condiciones de salud, los pacientes y el personal va a mejorar en condiciones óptimas, debido

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

a las condiciones laborales y los niveles inadecuados de relación son altamente preocupantes, de tal manera que las actividades laborales se están viendo completamente quebrantadas.

Cuando se estudiaron los principales síntomas del síndrome de Burnout, se identificó el agotamiento físico y mental generalizado, también se encontró la despersonalización, el cinismo, el descanso en la productividad laboral y la desmotivación. El cuadro clínico de este síndrome cuenta con una serie de etapas las cuales van aumentando dependiendo de la gravedad del tema, es decir, que se percibe un desequilibrio hasta que se presente un deterioro completo del individuo dentro de sus condiciones laborales, por ello, existen varios tipos de manifestación, que se pueden considerar como signos de alarma por parte de ese cuadro clínico, los factores psicosociales que pueden influir son bastantes, las condiciones individuales son las características intrínsecas del trabajador dependiendo del área donde se desarrolle.

Los profesionales de enfermería tienen dentro de sus rutinas diarias estresantes temas específicos, como estímulos adversarios enfrentándose en el sufrimiento y el amor de los pacientes, mantienen una relación estrecha con el paciente que exige cierto grado de implicación para establecer la relación de ayuda frustración profesional falta de experiencia en el control de sus propias emociones y tienen efectos en el pensamiento, efectos sobre el comportamiento y efecto sobre el trabajo.

La enfermería es una profesión de alto impacto, donde presenta en situaciones de alta demanda física y emocional, sobrecarga de trabajo, constante demanda de las relaciones rápidas y eficaces, pocas horas de descanso, y la carga física que tiene el personal de enfermería hace que se síndrome, sin lugar a dudas aumente de manera reiterativa.

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

En consecuencia, se hizo una investigación de manera cualitativa, donde se buscó en todo el sentido de la palabra la comprensión e interpretación de los resultados hallados, con base en los artículos investigados, todo esto con el fin de llegar a comprender la problemática que surge dentro del personal de enfermería, las consecuencias que pueden llegar a ocasionar en la salud del personal y en la salud de los pacientes, siempre se evalúa las acciones del personal a la hora de desarrollar las actividades laborales y se identificaron, qué factores son los que causan el agotamiento físico y mental de ese tipo de trabajadores.

A su vez, se analizaron base de datos, y se hizo una búsqueda en cuanto a líneas de tiempo en relación con los artículos promulgados y frente a la realidad que se está evidenciando en la actualidad, se revisaron qué factores jurídicos y conceptuales son importantes dentro de esta investigación, el escenario jurídico es muy adecuado desde la constitución política hasta la resolución.

9. Recomendaciones

Se reitera que un profesional de la salud debe enfrentar a diario situaciones complejas y de alto impacto que causan angustia, ansiedad, estrés, agotamiento y otras afecciones, que pueden llegar a desequilibrar emocionalmente; De igual forma, se revisa que en la actualidad tienen que enfrentar demanda asistencial elevada a superar el temor del contagio, prestar atención a los equipos de protección laboral en escenarios hostiles y así tomar decisiones que impliquen dilemas éticos y morales.

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Por consiguiente, se busca o se recomienda dentro de la mitigación de este síndrome, en primer lugar, que se contraté a personal adecuado, como trabajadores sociales, psicólogos que sean expertas en el riesgo, abogados expertos en materia de derecho del trabajo y profesionales en el sistema de salud ocupacional, todo esto con el fin de buscar una buena estructuración o un equipo de trabajo que puedan ayudar a mitigar este riesgo.

También se deben realizar campañas y políticas de promoción y prevención frente al riesgo, ayudarlos a sensibilizar que en efecto no es fácil afrontar estas situaciones de trabajo, proporcionando un agotamiento emocional, mental y físico dentro del contexto laboral, de esa manera, se busca el fortalecimiento de las relaciones laborales en estos momentos difíciles y de alta tensión, es necesario acudir a la familia, los amigos cercanos y a los mismos colegas.

Es allí donde se va a buscar no solamente hablar con el trabajador, sino con el sector más cercano, para que pueden ayudar a hacer un sustento, dentro de la identificación de este síndrome, y se tiene que buscar la conservación de hábitos saludables, es decir, se deben realizar actividades físicas, establecer un tiempo prudente para la alimentación, tomar un tiempo para estirarse, de relajarse y descansar, limitar la exposición a los medios de comunicación que incitan el consumo de cafeína, azúcar, nicotina u otras instancias que deben los niveles de ansiedad, se tienen que cambiar de actividades en los tiempos libres, es decir, se pudo identificar que el agotamiento también puede ser producto de la monotonía.

Sin lugar a dudas, dentro de las recomendaciones, para reducir este síndrome es encontrar un punto de equilibrio, donde el trabajador tiene que evaluar, qué situaciones lo hacen sentir bien, si bien es cierto, el trabajo presenta características desgastantes y no hay satisfacción, se

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

debe recomendar mantener el contacto frecuente con la familia y con los amigos cercanos, incluso tener un lugar adecuado dentro de la jornada laboral, y puedan desempeñar la jornada laboral de buena manera, es decir, que también se tienen que establecer límites en su trabajo.

Es decir, que deben cumplir solamente con las funciones establecidas, no están trabajando de buena manera posible y podrían estar afectando no solamente a su vida sino a la de los pacientes, básicamente estas son las recomendaciones que se deben realizar para el caso en cuestión.

Por último, las instituciones de salud no pueden desconocer la normatividad vigente en materia de mitigación de este síndrome, porque de esa manera, al momento de obviarlas pueden ser dadoras de que se interpongan las respectivas demandas laborales, es importante que los asesores jurídicos de estas instituciones les indiquen, cuáles son las consecuencias de no tener delimitado el tema del estrés laboral, por ello, no se puede desconocer bajo ninguna circunstancia la normatividad y todo el tema correspondiente a la seguridad social y a la salud de los trabajadores en este gremio.

10. Referencias Bibliográficas

Acero, M. (2020). Estrés laboral y sus consecuencias en la salud que afectan el rendimiento.

Bogotá: Fundación Universidad de América.

Acero, P. (2020). Salud mental y riesgo de suicidio en profesionales de la salud, en el marco de la pandemia COVID 19. *Bogotá: Colegio colombiano de psicólogos.*

Aparicio, D. (21 de mayo de 2021). *Cómo acabar con el agotamiento, sin renunciar a tu trabajo.*

Psyciencia. <https://www.psyciencia.com/como-motivar-el-cambio-en-las-personas/>

Arias, L., & Noreña, C. (2015). Síndrome de burnout en el personal de enfermería de las unidades de cuidado intensivo adulto y neonatal de una clínica privada de la ciudad de Medellín. *Universidad CES.* 20-22. Obtenido de https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/2027/Sindrome_Burnout_Enfermeria.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Astudillo, M. L. (2021). Análisis de los Riesgos Laborales a los que se encuentran expuestos los trabajadores de la Empresa Distribuidora Victoria de la Ciudad de Santo Domingo,

Ecuador, 2019. *Esmeraldas: Pontificia Universidad Católica del Ecuador.*

Ayala, J. P. (2017). Identificación de los factores de riesgo psicosocial y de satisfacción laboral en los auxiliares de enfermería de la central de comunicaciones de Emermédica. *Bogotá:*

Universidad Externado de Colombia.

Becerra, Quintanilla, Vásquez, & Restrepo. (10 de julio de 2018). Factores determinantes psicosociales asociados a patologías de stress laboral en funcionarios administrativos en

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

una EPS de Bogotá. *Revista Salud Pública*. 20(5). 1- 5 Obtenido de <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2018.v20n5/574-578/es>

Bricio, S., & Pacheco, G. (2020). Síndrome de burnout y su relación con el desempeño de las funciones de enfermería en el Hospital general Martín Icaza de la ciudad de Babahoyo en los meses de octubre 2019 a febrero 2020. *Universidad Técnica de Babahoyo* Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/7989/P-UTB-FCS-ENF-000199.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cabrera, A., & Inca, M. (2021). El síndrome de burnout y su influencia en el desempeño laboral de los profesionales de enfermería del hospital Sergio Enrique Bernales, Comas - 2021. *Universidad Privada del Norte*. Obtenido de <https://hdl.handle.net/11537/28051>

Caicedo, A. (2018). Identificación de los principales desórdenes músculo esqueléticos (DME) que se presentan en los trabajadores informales del sector galería barrio Bolívar en la ciudad de Popayán Cauca. *Cali: Universidad Católica de Manizales*.

Calderón, E. (2020). Análisis de salud mental en el personal de la unidad de cuidados intensivos del hospital Simón Bolívar en la ciudad de Bogotá (Colombia) en el marco de la pandemia COVID 19. *Bogotá: Universidad ECCI*.

Carballo, K., López, E., Ramírez, C., & Vásquez, M. (2021). programas y estrategias para el fortalecimiento de la salud mental en personal de la salud. *Universidad CES*. Obtenido de <https://repository.ces.edu.co/bitstream/10946/5442/1/Programas%20y%20estrategias%20para%20el%20fortalecimiento%20de%20la%20salud%20mental%20en%20personal%20de%20la%20salud.pdf>

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Carreño, N., Suarez, C., & Pérez, R. (2019). Identificación de los factores de riesgo que conlleva el síndrome de burnout en una sección de enfermería. *Corporación Universitaria Minuto de Dios*. 29-30 Obtenido de <https://repository.uniminuto.edu/jspui/bitstream/10656/8093/2/Proyecto%20de%20Grado.pdf>

CLACSO. (2015). CLACSO. *Red de bibliotecas virtuales de ciencias sociales en américa latina y el caribe*. Obtenido de <http://biblioteca.clacso.edu.ar/somos/>

Coca, G. (2017). Método analítico. *Estado de Hidalgo: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*.

Congreso de la república (1979). *Ley 9 de 1979*. Por la cual se dictan Medidas Sanitarias.

Congreso de la república (2002). *Ley 776 de 2002*. Por la cual se dictan normas sobre la organización, administración y prestaciones del Sistema General de Riesgos Profesionales.

Congreso de la república (2012). *Ley 1562 de 2012*. Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional.

Congreso de la república. (2013). *Ley 1616 de 2013*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

Congreso de la república. (2006). *LEY 1010 DE 2006*. Obtenido de http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1010_2006.html

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Congreso de la república. (2012). *Ley 1562 de*

2012. Obtenido de http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1562_2012.html

Construmática. (s.f.). Equipos para Manipulación de cargas. *Construmática: Construmática*

Cuya, C., Haydée, J. (22 de junio de 2020). Satisfacción laboral y síndrome de burnout del enfermero(a) en el servicio de emergencia del hospital nacional arzobispo Loayza, 2019.

Universidad Norbert Wie. Obtenido de

<https://repositorio.uwiener.edu.pe/xmlui/handle/123456789/3975>

CVN. (25 de Julio de 2018). Industria alimentaria. *Centro Virtual de Negocios*. Obtenido de

<https://www.cvn.com.co/industria-alimentaria/>

Díaz, C., González, Y., & León, S. (2021). Cartilla básica de prevención de desórdenes músculo esqueléticos para trabajadores dedicados a la mampostería en el sector de la construcción, a partir de un estudio de caso. *Bogotá: Universidad ECCI*.

Díaz, F., & Gómez, I. (2016). La investigación sobre el Síndrome de Burnout en Latinoamérica entre 2000 y el 2010. *Cali: Universidad del valle*.

Dimate, A., Rodríguez, D., & Rocha, A. (2017). Percepción de desórdenes musculoesqueléticos y aplicación del método RULA en diferentes sectores productivos: una revisión sistemática de la literatura. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 49 (1), 57-74.

Frانيا, Z. (2021). Influencia de los factores psicosociales en el ausentismo laboral del talento humano oen salud de la subred centro-oriente Bogotá. *Bogotá: Universidad EAN*.

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Fredy, L., Álvarez, N., & Cañón, A. (2019). Guía de buenas prácticas para la prevención de los riesgos biomecánicos a los que se encuentran expuestos los operarios que manipulan carga manual, de la empresa LOGILAB Soluciones Logísticas ubicada en Bogotá. Bogotá: UNIMINUTO.

Dialnet. (2021). Qué es Dialnet. *Fundación Dialnet*. Obtenido de <https://soporte.dialnet.unirioja.es/portal/es/kb/articles/qu%C3%A9-es-dialnet>

Gago, K., Martínez, I., Alegre, A. (2017). *Clima laboral y síndrome de burnout en enfermeras de un hospital general. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*. 9(4). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7329456>

Gastiaburo, B. (2020). Factores laborales asociados al síndrome de Burnout durante COVID-19 en personal de enfermería del Hospital Efrén Jurado López, Guayaquil, 2020. *ALICIA*. Obtenido de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_bcb9b279eff46d76b35b6b808c83d7dd

Gordillo, L., Medina, C., Medina, A., & Pedraza, F. (2018). *Prevalencia del síndrome de burnout en el personal de enfermería de Bucaramanga en el segundo semestre del año 2018*, 1-60. Obtenido de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/10593/1/2019_Prevalencia%20_S%C3%ADndrome_Burnout.pdf

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Guerrero, D., Suarez, L., & Martínez, J. (2020). Programa de Vigilancia Epidemiológica para la mitigación del riesgo Biomecánico en la empresa Almapal Colombia. *Bogotá: Universidad ECCI.*

Gutiérrez, B., & Herrera, A. (24 de abril de 2018). Síndrome de burnout en personal de enfermería: asociación con estresores del entorno hospitalario, Andalucía, España. Universidad nacional de México. 15(1). Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v15n1/2395-8421-eu-15-01-30.pdf>

Gutierrez, O., Lobo, N., & Martinez, J. (1 de enero de 2018). Prevalencia del Síndrome de Burnout en profesionales de enfermería de la Orinoquia colombiana, 2016. *Revista universidad y salud, 20(1).* <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/3333>

Hernández, L. (3 de julio de 2015). Redalyc. *Revista de Ciencias Sociales.* 21. 1 -4. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/280/28042299001.pdf>

Hilarión, A., Chisica, G., & Montes, A. (2019). Prevalencia de síntomas musculo esqueléticos y factores asociados en una empresa de alimentos de la ciudad de Bogotá, Colombia, 2019. *Bogotá: Universidad del Rosario.*

Isaza, M. (2019). Síndrome de Burnout en enfermeros de servicios asistenciales. *Bogotá: Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales, 2019*

ICONTEC. (15 de diciembre de 2010). GTC 45. *IDRD.* Obtenido de <https://idrd.gov.co/sitio/idrd/sites/default/files/imagenes/gtc450.pdf>

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

- Jiménez, C., Orozco, M., & Cáliz, N. (2017). Factores de riesgos psicosociales en auxiliares de enfermería de un hospital de la red pública en la ciudad de Bogotá, Colombia. *Revista UDCA*. Obtenido de <https://revistas.udca.edu.co/index.php/ruadc/article/download/406/1360?inline=1>
- Lizeth, R. (2016). condiciones de trabajo y salud en trabajadores del área administrativa y asistencial de una IPS en ciudad de Bogotá. *Bogotá: Universidad de Rosario*.
- Luque, Y., Páez, N. (2018). Formulación de un programa de promoción y prevención de DME (desórdenes músculo esqueléticos) dentro de la empresa inversiones H&R Ltda. *Bogotá: UNIMINUTO*.
- Málaga, U. (2006). Manipulación Manual de Cargas. *Málaga: SEPRUMA*.
- Marcos, Y. (2020). Síndrome de burnout y satisfacción laboral en personal del Hospital Nacional Ramiro Prialé Prialé - 2019. *Universidad Peruana los Andes*. Obtenido de http://190.223.61.66/bitstream/handle/20.500.12848/1689/T037_41174365_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Martínez, C. (S.F). Investigación Descriptiva: Tipos y características. Obtenido de [file:///C:/Users/user/Downloads/Investigaci%C3%B3n%20 Descriptiva.pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/Investigaci%C3%B3n%20Descriptiva.pdf)
- Mendoza, J., & Lemus, J. (2018). *factores de riesgo psicosocial en el personal de enfermería de la sociedad de cirugía de Bogotá hospital de san José*. Universidad cooperativa de Colombia. 1-102. Obtenido de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/6687/2/2018_factores_riesgo_psicosocial.pdf

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Mercado, H., & Medina, W. (2017). Nivel de riesgo biomecánico por MMP adultos en el área de hospitalización de una institución de salud de alta complejidad en soledad, 2016-1.

Barranquilla: Universidad Libre seccional Barranquilla.

Ministerio Del Trabajo. (2015). *Decreto número 1072 de 2015*. Obtenido de

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

Ministerio Del Trabajo. (2020). *Decreto 676 DE 2020*. Obtenido de

<https://dapre.presidencia.gov.co/normativa/normativa/DECRETO%20676%20DEL%2019%20DE%20MAYO%20DE%202020.pdf>

Ministerio De Protección Social. (2008). *Resolución 2646 de 2008*. Obtenido de

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

Ministerio De Salud Y Protección Social. (2020). *Decreto 538 de 2020*. Obtenido de

<https://dapre.presidencia.gov.co/normativa/normativa/DECRETO%20538%20DEL%2012%20DE%20ABRIL%20DE%202020.pdf>

Ministerio De Trabajo. (2019). Resolución número 2404 de 2019. Obtenido de

<https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+2404+de+2019-+Adopcion+bateria+riesgo+psicosocial%2C+guia+y+protocolos.pdf>

Minsalud. (2007). Resolución 2346 de 2007. Obtenido de:

<https://www.ins.gov.co/Normatividad/Resoluciones/RESOLUCION%202346%20DE%2002007.pdf>

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Minsalud. (2007). Resolución 2844 de 2007. Obtenido de:

https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/resolucion_minproteccion_2844_2007.htm

Min trabajo. (1979). Resolución 2400 de 1979. Obtenido de:

<https://www.ilo.org/dyn/travail/docs/1509/industrial%20safety%20statute.pdf>

Min trabajo. (1994). Decreto 1295 de 1994. Obtenido de:

https://www.cvc.gov.co/sites/default/files/Sistema_Gestion_de_Calidad/Procesos%20y%20procedimientos%20Vigente/Normatividad_Gnl/Decreto%201295%20de%201994-Jun-22.pdf

Muete, C. E., Y Mendoza, D. X. (2020). Propuesta de un Plan de Mejoramiento para Desórdenes Músculo Esqueléticos de los Trabajadores del Proceso de “Hornos de Recocido” en Proalco S.A.S. 2020. *Universidad ECCI*.

Muñoz, A., & Velásquez, M. (2016, 21 mayo). Síndrome de quemarse por el trabajo en profesionales de enfermería, Bogotá, Colombia | Revista Facultad Nacional de Salud Pública. *Revista facultad Nacional de salud pública*, 34(2).
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/fnsp/article/view/21798>

Muñoz, J. (2015). Ergonomía Básica. *Bogotá: Ediciones de la U*. 19-20.

Muñoz, J., & Valencia, A. (2015). Factores de riesgos ergonómicos por carga dinámica y posible asociación con el desarrollo de desórdenes musculoesqueléticos en miembros superiores y columna lumbar, en una mina subterránea de carbón del departamento de Antioquia. *Medellín: Universidad CES*.

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

- Navarro, J. (22 de agosto de 2016). Un poco de historia sobre el burnout, nuevo 2016. *Revista ideides*. Obtenido de <http://revista-ideides.com/un-poco-de-historia-sobre-el-burnout-nuevo-2016/>
- NIOSH. (2012). Datos Breves de NIOSH: Cómo prevenir los trastornos musculoesqueléticos. *Washington, D.C. NIOSH*.
- Noreña, L. (2020). Cuidado de la salud mental de los profesionales de enfermería. *Universidad Cooperativa de Colombia*. Obtenido de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/20579/2/2020_cuidado_salud_mental.pdf
- Obredor, D., & Fuentes, N. (2017). Identificación de síntomas osteomusculares presentes en trabajadores de una empresa de consultoría en barranquilla en el año 2017. *Barranquilla: Universidad Libre Seccional Barranquilla*.
- OMS. (08 de febrero de 2021). Trastornos musculoesqueléticos. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/musculoskeletal-conditions>
- OMS. (S.F). El estrés laboral. *Organización mundial de la salud* Obtenido de https://www.funcionpublica.gov.co/preguntas-frecuentes/-/asset_publisher/sqxafjubsrEu/content/el-estres-laboral/28585938
- Orozco, Y. (2019). Factores de riesgo psicosocial que afectan a los profesionales en enfermería. *Bogotá: revista colombiana de enfermería*.

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

OSHA. (s.f.). Trastornos musculoesqueléticos. *Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo*. Obtenido de: <https://osha.europa.eu/es/themes/musculoskeletal-disorders>

Paz, G. (2017). Metodología de la investigación. *Ciudad de México: Grupo Editorial Patria, S.A.*
69

Pérez, A. (2010). el síndrome de burnout. evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Universidad Complutense de Madrid*. 4- 6. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/5257/525752962004.pdf>

Presidente de la Republica. (1984). *Decreto 614 de 1984*. Por el cual se determinan las bases para la organización y administración de Salud Ocupacional en el país.

Presidente de la República (2014). *Decreto 1477 de 2014*. Por el cual se expide la Tabla de Enfermedades Laborales.

Presidente de la República (2015). *Decreto 1072 de 2015*. Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo.

Quirón prevención. (24 de julio e 2018). Síntomas del síndrome de ‘burnout’: ¿cómo identificarlo?. Obtenido de <https://www.quironprevencion.com/blogs/es/prevenidos/sintomas-sindrome-burnout-identificarlo>

Quiroz, M., & Sánchez, C. (2016). Prevalencia de síntomas osteomusculares en los trabajadores de campo en Manuelita S.A. planta Yaguarito, San Carlos de Guaroa - Colombia. *Bogotá: Universidad ECCI*.

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Restrepo, J., & Yepes, H. (2018). Sintomatología dolorosa en la región lumbar y carga física postural - manipulación de cargas en trabajadores de una constructora en la ciudad de Manizales en el año 2018. *Manizales: Universidad Católica de Manizales*.

Rivera, J., & Salazar, S. (2020). Lesiones osteomusculares por movimientos repetitivos y manipulación manual de cargas en los empleados de la empresa Frutipulpa Roldanillo en el año 2019-2020. *Buga: UNIMINUTO*.

Roel, M., & Medrano, I. (2015). Guía de seguridad en procesos de almacenamiento y manejo de cargas. *Barcelona: FREMAP*.

Romero, G., & Piyray, M. (2 de mayo de 2021). Ansiedad y burnout en el personal de enfermería del área de UCI, 2020. *Universidad Cesar Vallejo*. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/62245/Giraldo_RMP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Santos, A. (2012). Síndrome de burnout en personal de enfermería que labora en el hospital nacional psiquiátrico. *Universidad Autónoma de Nicaragua*, 10 – 11. Obtenido de <https://repositorio.unan.edu.ni/7573/1/t693.pdf>

Santamaria, M. (2007) Evolución Histórica De La Enfermería Y La Cardiología. *Enfermería en cardiología*. 1 – 8. Obtenido de <https://www.enfermeriaencardiologia.com/wp-content/uploads/4002.pdf>

Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, M. d. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F.: México.

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Semana. (24 de agosto de 2020). ¿Qué es el síndrome de «burnout» o «trabajador quemado» y cómo evitarlo?. *Revista semana*. <https://www.semana.com/que-el-sindrome-de-burnout-o-del-trabajador-quemado-y-como-evitarlo/81426/>

Semana. (15 de mayo de 2022). Educación Semana. *Semana*. Obtenido de <https://www.semana.com/noticias/educacion-en-colombia/>

Scielo. (S.F). *Scielo Colombia*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/?lng=es>

Secretaría senado. (2021). *Constitución Política*. Obtenido de <http://www.secretariassenado.gov.co/index.php/constitucion-politica>

Sepruma. (2007). Fajas lumbares para manipulación de cargas. *Málaga: Universidad de Málaga*.

Sura. (2003). Análisis de Riesgo por Oficio (ARO). *SURA*. Obtenido de: https://www.arlsura.com/pag_serlinea/distribuidores/doc/documentacion/p_aro.pdf

Universitaria, B. (S.F). Google académico guía de uso. Obtenido de <https://www.ehu.eus/documents/1738121/1751702/GuiaGoogleCompleta-es.pdf>

Valencia, U. (s.f.). Métodos de evaluación de la ergonomía de puestos de trabajo. *Ergonautas*. Obtenido de: <https://www.ergonautas.upv.es/metodos-evaluacion-ergonomica.html>

Vanegas, C. (2016). Narrativas sobre salud mental en profesionales de la salud que han tenido a su cargo la atención a víctimas del conflicto armado. *Bogotá: Universidad Nacional de Colombia*.

Diseño de estrategias para el manejo del síndrome de Burnout en el personal de enfermería en la ciudad de Bogotá

Vargas, W., Cabrera, Y., & Salazar, R. (2018). Síndrome de Burnout en Enfermería. *CINA RESEARCH*, 2(2), 24-29. Recuperado a partir de <https://journals.uninavarra.edu.co/index.php/cinaresearch/article/view/131>

Vasquez, L., & León, S. (2020). Propuesta para la mitigación de Desórdenes Músculo - Esqueléticos (DME) en los trabajadores cuyas funciones se desarrollan en el área administrativa de la sede central de la empresa AGROSAVIA. *Bogotá: Universidad ECCI*.

Zelaya, J. (2020). Síndrome de burnout y características clínicas relacionadas en personal de enfermería, salas de uci, Hospital Militar Escuela Dr. Alejandro Dávila Bolaños, Managua – Nicaragua, abril – octubre 2019. *Centro de Investigaciones y Estudios de la Salud*. Obtenido de <https://repositorio.unan.edu.ni/12852/1/t1119.pdf>