

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud

Departamento de Psicología



ANSIEDAD Y BURNOUT EN EL ÁMBITO LABORAL

Presentado por:

Steven Duran Navarro

Luis Alejandro Rodríguez Cardona



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona **Monografía**

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

Colombia 2022-II

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud

Departamento de Psicología



ANSIEDAD Y BURNOUT EN EL ÁMBITO LABORAL

Presentado por:

Steven Duran Navarro

Luis Alejandro Rodríguez Cardona

Monografía

Pamplona, Norte de Santander

Colombia 2022-II

Agradecimientos

Steven Duran Navarro

A mi madre Roció Verena Navarro Ramírez, a mi padre Luis Enrique Duran Pulido y a mi hermana Lily Vanessa Duran Navarro por su apoyo y amor: Gracias, los amare por siempre.

Luis Rodríguez Cardona

Primeramente, agradezco a Dios por cada meta lograda, por ser quien guie mis pasos en todo momento, agradezco infinitamente a mis tres madres, Paulina Ochoa, Yolibet cardona, Ligia Páez y mi hermano Noyber Cortes por ser mis pilares y apoyo en todo este proceso de aprendizaje, así mismo hago mención a mi abuelo Fabio Rodríguez, mi ejemplo a seguir en la vida.

Agradezco a mi amigo Steven Duran por su dedicación y ser parte de esta experiencia, por ser mi mano derecha a lo largo de muchos años.

Mil gracias a nuestra directora de monografía Eliana María Ibáñez Casadiegos por ser guía en todo lo que significa este proceso y nuestra Docente de seminario Olga Mariela Mogollón Canal por la preparación y el aprendizaje brindado.

Tabla de contenido

Resumen..... 7

Abstract..... 8

Introducción 9

Problema De Investigación 11

Descripción del problema..... 11

Planteamiento Del Problema..... 13

Pregunta problema..... 15

Justificación..... 16

Objetivo General 19

Objetivos Específicos 19

Estado del Arte..... 20

Internacional..... 20

Nacional..... 27

Regional..... 35

Marco Teórico 40

Capítulo I: Salud Mental 40

Datos y estadísticas 40

Factores de riesgo psicosocial 42

Hábitos para una salud mental sana..... 42

Capitulo II: Estrés crónico y burnout 45

Estrés 45

Estrés agudo 45

Estrés agudo episódico 45

Estrés crónico..... 46

Causas del estrés 47

Consecuencencias del estrés..... 47

Síndrome de Burnout 53

Dimensiones del síndrome de burnout. 53

Factores Predisponentes 54

Medidas para manejar el agotamiento	55
Relación entre el estrés y el Burnout	56
Capítulo III: Ansiedad laboral.....	57
Concepto de ansiedad.....	57
Tipos de trastorno de ansiedad	58
Trastorno de ansiedad generalizada	58
Trastorno de pánico	59
Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC).....	59
Fobias.....	59
Trastorno de estrés postraumático (TEPT)	60
Factores de ansiedad en los diferentes ámbitos	61
Ámbito familiar	61
Ámbito social.....	61
Ámbito laboral.....	62
La ansiedad normal y la patológica	62
Medidas para el manejo de la ansiedad.....	63
Psicoterapia	63
Medicamentos	64
Marco Legal.....	65
Ley 1090 de 2006 De la Profesión de Psicología	65
Constitución Política de Colombia 1991	66
Ley 1616 de 2013 Sobre la Salud Mental en Colombia.....	66
Metodología	67
Tipo de investigación.....	67
Enfoque de investigación	67
Diseño de Investigación.....	68
Unidades de análisis	68
Artículo.....	68
Trabajo de grado	69
Técnicas.....	69
Matriz de categorías	69
Categorías	70

Procedimiento	72
Fase preparatoria	73
Fase categorización	73
Fase de exposición	73
Matriz de análisis de contenido	74
Investigaciones Regionales – Locales	74
Investigaciones Nacionales	79
Investigaciones Internacionales	87
Análisis y Discusión de Resultados	95
Conclusiones	99
Recomendaciones	101
Referencias	103

Resumen

Los cuadros de ansiedad se muestran como un estado de agitación o inquietud del ánimo, la cual consiste en una respuesta o estado de malestar psicofisiológico, presentando en el sujeto sensaciones de intranquilidad, inseguridad o desosiego ante la interpretación de una situación amenazante o peligrosa y de causas indefinidas que en comorbilidad con el síndrome de burnout como una respuesta de estrés laboral crónico, este estrés consiste en actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que trabaja y sobre su rol profesional, así como la experiencia de agotamiento, constituyen una grave problema a nivel social y laboral. Por ellos el objetivo de esta investigación fue Explorar la presencia de ansiedad durante el síndrome de burnout en el ámbito laboral mediante un análisis documental que permita la profundización del conocimiento en relación a las variables. Para ello, se recurrió a un enfoque cualitativo de revisión documental en el que se exploraron bases de datos sobre la temática en función de categorías como ansiedad, estrés, burnout, sintomatología, despersonalización, agotamiento emocional, clima organización, rendimiento laboral. La recolección de información se realizó a través de una bitácora de investigación y la interpretación a través de un análisis de contenido cuya población fueron trabajadores de entre 5 a 10 años labrando continuamente en empresas. Los resultados muestran como el burnout da un deterioro progresivo en el que la persona actúa un rol pasivo hasta que es consumido, mientras la ansiedad afecta el ámbito social e impide la realización personal del trabajador.

Palabras clave: ansiedad, estrés, burnout, sintomatología, despersonalización, agotamiento emocional, clima organización, rendimiento laboral.

Abstract

Anxiety is a state of agitation, restlessness or anxiety of mood, which consists of a response or state of psychophysiological discomfort, presenting in the subject feelings of uneasiness, insecurity or unease before the interpretation of a threatening or dangerous situation and of undefined causes that in comorbidity with the burnout syndrome as a response of chronic occupational stress, this stress consists of negative attitudes and feelings towards the people with whom they work and about their professional role, as well as the experience of burnout, constitute a serious problem at a social and occupational level. Therefore, the objective of this research was to explore the presence of anxiety during burnout syndrome in the work environment by means of a documentary analysis that allows the deepening of knowledge in relation to the variables. For this purpose, a qualitative approach of documentary review was used in which databases on the subject were explored according to categories such as anxiety, stress, burnout, symptomatology, depersonalization, emotional exhaustion, organizational climate, work performance. Information was collected through a research logbook and interpreted through a content analysis whose population were workers from 5 to 10 years working continuously in companies. The results show how burnout gives a progressive deterioration in which the person acts in a passive role until he/she is consumed, while anxiety affects the social environment and prevents the worker's personal fulfillment.

Key words: anxiety, stress, burnout, symptomatology, depersonalization, emotional exhaustion, organizational climate, job performance.

Introducción

La ansiedad y burnout en el ámbito laboral se ha manifestado como una problemática común que afecta las funciones del trabajador, trascendiendo de forma cognitiva y física en las diferentes funciones del área organizacional, como también el área social, familiar y personal en su desarrollo humano, se resalta como el síndrome de burnout y el trastorno de ansiedad presentan un gran gasto para salud pública colombiana, como se puede ver en el plan de salud decenal de salud, se destacan dos puntos importantes que el psicólogo debe brindar, tales como; la salud integra y el trabajo digno, así mismo en el acuerdo de paz se menciona como un gran porcentaje de la población son desplazados principalmente por ser víctimas del conflicto armado, la cual ha dejado como secuela diferentes sintomatología, enfermedades y cuadros diagnósticos, de esta forma lleva a mencionar que a nivel mundial los dos síntomas que más le cuesta a la población mundial o el planeta es la depresión y la ansiedad, siendo uno de los temas abordados, con lo que se busca prevenir y tratar el síndrome de burnout y los cuadros clínicos de ansiedad en las diferentes organizaciones de empresas y los trabajadores para en primera instancia fomentar unos estilos de vida sano, una salud mental adecuada, buscando así prevenir el gasto público en las instituciones del estado y en el última instancia mejorar el rendimiento de los trabajadores en las empresas.

Por otro lado, la relevancia de esta investigación radica en conocer las afectaciones y antecedentes de la presencia de ansiedad durante el síndrome de burnout en el ámbito laboral siendo de gran importancia, teniendo en cuenta el impacto luego de la pandemia y el aislamiento obligatorio, así mismo el describir las consecuencia que conllevan y analizar las diferentes implicaciones de la ansiedad en el síndrome de burnout en el ámbito laboral, destacando que también se haya la importancia de proporcionar información de lo que realmente es el trastorno de

Ansiedad Y Burnout

ansiedad y el síndrome de burnout y de cómo este influye y se puede dar el desarrollo de la despersonalización, explicando detalladamente sus causas, factores psicosociales más comunes, tales como la excesiva responsabilidad trabajo, la asignación de tareas sin el conocimiento adecuado, así mismo las relaciones interpersonales y los diferentes ámbitos, familiar, social y laboral siendo estos fundamentales en cómo se desarrolla los síntomas planeados anteriormente y así mismo brindar el conocimiento que esto tiene como consecuencias desde un punto de vista objetivo como el padecimiento de enfermedades patológicas, problemas motores y cognitivo.

Problema De Investigación

Descripción del problema

Según C. Maslach, el síndrome de burnout se define como una forma inadecuada de afrontar el estrés crónico y se caracteriza por agotamiento emocional, despersonalización y disminución del rendimiento personal (1). P. Gil-Monte lo define como: "Una respuesta al estrés laboral crónico consistente en actitudes y sentimientos negativos sobre las personas con las que se trabaja y el propio rol profesional, así como experiencias de agotamiento". Como lo mencionó la Organización Mundial en el año 2000, es un factor de riesgo ocupacional porque puede afectar la calidad de vida, la salud mental e incluso poner en peligro la vida.

La revista (2022), especializada en negocios y finanzas globales, realizó un estudio sobre cómo el Covid-19 está afectando los niveles de estrés y ansiedad entre los empleados de América Latina: tres de cada cinco trabajadores (57%) en Colombia dicen sentirse al menos un poco estresado por las actividades laborales todos los días. Esto se reveló en un estudio de Mercer Marsh en el que participaron más de 14 000 empleados en todo el mundo y más de 1000 en Colombia (Forbes Staff, 2022).

Con base en las investigaciones realizadas, se puede establecer que el COVID-19 afecta no solo la mortalidad, sino también la fisiología y psicología de las personas, así lo mencionó la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en Ginebra, el 2 de marzo de 2022. -En el primer año de la pandemia de COVID-19, la prevalencia global de ansiedad y depresión aumentó un 25%, según un informe científico publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). El informe también destaca quiénes son los más afectados y resume el impacto de la pandemia en la

Ansiedad Y Burnout

disponibilidad de servicios de salud mental y cómo ha cambiado durante la pandemia (OPS, 2020).

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, el trastorno de ansiedad generalizada (TAG) se clasifica como un trastorno de ansiedad caracterizado clínicamente por anticipación ansiosa y estados de ansiedad inmanejables, lo que indica que uno de los posibles síntomas asociados es dificultad para concentrarse o una mente en blanco. Enfatizar los síntomas anteriores me llevó a ir más allá del área de educación y enfatizar el nivel general en la sección laboral, ya que esto es normal entre los trabajadores de nuevo ingreso.

Según el periódico web Infobae de Argentina, menciona la investigación que realizó Ceinfes en Colombia, sus cifras son alarmantes puesto que: La encuesta, denominada Cuestionario de Salud General (GHQ-12), ha sido validada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), y fue realizada entre abril y mayo de 2018 entre más de 1.350 jóvenes colombianos de 12 a 17 años. Para 2022, determinar cómo se siente esta población sobre su salud mental. “Más del 70% de las personas pierde el sueño por la preocupación, más del 50% de los encuestados se sienten insuperables y más del 30% afirma haber perdido la confianza en sí mismos”, revela la coordinadora de investigación de Ceinfes, Andrea Buitrago (Infobae, 2022)

Planteamiento Del Problema

El Burnout en termino de Sierra Carlos & otros, explica que este síndrome en común a otros padecimientos mentales como la ansiedad, causa importantes daños en la vida del sujeto, siendo principalmente que esta condición suele afectar en forma negativa la relación social y laboral.; las consecuencias varían desde el contexto y se determinan igualmente por factores socioculturales. Se da principalmente por preocupaciones o aprensión excesiva, Según la revista de la Facultad de Medicina (México), 56 citando a DSM-IV-R, el criterio diagnóstico del TAG el trabajador no puede controlar su preocupación, Inquietud, Fatiga frecuente, Dificultad de concentración, Irritabilidad, Tensión muscular, Trastornos del sueño; Muchos pacientes, presentan síntomas somáticos inespecíficos (insomnio, cefalea, dolores musculares, fatiga y síntomas de malestar gastrointestinal).

Entre las comorbilidades esta la ansiedad y Según el personal de la Clínica Universidad de Navarra (2020) describen la ansiedad como una emoción normal que se experimenta en situaciones en las que el sujeto se siente amenazado por un peligro externo o interno; conforme se mencionó anteriormente, es esta la razón por la que se da la iniciativa de investigar esta nueva variable de la ansiedad. Es necesario distinguir el miedo (el sujeto es consciente de un objeto externo y delimitador que lo amenaza y está dispuesto a responder) de la ansiedad (el sujeto no es consciente del objeto, es una amenaza interna y tiene dificultad para elaborar una respuesta). La ansiedad es anormal cuando no guarda proporción con el estímulo desencadenante y persiste durante demasiado tiempo. A diferencia de la ansiedad transitoria y relativamente leve causada por eventos estresantes, los trastornos de ansiedad persisten durante al menos seis meses y pueden empeorar si no se tratan.

Ansiedad Y Burnout

En la revisión de los antecedentes investigativos los estudios convergentes exponen que la aparición de esta se da por factores asociados al miedo y al estrés siendo sus principales ámbitos la muerte cercana, el trabajo y las situaciones financieras y que a través de un mal manejo de las situaciones, la persona se va encerrando cada vez más en estas y cayendo clínicamente, este tema y otros aspectos se enfocan hacia las variable de estrés crónico y no se aborda una relación exploratoria con los síntomas durante el síndrome ni las consecuencia y secuelas de las situaciones como son la ansiedad. “Granado Antonio” sobre la Crisis económica, políticas, desempleo y salud mental.

La salud mental desde tiempos remotos ha sido desvalorada y por lo general no se le suele poner mayor importancia hasta que la situación problema ha avanzado hasta ser crónica, un ejemplo real se da en el ámbito laboral, pues es aquí donde se vuelve fundamental para el empleado responder óptimamente ante cualquier escenario que se pueda presentar desempeñando su labor profesional en el mundo laboral, ocasionando que sus obligaciones impliquen una sobrecarga.

Ansiedad Y Burnout

Pregunta problema

¿Como es la presencia de ansiedad durante el síndrome de burnout en el ámbito laboral?

Justificación

El presente proyecto investigativo tiene como fin explorar el impacto de la Ansiedad y el Burnout causado en el ámbito laboral mediante un análisis documental que permita la profundización del conocimiento en relación a las variables. Por tanto, es indispensable realizar una revisión bibliográfica dentro de los últimos 5 años.

Esta investigación puede ocasionar gran impacto a nivel social debido a que, el burnout en relación con el estrés y la ansiedad es un factor adverso que afecta a la población ya sea física, emocional o mentalmente, aun así es importante resaltar que no todas las personas perciben estos de la misma manera y es por eso que lo que para alguien es “normal” para otro no lo es, haciendo que afecte su desarrollo en la vida cotidiana en función del ámbito laboral, académico o personal; según lo mencionado anteriormente, es importante resaltar que es así como esta investigación va a permitir a la sociedad identificar como, cuando y porque sucede este fenómeno y poner en práctica las acciones necesarias para prevenir.

La ansiedad se produce cuando una persona teme que le suceda algo malo. No es un término médico que se refiera a sentimientos de miedo o preocupación generalmente asociados con un problema o preocupación en particular. La ansiedad está relacionada con el estrés. Junto con los sentimientos de miedo y preocupación, a menudo hay síntomas físicos, como tensión muscular. Es diferente de un ataque de pánico, que es un síntoma del trastorno de pánico. La ansiedad suele estar relacionada con un evento o situación específica, aunque no siempre es así. Sin embargo, los ataques de pánico pueden ocurrir sin ningún desencadenante específico y los síntomas son mucho más graves que los síntomas de ansiedad. Sin embargo, si los niveles de estrés y ansiedad persisten durante un período prolongado, pueden surgir otros problemas. (Davis, K., 2019). Es importante mencionar que a largo plazo se pueden presentar secuelas de tipo fisiológico.

Ansiedad Y Burnout

La ansiedad excesiva puede suponer un gran desgaste, creando molestias y enfermedades en el organismo, en ocasiones con graves consecuencias, por lo que es imperativo tratar la ansiedad lo antes posible. La ansiedad puede provocar cambios en el organismo como cansancio extremo, enfermedades cardiovasculares, trastornos gastrointestinales, problemas de la piel... También puede dar lugar a los llamados "trastornos psicosomáticos", en los que los factores biológicos que provocan la enfermedad o los síntomas de la enfermedad no pueden ser identificados. (Aesthesis Psicólogos, 2021).

De lo anteriormente mencionado, es importante resaltar que el presente trabajo investigativo tiene como finalidad describir las principales consecuencias y afectaciones que puede generar una síndrome de burnout al no ser tratada oportunamente en el ámbito laboral, que el hecho de que sea su salud mental vulnerada o que tenga tales responsabilidades pueden desencadenar en la persona presión hasta el punto de ocasionar síntomas como: alteraciones en el sueño, dificultad para concentrarse en sus actividades diarias, bajo rendimiento laboral, incapacidad para dejar de lado u abordar una problemática, irritabilidad, dolores musculares o incluso se puede presentar una comorbilidad junto al estrés, pues este se describe Como una condición que interfiere o puede interferir con el funcionamiento físico o mental normal de una persona. En la década de 1920, Walter Cannon (1875-1945) realizó el primer estudio sistemático de la relación entre el estrés y la enfermedad. Demostró que la estimulación del SNA, especialmente el sistema nervioso simpático, desencadena la respuesta de "lucha o huida" del cuerpo, caracterizada por hipertensión, taquicardia y aumento del ritmo cardíaco. Esta respuesta funciona bien para los animales que pueden luchar o huir, pero para los humanos, que no pueden usar ninguna de estas respuestas debido a su civilización, el estrés resultante puede causar enfermedades. Por ejemplo, se desarrollan enfermedades cardiovasculares).

Ansiedad Y Burnout

Es la actividad laboral un factor que puede predisponer u originar ansiedad; por lo cual es importante identificar los factores desencadenantes de ansiedad laboral para así desarrollar estrategias que permitan al personal afrontar su tarea diaria sin que se vea afectada su salud mental.

Este tipo de enfoque es nuevo, pues la variable de la ansiedad no se ha estudiado en forma relacionada, ya que no todos los contexto ni personas son iguales, (Davis, K., 2019) “Tanto el pánico como la ansiedad pueden involucrar miedo, latidos cardíacos acelerados, mareos, dolor en el pecho, dificultad para respirar y pensamientos irracionales. Sin embargo, en un ataque de pánico, estos son mucho más graves y existen correlaciones con enfermedades crónicas como es el caso de la depresión, estrés, obesidad, entre otro”; y es por tal que las observaciones o conclusiones aquí planteadas servirán como avances en el entendimiento de como influyen los factores externos e internos en respuesta a las afectaciones que puede generar la ansiedad en los trabajadores de nuevo ingreso.

Finalmente, en cuanto a los aportes que va a generar en los participantes la posibilidad de adquirir conocimiento y experiencia para así enriquecer los ámbitos sociales, científicos en cada una de las personas o entidades; aparte la posibilidad de ayudar a la comunidad, a mitigar la carga emocional que genera esta problemática. También, teniendo encienta que esta investigación busca explorar el impacto del burnout en el ámbito laboral causado en el personal de salud mediante un análisis documental que permita, desarrollar un modelo psicoeducativo el cual podrán emplear los de recursos humanos en intervenciones con los empleados en pro de promoción y prevención (P&P).

Objetivos

Objetivo General

Explorar la presencia de ansiedad durante el síndrome de burnout en el ámbito laboral mediante un análisis documental que permita la profundización del conocimiento en relación a las variables.

Objetivos Específicos

Conocer las afectaciones y antecedentes de la presencia de ansiedad durante el síndrome de burnout en el ámbito laboral.

Describir las consecuencias de la presencia de ansiedad durante el síndrome de burnout en el ámbito laboral.

Analizar las implicaciones de la ansiedad en el síndrome de burnout en el ámbito laboral.

Estado del Arte

Esta sección resume los antecedentes de investigación sobre los cuales se llevó a cabo este estudio. Estos estudios cuentan con evidencia empírica sobre la importancia de la ansiedad y el burnout en el ámbito laboral, y se realiza una revisión bibliográfica de métodos, teorías, conceptos, procedimientos, literatura basada en trabajos de carácter internacional, nacional y local, teniendo en cuenta que estos trabajos se publicaron entre 2018 y 2022.

Internacional

En la investigación ***“Factores que predisponen al padecimiento del síndrome de Burnout en el personal prehospitalario”***. Autores Ortiz Abril et all. Año (2022) Universidad Central del Ecuador. Tomado de Repositorio Digital (III) El Síndrome de Burnout Es una respuesta al estrés crónico provocado por el ambiente de trabajo y se divide principalmente en tres dimensiones, a saber: agotamiento físico y/o mental, despersonalización y falta de satisfacción personal; El objetivo de la investigación se basó en analizar los factores que predisponen al padecimiento del síndrome de Burnout en el personal prehospitalario. La metodología se desarrolló utilizando el método de revisión bibliográfica descriptiva, la información recuperada para la extracción de datos se basa principalmente en la recopilación de datos en el personal prehospitalario a los cuales se les aplico el test de MBI con fin de identificar la incidencia y factores predisponentes del síndrome de Burnout se utilizó la palabra clave “síndrome de Burnout” de los cuales se obtuvieron 22.600 resultados, se eliminaron artículos antes del año 2010 de la cual se obtuvo 2.830 resultados. Consecuentemente se eligieron un total de 31 artículos de utilidad para la realización de la revisión bibliográfica; Las conclusiones muestran que el personal prehospitalario tiene un alto índice de padecer síndrome de Burnout en un 60,7% en los países de Brasil, Estados Unidos, España y Ecuador debido a las exigencias que demanda la profesión, las

Ansiedad Y Burnout

cuales repercuten en la salud física, emocional, y así misma disfuncionalidad en el ámbito laboral como familiar. Teniendo en cuenta esto debe realizar la detención del síndrome con tiempo para tratarlo y así mismo el cumplimiento de técnicas, pausas activas y el beneficiar a los trabajadores con incentivos.

En la investigación *“Ansiedad y estrés laboral en colaboradores bajo modalidad Home office de una entidad financiera privada de Lima Norte”*. Autores Cabello Rojas & Rocio Ana. Año (2022). Facultad salud. Escuela de psicología. Tomado de Repositorio Digital Institucional (II2) El estrés laboral que experimentan muchos trabajadores en función de sus puestos de trabajo, la carga de trabajo y los horarios que manejan puede conducir al desarrollo de trastornos que afectan a la salud mental, como la ansiedad y el estrés laboral, la investigación tiene como objetivo conocer la relación entre ansiedad y estrés laboral en los colaboradores que están bajo la modalidad de home office de una entidad financiera privada en Lima Norte. Los métodos utilizados son descriptivos, no experimentales y relativos; la muestra final consta de 107 empleados. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung y la Escala de Estrés Laboral OIT-OMS; Los resultados obtenidos mostraron que el 82,2% de los compañeros de trabajo se encontraban en un nivel límite de ansiedad y el 5,6% de los compañeros de trabajo se encontraban en un nivel de ansiedad moderado, lo que se correlacionó con el estrés laboral, por el contrario, solo el 39,9% de los compañeros de trabajo se encontraban en un bajo nivel de estrés y el 35,5% de los empleados se encontraban con estrés laboral. Con base en los resultados, se recomienda desarrollar un plan de acompañamiento para mejorar la salud mental e identificar a los compañeros de trabajo que se encuentren en esta condición y puedan desarrollar un plan de intervención, así como promover la salud mental y proporcionar tiempo libre virtual para pausas de actividad para que puedan continuar con su horario de trabajo.

En la investigación “*Stress, anxiety, work-related burnout among primary health care worker: A community based cross sectional study in Kolar*”. Autores Praveenya Pulagam et all. Age (2021) Department of Community Medicine. Tomado de National Library of Medicine (II3) El estrés laboral es la alteración del estado físico o mental de una persona en respuesta a los lugares de trabajo. La ansiedad relacionada con el trabajo entre ellos está aumentando y también el Burnout, el objetivo es evaluar el estrés, la ansiedad y el agotamiento relacionados con el trabajo entre los trabajadores de ASHA y evaluar los factores sociodemográficos que influyen en el estrés, la ansiedad y el agotamiento relacionados con el trabajo entre los trabajadores de ASHA, la metodología utilizada fue un estudio transversal basado en la comunidad realizado durante un período de 6 meses desde enero de 2019 hasta julio de 2019 en Kolar, India. Se aplicó un muestreo por conglomerados polietápico, El tamaño de la muestra se calculó en base a un estudio anterior con un tamaño del efecto de 1,5 a partir del cual el tamaño de la muestra final fue de 150.; En conclusión, se encontró que el estatus socioeconómico, la formación recibida antes de incorporarse al trabajo, el tipo de trabajo, las percepciones sobre el trabajo son factores importantes que afectan la salud mental. La detección periódica del estrés, la ansiedad y el agotamiento relacionado con el trabajo en el lugar de trabajo es la necesidad del momento.

En la investigación “**Estrés laboral y burnout en los médicos residentes, antes y durante la pandemia por COVID-19: una puesta al día**”. Autores Ricard Navinés et all. Año (2021). Departamento de Medicina, España; tomado de National Library Of Medicine (II4) En los últimos años se ha dado el debate a nivel nacional e internacional sobre si los años de residencia de una persona constituye a un riesgo para la salud mental en este caso de un médico residente, destacando que existe un periodo de formación de especialidad conllevando a un nivel de

Ansiedad Y Burnout

activación general y resolución de conflictos en nuevas situaciones que se muestra ser satisfactorio, pero que sin embargo para otros puede generar el incremento de respuestas de estrés del organismo, ya que se hace un lazo mayor de tiempo e intensidad, desembocando un cuadro de agotamiento psicobiológico o burnout, La metodología utilizada se hizo por medio de una revisión de publicaciones, en inglés y español, sobre el tema de burnout en residentes, en las bases de datos de Pubmed de los últimos 5 años, destacando publicaciones referentes a la primera oleada de COVID 19, dejando como resultado que la prevalencia de burnout es los residentes observada en las revisiones sistemáticas , en su mayoría de estudio transversal se exponen en un 50% y El síndrome de *burnout* parece incrementarse con el paso del tiempo a lo largo de la residencia en los estudios longitudinales revisados, así mismo algunos factores a tener en cuenta es que el riesgo de presentar síntomas por la permanencia en los estudios transvasarles fueron; fueron género femenino (mayor cansancio emocional), masculino (mayor despersonalización).

En la investigación ***“Work stress among Chinese nurses to support Wuhan in fighting against COVID-19 epidemic”***. Authors Yuanyuan Mo MM, Lan Deng MM and others. Year (2020). Hospital of Guangxi Medical University, Nanning, China. (II5) Las enfermeras siempre han jugado un papel importante en la prevención de infecciones, el control de infecciones, el aislamiento, la contención y la salud pública; Él Objetivo es Investigar el estrés laboral entre las enfermeras chinas que apoyan a Wuhan en la lucha contra la infección por la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) y explorar los factores influyentes relevantes; Enfoque mixto cuantitativo y cualitativo con análisis descriptivos de correlación de factor único y regresión múltiple para explorar los factores de influencia relacionados. Se utilizo Una encuesta transversal en línea fue completado por 180 enfermeras anti epidémicas de Guangxi de Escala de Sobrecarga de Estrés (SOS) y la Escala de Ansiedad de Autoevaluación (SAS); Las enfermeras que se ocupan

Ansiedad Y Burnout

de la COVID-19 suelen estar estresadas, pueden sentirse solas, ansiosas, tienen conocimientos limitados sobre la COVID-19, pero son muy contagiosas. Las enfermeras que han recibido formación sobre la epidemia de COVID-19 tienen niveles más altos de salud mental que las enfermeras que no han recibido formación. Además, bajo la guía de enfermeras superiores, las enfermeras deben ajustar científicamente su estado psicológico, organizar adecuadamente las actividades de ocio y la formación. cómo relajarse para ayudar a los empleados a desestresarse.

En la investigación **“Síndrome de Burnout y desempeño laboral en el personal de salud”**. Autores **Claudia Lauracio, Teófilo Lauracio. Año (2020). Universidad Nacional del Altiplano de Puno - Universidad José Carlos Mariátegui, Perú. (II6)** Destaca que los profesionales perteneciente al área de salud son más vulnerable a factores que desencadenan estrés laboral asociado al síndrome de burnout, teniendo como consecuencias el desempeño laboral, y la atención brindada, llevando a ocasionar reclamos por parte de usuarios, sobre todo en el primer nivel de atención en el sistema de salud, el objetivo es identificar la presencia del síndrome de Burnout en sus 3 dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización, realización personal e identificación en el nivel de desempeño en sus cuatro escalas; atención médica, calidad técnica, capacitación, educación continua, productividad y aptitudes. La metodología utilizada es descriptiva-correlacional, donde la muestra estuvo sujeta al total de trabajadores del establecimiento de salud, los instrumentos utilizados fueron el test Maslach Burnout Inventory y el cuestionario de autoevaluación del desempeño laboral, como resultado se obtuvo que el Síndrome de Burnout 7.09 en una escala de 1 a 10 ($s=2.32$), desempeño laboral 35.71 en una escala de 0 a 40 ($s = 0.81$), no existe correlación entre ambas variables ($r=0.063$). C, dejando como conclusión que el síndrome de burnout es de un nivel medio, el desempeño laboral es alto y no se establece como relación entre el síndrome de burnout y el desempeño laboral del personal de salud.

En la investigación **“Relación de estrés-ansiedad y depresión laboral en profesionales de enfermería”**. Autores **Abigail Fernández Sánchez et al.** Año (2020). **Universidad Autónoma del Estado de Morelos. Tomado de Revista De Enfermería Neurológica (II7)** El objetivo es determinar factores asociados con el estrés- ansiedad y depresión en el personal de enfermería con variables personales y laborales, el material y método utilizado se hizo mediante un estudio observacional- transversal con una n:106 enfermeras, se aplicaron los siguientes cuestionarios NSS, Goldberg y Beck, la cual se hizo un análisis de datos mediante estadística descriptiva, los resultados fueron 88% mujeres, 12% hombres. Presentan: depresión leve: 40%, moderada: 22% grave: 1%, ansiedad, $p = 0,000$ en depresión y ansiedad en mayor proporción en mujeres frente al duelo de la muerte de un paciente, sobre exigencia de trabajo, conocimiento y capacidad insuficiente, miedo de equivocarse, problemas con el jefe inmediato y compañeros. En ANOVA, califico. Depresión: 1.17. Ansiedad: 1.08. Con variables laborales edad: 1.31. Categoría: enfermeras especializadas: 1.26, turno de noche: 1.23. En conclusión, se puede decir que el ambiente laboral afecta la presencia de ansiedad, estrés y depresión, por lo que se recomienda la identificación de los decadentes y evidencias, destacando que después de una intervención se muestra una reducción.

En la investigación **“Clima laboral y burnout en profesores universitarios”**. Autores **Rosario Yslado et al.** Año (2020). **Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, Perú -Universidad de Sevilla, España. Tomado de la revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado (II8)** En la presente investigación el Comprender la relación funcional entre el clima laboral y el síndrome de burnout en profesores de una universidad pública del Perú, en una muestra de 206 profesores, 79,6% hombres y 20,4% mujeres. En el cual se utilizó el siguiente instrumento, el Cuestionario de Burnout Docente Universitario adaptado de la Escala de Burnout

Ansiedad Y Burnout

de Maslach y la Escala de Clima Laboral de Palma de Arquero y Donoso, los cuales utilizaron análisis factorial confirmatorio para verificar validez y confiabilidad, enfatizando que el clima laboral en general¹³⁸; El nivel medio de burnout es de 115,8 puntos. Considerando que el clima laboral predice 0,991 para el nivel de síndrome de burnout entre los profesores universitarios, se concluye que existe una relación negativa y estadísticamente significativa entre el clima laboral y el burnout. Se recomiendan programas de intervención ocupacional y organizacional.

En la investigación ***“Midwives in the United Kingdom: Levels of burnout, depression, anxiety and stress and associated predictors”***. Autores **Billie Hunter, Jennifer Fenwick, Mary Sidebotham, Jennifer Fenwick, Josie Henley**; Año (2019). Artículo Tomado de **ScienceDirect (II9)** Apoyar el bienestar emocional de las parteras es importante no solo para garantizar que las mujeres en edad fértil reciban una atención de calidad, sino también para retener una fuerza laboral saludable y motivada, el objetivo general del estudio fue explorar la relación entre el bienestar emocional de las parteras del Reino Unido y su entorno laboral, la metodología fue mediante un estudio descriptivo exploratorio, se utilizó un diseño transversal que replicó la encuesta internacional Work, Health and Emotional Lives of Midwives (WHELM) desarrollada en la Universidad de Griffith, Australia ;Sobre los hallazgos de esta investigación, el bienestar emocional de las parteras del Reino Unido debería ser motivo de gran preocupación para la profesión y sus líderes. Ya que muchas parteras del Reino Unido están experimentando niveles preocupantemente altos de estrés, agotamiento, ansiedad y depresión, lo que es muy probable que sea un factor que contribuya a la escasez crónica de parteras en el Reino Unido. Esto sugiere que existe un círculo vicioso, en el que las matronas que sienten que su salud emocional corre el riesgo de verse seriamente comprometida y tienen más probabilidades de abandonar.

En la investigación ***“Estrés laboral, burnout, satisfacción, afrontamiento y salud general en personal sanitario de urgencias”***. Autor Silvia Portero de la Cruz. Año (2019) universidad de Córdoba - departamento de enfermería. Tomado del programa de doctorado en **biomedicina (III10)** La promoción de la salud mental tiene una importancia particular en el lugar de trabajo, ya que se considera un factor importante en el desarrollo de problemas físicos y mentales. En el sector de la salud, la prevalencia de enfermedad mental entre los profesionales de la salud en los servicios de urgencias hospitalarios llegó al 36,80% en un entorno de trabajo generalmente estresante. El objetivo de este estudio fue evaluar e investigar el estrés percibido, el burnout, la posible satisfacción en la relación entre puestos de trabajo, las estrategias de afrontamiento y las características sociodemográficas y laborales. El método se implementó a través de un estudio descriptivo transversal de una muestra de 235 profesionales de enfermería y médicos que trabajan en los servicios de urgencias de cuatro hospitales de la comunidad autónoma de Andalucía (España); En las conclusiones y resultados, los niveles de estrés entre el personal de salud se consideraron moderados y las estrategias de afrontamiento específicas del problema fueron las más utilizadas. En las dimensiones de burnout, el agotamiento emocional fue bajo, y la despersonalización y realización personal moderada. Cabe señalar que los niveles de satisfacción laboral fueron moderados, así como los síntomas somáticos y los síntomas de ansiedad fueron las manifestaciones clínicas más frecuentes.

Nacional

En la investigación ***“Evaluación del Burnout en Psicólogos de la Ciudad de Neiva, Colombia”***. Autores A Gómez-Acosta, W Sierra-Barón, SV Alpi, ME Clavijo. Año (2022). **Artículo Tomado de Scielo (IN1)** Se identificaron altos niveles de agotamiento emocional y

Ansiedad Y Burnout

despersonalización; se encontraron bajos niveles de estrés físico, psicológico y social, y se encontraron diferencias estadísticamente significativas según variables sociodemográficas, experiencia laboral y años de egreso, y tipo de relación laboral; el propósito de la El objetivo del estudio es evaluar los niveles de burnout en una muestra poblacional de psicólogos colombianos. El método utilizado fue un diseño de estudio transversal cuantitativo, no experimental, descriptivo-pertinente. 351 psicólogos (60% hombres y 40% mujeres) con una edad media de 36 años fueron evaluados en el Psychologist Burnout Inventory-IBP y el Stress Symptom Inventory-ISE; Los principales resultados son que los hombres que tenían experiencia y capacitación clínica u organizacional en el empleo por un periodo de cinco a diez años después de la graduación, trabajando bajo un contrato de "prestación de servicios", Probablemente el mejor factor entre los dispositivos privados sin cambios se asociará con el agotamiento de los participantes, las interacciones con los usuarios pueden estar asociadas con un mayor agotamiento emocional, despersonalización y poco sentido de realización personal, por ultimo las incidencias de infecciones, problemas de alergias, trastornos del sueño, etc.) están relacionados Agotamiento personal negativo y satisfacción personal.

En la investigación ***“Evaluación del desgaste laboral (burnout) y ansiedad en personal de salud durante la pandemia por Covid-19”***. Autores Fernández Nicolás. Año (2022). Hospital Universitario San Ignacio. Facultad de medicina – división de urología. Tomado de Revista **Thieme (IN2)** El objetivo de este estudio fue evaluar la presencia de desgaste laboral y ansiedad entre los trabajadores de la salud durante la pandemia de Covid-19. Los métodos aplicados fueron cuantitativos, utilizando el instrumento Inventario de Burnout de Maslach y la Escala Electrónica de Ansiedad de Hamilton. marzo y abril 2020 de 566 trabajadores de la salud colombianos, además de lo anterior se evaluó edad, escolaridad, estado civil, ocupación, fuente de ingresos, tipo de

Ansiedad Y Burnout

contrato, número de puestos de trabajo, jornada laboral, las conclusiones y resultados muestran que en cuanto a el agotamiento laboral, el agotamiento emocional y la despersonalización fueron altos, y la realización personal fue baja. Además, también se manifestó una leve ansiedad, una de las consecuencias más importantes de la pandemia del Covid-19 ha sido el impacto en los niveles de burnout y ansiedad entre los profesionales de la salud.

En la investigación “*Factores Psicosociales influyentes en la aparición de estrés laboral tras la pandemia de Covid-19 en trabajadores del sector salud*. Autor Hurtado Murillo, Yulieth Cindy. Año (2022). Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano. Toma de Repositorio trabajos de grado (IN3) En el área de la salud publica el virus es el compoene que más preocupa a los profesionales. Sin embargo, el estrés es uno de los riesgos psicosociales que más afecta a los empleados. El estrés laboral es el resultado de la interferencia a largo plazo con variables individuales, sociales y organizacionales que interfieren con los profesionales socialmente valorados; El objetivo es determinar los Factores psicosociales que se están siendo afectados a raíz de la pandemia del Covid-19 en trabajadores del sector salud para esto se procedió con una metodología cualitativa y revisión documental, se utilizaron 15 referencias bibliográficas plasmadas en una tabla de Excel llamada Matriz de resumen de investigación bibliográfica, 4 de ellas son artículos científicos en inglés; Los factores psicosociales de la sociedad causan estrés laboral de los trabajadores de la salud se debe a la importante tasa de mortalidad a causa de la pandemia, que aumenta día a día. El estrés laboral se manifiesta y afecta directamente el esfuerzo laboral del personal del sector salud; por ello, los efectos del estrés son muy fuertes, la depresión, el insomnio y la ansiedad. Se concluye que se necesita la fomentación de los centros médicos para implementar programas de capacitación en temas de manejo y control del estrés y cómo enfrentar

Ansiedad Y Burnout

una crisis pandémica, por lo que no estaban preparados en situaciones que se han vivido o se siguen viviendo.

En la investigación **“Evaluación del Síndrome de burnout en la Secretaría de Educación Departamental de Norte de Santander (Colombia)”**. Autores **Yenfri Y. Ortiz-Flórez, Angie F. Mateus-Torrado y Blanca J. Pérez-Fernández. Año (2022) Universidad Nacional de Colombia. Tomado de Revista de Salud Pública (IN4)** Tiene como objetivo la identificación de la prevalencia del síndrome de burnout en recurso humano de la secretaria de educación Departamental (SED) de Norte de Santander (Colombia) durante el año 2020, el método utilizado se basó en una aplicación del cuestionario de Maslach burnout Inventory (MBI) a una muestra de 366 trabajadores, destacando en los resultados que los funcionarios son personas que no presentan el síndrome en la actualidad, pero se refleja que una puntuación del 6% en tendencia a la referencia media y el 4% perteneciente a la tendencia alta, permitiendo predecir una futura aparición de síntomas asociados al agotamiento emocional, irritabilidad, frustración, estrés y depresión, también cabe mencionar que Del 4% (13 personas) que dio tendencia alta al síndrome de burnout, el 54% corresponden al género femenino y 46%, al masculino, y en cuanto al cargo, 12 personas son docentes y 1 persona es directivo y dejando como conclusión que la SED manifiesta un desconocimiento del síndrome y una diferencia al percibir el concepto de estrés.

En la investigación **“Estrés Laboral Y Sus Efectos En El Desempeño Individual, Grupal Y Organizacional De Las Empresas”**. Autores **Caicedo Guerrero, Jhon Wilmer y Rayo Loaiza, Valeria. Año (2021). Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium, Facultad de Salud – Programa de Psicología. Tomado de Repositorio Unicatólica (IN5)** El estrés laboral es común y esto tiene consecuencias nefastas para la salud de muchas personas y empresas, las enfermedades que surgen de la sociedad y el estilo de vida que llevamos duran gran parte de

Ansiedad Y Burnout

nuestra vida cotidiana y se originan en entornos nocivos para la salud. Esta situación va en aumento a nivel mundial, provocando alarmas ya que puede afectar a cualquier persona sin importar la edad, género, estatus económico o color de piel; El propósito fundamental de esta indagación es el estudio de la noción de estrés laboral, sus efectos en el ejercicio individual, grupal y organizacional para esto se da metodología cualitativa, El método más adecuado para este artículo es el crítico-racional, Para lo anterior, se consideran treinta y uno (31) diversas fuentes, de los últimos diez años; Resulta que el estrés está relacionado con los conflictos de intereses y un ambiente de trabajo donde hay mucha competencia o competencia entre colegas. También se trata de cómo cada persona enfrenta diferentes situaciones en su vida, de su inteligencia emocional, familia, pasado, traumas, la forma en que enfrenta los desafíos. Existe un vínculo fuerte e innegable entre el estrés laboral, el síndrome de burnout y las enfermedades mentales como la depresión, el suicidio, el abuso de drogas y alcohol, las psicosis, las psicosis e incluso la demencia.

En la investigación **“Ansiedad y estrés laboral en docentes: Diseño de un programa Psicoeducativo basado en las técnicas de Mindfulness”**. Autores **Geraldly Navarro Palacio: Año (2021). Universidad Nacional Abierta y a Distancia-UNAD. Tomado del repositorio de tesis de la universidad (IN6)** En la presente investigación responde al enfoque mixto, en la cual se tuvo en cuenta los resultados obtenidos de dos encuestas administradas y validadas en Latinoamérica; como el cuestionarios de ansiedad de Beck (BAI) que detectó un 46,2% afectada por graves niveles de ansiedad y el cuestionario para Burnout (MBI) los Esto permite conocer los niveles de estrés y ansiedad de los docentes, destacando así la importancia de aplicar técnicas, estrategias, talleres y otros en el campo de la educación para disminuir los diferentes estados mencionados, con el objetivo de diseñar un programa curricular psicoeducativo con base en la salud mental. sobre el desarrollo de la atención plena en la escuela secundaria, se centra en la

Ansiedad Y Burnout

integración de las técnicas de meditación en la medicina y la psicología occidentales desarrolladas por Jon Kabat-Zinn en 1982.

En la investigación **“Niveles de Ansiedad en el Personal Asistencial de la Salud en Colombia”**. Autores **Forero Cañón, Andrés David Castillo García, Julia Liliana Díaz Martínez, Julie Jazlady Triana Cárdenas, Kristhian Alfredo**. Año (2021). **Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bogotá – Colombia**. Tomado del repositorio institucional **UNIMINUTO (IN7)** Debido que al personal laboral de la salud están sometidos a diferentes factores de riesgo psicosocial, se hace énfasis en lo importante de realizar la presente investigación con el fin de identificar los niveles de ansiedad a nivel nacional, de esta forma el objetivo principal es realizar una investigación de los diferentes niveles de ansiedad consecuentes de las actividades aboral en conjunto asistencial del sector de salud en Colombia, así mismo el diseño de un documento de referencia que sirva como fuente de consulta que logre la generación de sensibilización con la proyección de una cultura consiente. se lleva a cabo una investigación secundaria utilizando la metodología descriptiva, ya que se realiza una revisión documental mediante la búsqueda bibliográfica electrónica desde el año 2011 hasta el 2020, como resultado se encontró que el personal del sector salud en Colombia, labora en ambientes hostiles, con un clima organizacional deteriorado, horarios poco sensatos y modalidades de contratación que no son favorables, y estas características sumadas a la nueva crisis mundial del COVID-19, genera padecimiento en diferentes niveles de trastornos psicológicos de ansiedad, Por los resultados encontrados se considera que la ansiedad tiene un gran impacto, ya que puede presentarse en cualquier sector o ambiente y aumentar la demanda de atención en salud mental. Teniendo en cuenta lo anterior, se evidencia que no se cuenta con investigaciones suficientes en Colombia, para el presente documento se hallaron tres (3) estudios científicos con resultados que están

Ansiedad Y Burnout

directamente relacionados con la ansiedad en el personal sanitario y Dentro de los artículos revisados se evidencia que el factor que más se presenta y se menciona es el estrés, con otras características ya sean de ámbito personal o laboral podrían estar relacionadas con el trastorno de la ansiedad.

En la investigación ***“Tecnoestrés Laboral Derivado De La Virtualidad Obligatoria Por Prevención Del Covid-19 En Docentes Universitarios De Medellín (Colombia)”***. Autores **Gañan Moreno et all. Año (2020). Artículo De Investigación; Tomado De Revista Trabalho (Es)Cena (IN8)** Se abordaron las definiciones de tecnoestrés laboral y su relación con la psicología social del trabajo, en tanto se explican las estrategias de defensa y los procesos de adaptación, habituación y familiarización; el objetivo principal es describir las experiencias de tecnoestrés laboral derivado de la virtualidad obligatoria por Covid-19 en docentes universitarios, teniendo en cuenta la identificación de diversas variables, como: las causas, síntomas, estrategias de defensa y procesos de adaptación y familiarización a la virtualidad obligatoria en docentes universitarios; Con relación al método, este estudio se caracterizó por ser cualitativo con enfoque descriptivo, está incluyó como instrumento principal seis entrevistas semiestructuradas; Los resultados identificados muestran cómo los docentes pueden realizar actividades cotidianas fuera del espacio tecnológico, como leer, cocinar, hacer deporte, tratar de adaptarse al cambio, y para ello también utilizar la tecnología para divertirse, porque ayuda a los sujetos a disfrutar de situaciones difíciles, es una forma de terapia para enfrentar las dificultades, dicen que los sueños son una forma de aliviar los síntomas, y el dormir es una forma de restaurar el espacio natural o la paz o algo que está ausente en su hogar destinado, en este sentido, las causas del estrés tecnológico están relacionadas con factores externos o internos en el trabajo, incluyendo síntomas, procesos de adaptación y, en otros casos, malestar causado por el uso constante o inadecuado de las TIC para

Ansiedad Y Burnout

reducir el malestar y protección del estrés tecnológico se recomienda estrategias que eviten la sobreinformación.

En la investigación **“El estrés laboral y su incremento durante el confinamiento”**. Autores **Yris Yessenia Usma Flórez: Año (2020). Universidad Cooperativa de Colombia. tomado del repositorio de tesis de la universidad (IN9)** La presente investigación se enfoca en los factores encontrados dentro de la universidad, destacando falencias en el mejoramiento del clima organizacional, teniendo en cuenta algunas estadísticas se observa que para el sistema general se requiere un mejoramiento en las variables como la carga laboral y tiempos, capacitaciones, condiciones físicas, entre otras, teniendo en cuenta lo anterior se hace énfasis en el estrés y la ansiedad laboral, así mismo la inteligencias emocional, la resolución de conflictos, teniendo como objetivo la identificación de prevenir la ansiedad y el estrés dentro de la organización, buscando brindar talleres de mejoras al personal y directivos de la universidad, en la cual la metodología se plantea utilizar una encuesta elaborada que mida los niveles de estrés presentes en el personal, como resultado se muestra un aumento de estrés como consecuencia del confinamiento, trayendo más carga laboral lo cual interfiere de manera significativa en la salud y la productividad de los trabajadores.

En la investigación **“El trabajador universitario y su salud mental desde el modelo de creencias”**. Autores **Padilla, Sandra; Villamizar, Diana; Mogollón Olga. Año (2018). Universidad de Pamplona. Tomado de Revistas UFPS. (IN10)** La salud mental de los empleados se ve afectada por las condiciones interpersonales en el ambiente de trabajo como una dimensión de vulnerabilidad; su enfoque cuenta la forma La organización del trabajo, que se extiende a los aspectos sociales y personales, está directamente relacionada con el desempeño y la productividad; su objetivo es analizar la salud mental de los administradores de los sistemas de

Ansiedad Y Burnout

educación superior de las regiones de frontera y considerar sus creencias en términos de susceptibilidad y procesos motivacionales a partir de modelos teóricos. de salud. Métodos descriptivo, exploratorio y transversal; muestra conformada por 115 participantes, aplicándose el cuestionario integral de evaluación de salud mental para gerentes de Padilla, Mogollón y Villamizar (2015), compuesto por 137 ítems, con una confiabilidad α de Cronbrach de 0.83; ; Obstáculos centrados en los gerentes percepción de tiempo insuficiente para desarrollar estilos de vida saludables y dificultades para mantener una salud mental positiva; el mantenimiento del medio ambiente se consideró importante como clave para la acción, para promover una salud mental estable; los factores que contribuyen a mejores instalaciones, capacitación, reuniones y servicios respaldan esta opinión. La salud mental depende de sus emociones, procesos de comunicación y manejo, y si la universidad brinda servicios de salud mental, para los directivos, su salud mental depende de condiciones de trabajo que promuevan el desarrollo personal, la interacción familiar y el manejo adecuado del estrés laboral; de ahí la necesidad de políticas de comportamiento saludable.

Regional

En la investigación *“Felicidad organizacional en los restaurantes adscritos a la asociación colombiana de gastronomía acordes capítulo norte de Santander. Autores Eliana María Ibáñez Casadiegos. Año (2021); Universidad de Pamplona; Tomado de Repositorio de tesis de la universidad (IRL1)* Se plantea El bienestar organizacional como variable inherente a las empresas que eligen clientes internos, sus empleados, que es parte fundamental, y la forma en que los empleados perciben estas ofertas de valor, influye en esta capacidad de gestión de la organización, el objetivo es determinar la afiliación. con la Asociación de Gastronomía de

Ansiedad Y Burnout

Colombia Bienestar organizacional de los restaurantes en ACODRES, Seguidamente se presenta el desarrollo metodológico en la cual se implementó el método cualitativo, el estudio de corte descriptivo, y así mismo utilizando el método de fenomenológico de Husserl; La investigación permite Se concluye que las prácticas y estrategias de gestión del capital humano orientadas al bienestar del sector gastronómico del sector son la base de los modelos, contribuyendo a facilitar su comprensión, replicación y posibilitando así la mejora continua, siendo esta última de gran importancia. Porque si se considera la felicidad como una percepción subjetiva, esta debe adaptarse a las condiciones culturales, sociales, económicas y personales del sujeto.

En la investigación **“El impacto del tecnoestrés en docentes universitarios de modalidad virtual y presencial”**. Autores **María Camila Jaimes Perdomo. Año (2020) Universidad de Pamplona; tomado del repositorio de tesis de la universidad (IRL2)** El objetivo de la presente investigación fue determinar cuál fue el impacto del tecnoestrés en los docentes de modalidad presencial del programa de psicología de la Universidad de Pamplona y los docentes de la modalidad virtual de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), por medio de un estudio de enfoque cuantitativo, con diseño de tipo no experimental, transaccional descriptivo, sobre una muestra no probabilista por convivencia a de N=30 docentes universitarios divididos en dos grupos de 15 cada uno, en la cual se aplicó el cuestionario para medir el nivel de tecnoestrés de Letona (2016) la cual se adaptó al contexto nacional y local, siendo validado por el juicios de expertos de tres docentes de la universidad de pamplona, el cual mide tecno ansiedad, tecnoadicción y tecnofatiga. Como resultado se evidencia niveles bajos de tecno ansiedad en los docentes de la UNAD, mientras que en docenes de la universidad de pamplona se muestra un nivel promedio y se destaca similitud en los niveles promedios de tecnofatiga y tecnoadicción para el caso de ambos grupos.

En la investigación ***“Estrés y riesgo psicosocial por doble presencia en docentes universitarias”***. Autores **María Alejandra Montoya et all. Año (2019); Universidad de pamplona; Tomado de Repositorio; trabajo de grado no publicado (IRL3)** Arroja luz sobre la relación entre la frecuencia del estrés, la presencia dual y los factores psicosociales en docentes de escuelas de salud, y trata de mostrar el ambiente laboral y las demandas que enfrentan las mujeres, cómo se desarrolla el estrés típico en este ambiente y así mismo, se relaciona a lo que se denomina estrés y social ¿Cuál es la relación entre el estado de riesgo psicológico, el propósito es determinar la relación entre la frecuencia del estrés, la presencia dual y los factores psicosociales en el trabajo de un grupo de docentes de la Facultad de Salud, a través de un estudio cuantitativo que permita generar un ambiente de trabajo saludable como condición humana laboral y familiar, la metodología utilizada es de cohorte, el diseño utilizado es el no experimental, en cuanto a su población se hace referencia netamente a las docentes mujeres, siendo una muestra de 7 docentes mujeres con contrato de planta, y 18 docentes mujeres de tiempo completo ocasional, cabe mencionar que en la presente investigación se realizara una aplicación del instrumento CopsoQ-Istas 21 en las docente de tiempo completo; En conclusiones y resultados se encuentra que las participantes de esta investigación mantienen un alto nivel de estrés, también se destaca que existe una afectación de la doble presencia en los contextos que se elaboran, dando como resultados una prevalencia de exposición de un 71,4% de las trabajadoras de la facultad de salud de la universidad de pamplona dando una clasificación desfavorable, permitiendo afirmar los altos riegos de doble presencia. Finalmente se propone la creación de estrategias psicoeducativas, a través de la concientización, diagnóstico y prevención.

En la investigación ***“Influencia del Estrés Laboral en la Satisfacción en el Trabajo de los colaboradores del Instituto Superior de Educación Rural ISER”***. Autores; **Ginna María**

Ansiedad Y Burnout

Arenas et all. Año (2018). Universidad de Pamplona; Tomado de Repositorio de tesis de la universidad (IRL4) Se analizó la relación entre el estrés laboral y la satisfacción laboral de los colaboradores y docentes del distrito administrativo ISER del Instituto Superior de Educación Rural de Pamplona con el objetivo de determinar el impacto del estrés laboral en la satisfacción laboral de los colaboradores. Instituciones de Educación Superior para la Educación Rural, el método se lleva a cabo a través de una investigación cuantitativa, diseño no experimental, tipo de transacción con un alcance relevante, la población de interés son colaboradores del área administrativa y docentes profesionales de la educación superior Pamplona N de S Instituto ISER Rural, integrado por 22 docentes y 40 docentes; resultados y conclusiones capaces de determinar el nivel de riesgo que rodea el desarrollo de las condiciones laborales internas de los profesionales colaboradores del ISER en el Instituto de Educación Superior Rural y la presión laboral que representan, así mismo se observó de manera general un riesgo bajo (58,8%) en cuanto al desarrollo de estrés laboral a partir de las condiciones intralaborales evaluadas; cabe destacar que las variables que más se destacaron fueron las percepciones que tiene los trabajadores acerca de las escasas posibilidades que tienen para realizar actividades diferentes a su entorno laboral.

En la investigación *“Tecnoestrés laboral en docentes; Autores Yijadd Ordoñez Yaber”*.
Año (2018). Universidad de pamplona. Tomado de Repositorio de la universidad de Pamplona, trabajo de grado no publicado (IRL5) El tecnoestrés se define como un estado psicológico negativo que se encuentra ligado al uso de las Tic, mostrándose como una amenaza desde el desajuste entre las demandas y los recursos del individuo, llevando a una activación psicofisiológica no placentera, el objetivo de la presente investigación es determinar el nivel de tecnoestrés en docentes de básica secundaria del instituto Técnico Guaimaral del municipio Cúcuta, la metodología se realizó a través de un estudio cuantitativo, diseño no experimental,

Ansiedad Y Burnout

transversal y descriptivo, sobre una muestra de 32 docentes, en la cual se aplicó un cuestionario de datos sociodemográficos y el cuestionario para medir el tecnoestrés, el cual midió los factores: tecno ansiedad, tecnoadicción y tecnofatiga; Los resultados reflejaron un nivel promedio de tecnoestrés del 75% lo cual evidencia la necesidad de realizar intervenciones oportunas que reduzca el nivel y el riesgo de la problemática relacionada con el estrés laboral y las consecuencias derivadas como factor de riesgo psicosocial en la población docentes, la cual se amplía la perspectiva desde la psicología, lo cual permitió el reconocimiento de la potencia problemática de un fenómeno poco abordado y crecientes en la organización.

Marco Teórico

Capítulo I: Salud Mental

Los seres humanos necesitan mantener una salud mental óptima para mantener una relación equilibrada con su entorno. Cuando gozan de buena salud mental, el potencial personal aumenta y se proyecta en áreas como la convivencia, el trabajo y el juego.

La salud mental no es sólo la falta de los múltiples trastornos mentales que pueden afectarla, la Organización Mundial de la Salud define la salud mental como un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus capacidades para afrontar las tensiones típicas de la vida, trabajar productivamente y poder contribuir a sus sociedades (OMS, 17 de junio de 2022). En el Informe sobre la salud en el mundo publicado por la Organización Mundial de la Salud, se identificó el concepto de salud mental para abarcar diferentes perspectivas como el bienestar personal, las percepciones de nuestra eficacia, la autonomía, la competencia, la dependencia intergeneracional y la autorrealización de la competencia intelectual y emocional.

En la Ley N° 1616 de 2013, Ley de Salud Mental de la ONSM (enero de 2017), el Observatorio Nacional es un estado dinámico de la vida cotidiana en el que el comportamiento y la cooperación de los sujetos individuales y grupales pueden manifestarse emocional, cognitiva y espiritualmente. Vive, trabaja, construye relaciones significativas y ayuda a la sociedad.

Datos y estadísticas

Estas cifras están disponibles en la Biblioteca Digital ABECE de Salud Mental, Trastornos Mentales y Estigma del Ministerio de Salud, elaborada por el Equipo de Gestión Integral de Salud Mental, con fecha: octubre de 2014.

Ansiedad Y Burnout

En un planeta de 450 millones de personas que se estima están afectadas por trastornos mentales o del comportamiento, 4 de cada 6 años de discapacidad son trastornos neuropsiquiátricos (trastorno de alcoholismo) y producto de las drogas, la depresión, la esquizofrenia y el trastorno bipolar, 1 millón de suicidios y de 100 a 20 millones de intentos de suicidio. Según la Organización Mundial de la Salud, 1 de cada 4 hogares tiene algún enfermo mental que actúa como cuidador principal, esto no está incluido en el costo y afecta directamente la economía del núcleo familiar. Se estima que para 2020, las enfermedades cardíacas, la depresión y los accidentes de tránsito se convertirán en las tres principales causas de discapacidad.

El costo de los problemas de salud mental en todo el mundo puede alcanzar el 3-4% del PNB en las regiones desarrolladas, mientras que el 35-45% de las ausencias sindicales son atribuibles a problemas de salud mental. En los Estados Unidos, Investing in Mental Health de la Organización Mundial de la Salud, publicado en los archivos de la Organización Mundial de la Salud, mostró que las enfermedades mentales representaron el 59 % del costo económico de la pérdida de productividad, mientras que, en el Reino Unido, una declaración sobre enfermedades mostró que las personas con trastornos mentales toman una media del 42% de sus vacaciones anuales.

Además de las secuelas antes mencionadas, la enfermedad psiquiátrica suele estar asociada a comorbilidades crónicas (cáncer, enfermedad arterial coronaria, diabetes y virus de la inmunodeficiencia humana (VIH)), ya que las personas con problemas de salud quedan sin tratamiento como víctimas de un mal control. Debilita el sistema inmunológico, haciéndolo más susceptible a la falta de adherencia al tratamiento prescrito, lo que lleva al desarrollo indeseable de enfermedades crónicas.

Factores de riesgo psicosocial

Los problemas de salud mental afectan a toda la población, no solo a un subconjunto de ella, si bien es cierto que los grupos con mayor riesgo de desarrollar este tipo de problemas son los que viven en guerra, desastre, aborigen, parentesco o pobreza extrema y padecen enfermedades crónicas.

El componente protector se define como “propiedades y recursos específicos del medio ambiente, o su percepción, que tienen el potencial de reducir los efectos negativos del estrés sobre la salud y el bienestar” (“Nuñez Pamela & Saez Amanda”; 2013 citó a: (Hernández, J. Márquez , B Pérez, M. Ponce, A, 2010) Estos incluyen asistencia social y redes comunitarias, empoderamiento, cooperación y responsabilidad social, tolerancia, relaciones positivas, alianzas minoritarias y resiliencia personal, preocupación una vez que se eliminan los componentes tóxicos. Curiosamente, la OMS los define como “características, rasgos o exposiciones de un sujeto que aumentan la probabilidad de desarrollar una enfermedad o lesión” (OMS, 2012) Consumo de alcohol y drogas, exclusión de pares, migración urbana, desventaja social, aislamiento, y Marginación, injusticia social y discriminación, presión sindical y falta de educación.

Hábitos para una salud mental sana

En el informe MedlinePlus de la Biblioteca Nacional de Medicina sobre "La importancia de la salud mental para la salud mental; 11 de agosto de 2021": La salud mental es importante porque lo ayuda a: Lidar con el estrés de la vida Salud física Relaciones Actividades saludables Hacer una contribución significativa a su comunidad Sea productivo y alcance su máximo potencial La salud mental también es importante ya que afecta su salud física. Por ejemplo, los

Ansiedad Y Burnout

trastornos mentales pueden aumentar el riesgo de problemas de salud física, como derrames cerebrales, diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.

La OMS (2022) en la campaña “#Sano en casa-Salud Mental” publica el artículo con título “Cuidar nuestra salud mental; 2022” donde sugiere los próximos tips y sugerencias: Manténgase comunicado, escuche los tips y sugerencias de las autoridades nacionales y locales, recurra a fuentes informativas fiables, como la televisión y la ámbito locales y nacionales, y manténgase al plazo de las últimas noticiero de la OMS y en las redes sociales; Siga una rutina: conserve sus rutinas cotidianas en el silueta de lo penalidad ya establezca novedosas rutinas, levántese y acuéstese cada plazo a una hora semejante, en la vida descuide su barrido personal, tome comidas saludables en horarios fijos, realice praxis de tradición usual, establezca horarios para esforzarse y para radicar y reserve reunión para llevar a cabo cosas que le gusten; Disminuya la comunicación a noticiero, trate de detallar la frecuencia con la que ve, lee ya oyente noticiero que le ocasionen agitación ya tensión. Infórmese de las últimas noticiero a una hora definida, una ya 2 veces al plazo en evento primordial; El ósculo social es fundamental, si sus movimientos se hallan restringidos, mantenga un ósculo medir con los individuos próximas por teléfono ya internet; Evite el vino y las drogas, limite el consumo de bebidas alcohólicas ya evítelas por completo, en la vida comience a fatigar vino si en la vida lo había hecho, evite explotar el vino y las drogas para bravear al temor, la ansiedad, el incomodidad ya la apartamiento social en la vida existe ninguno referencia que demuestre que el consumo de vino salvaguarde versus las infecciones víricas ya de otro fulano por cierto, ocurre lo opuesto, correcto a que el desmán del vino está socio a un más inflado amenaza de infecciones y a un peor resultado del expediente además, debería cuerpo consciente de que el consumo de vino y drogas puede impedirle sorber las apoyos idóneas para ampararse versus la infección, como una adecuada barrido de manos.

Ansiedad Y Burnout

Supervise la edad de uso de la pantalla, tenga en cuenta la cantidad de tiempo que usa el dispositivo cada día. Asegúrese de pausar el dispositivo de vez en cuando; No abuses de los videojuegos, aunque los videojuegos tienen el potencial de ser un medio de relajación, cuando estés mucho tiempo en casa, es posible que quieras pasar más tiempo allí de lo habitual, recuerda mantener un buen equilibrio. para ocupaciones sin dispositivos electrónicos; Usa correctamente las redes sociales. Use sus cuentas de redes sociales para promover mensajes positivos y esperanzadores, corrija cualquier información errónea que vea y ayude a otros, si puede, pida ayuda a otros miembros de la sociedad que lo necesiten.

Capítulo II: Estrés crónico y burnout

Estrés

En una declaración adaptada de P. Robbins de R.S. (como se cita en Hernández Misael 2013) La idea de Schuler de colocar el estrés en condiciones dinámicas donde una persona se enfrenta a oportunidades, limitaciones o demandas relacionadas con las expectativas, y el resultado se ve como inestable y significativo; además, Díaz (citado en Huby y Murguia, 2016) reconoce que el estrés “se considera cualquier estímulo externo o interno (físico, químico, acústico, físico, sociocultural o académico) que provoca directa o indirectamente la inestabilidad del equilibrio del organismo, ya sea temporal o permanente” Hay dos tipos principales de estrés: agudo y episódico.

Estrés agudo

Según APA (2010), el estrés agudo es el tipo de estrés más común, es causado por necesidades y situaciones actuales, así como necesidades e irritaciones anticipadas a corto plazo, pequeñas dosis causan estrés agudo, pero si es suficiente, puede convertirse en fatiga extrema, como una caída agotadora, excede los parámetros que pueden causar una caída excesiva, que, bajo estrés a corto plazo, puede provocar síntomas como trastornos mentales, dolores de cabeza por tensión, dolor abdominal y más. Debido a que el estrés agudo es de corta duración, no tiene tiempo suficiente para causar los trastornos asociados con el estrés crónico.

Estrés agudo episódico

Según APA (2010), se refiere a aquellos que experimentan un estrés abrumador de forma reiterada y parecen atrapados en una espiral de exceso de responsabilidad que los lleva a vivir vidas caóticas dominadas por el estrés autoinfligido y las crisis constantes. Las personas con

Ansiedad Y Burnout

reacciones de estrés agudo tienden a ser demasiado ansiosas, malhumoradas, irritables, inquietas y nerviosas, a menudo se las describe como enérgicas, siempre tienen prisa, a menudo son francas, a veces su irritabilidad puede parecer hostil, las relaciones pueden deteriorarse rápidamente en un lugar de estrés para otras personas cuando muestran verdadera hostilidad; otro tipo de estrés agudo repentino surge de la preocupación constante, el pesimismo en todas las situaciones. El mundo es un lugar peligroso, insatisfactorio y castigador, lo peor siempre espera, aquellos que creen que todo está mal tienden a estar demasiado emocionados y nerviosos también, pero más ansiosos y deprimidos que enojados y hostiles. Los síntomas del estrés agudo intermitente incluyen hiperexcitabilidad crónica: dolores de cabeza constantes y nerviosos, migrañas, presión arterial alta, dolor de pecho y enfermedades cardíacas, y el manejo del estrés agudo requiere periódicamente intervenciones de múltiples niveles.

Estrés crónico

Ahora bien, Lyle H. Miller y Alma Dell Smith (2010) en "The Stress Solution" indican que este es el estrés que dura por un lapso de tiempo prolongado los motivos más frecuentes para tener estrés crónico son inconvenientes de dinero, un matrimonio infeliz o inconvenientes en el trabajo, cualquier tipo de estrés que continúa por semanas o meses es estrés crónico; Ciertos tipos de estrés crónico surgen de experiencias infantiles traumáticas que se internalizan y siguen siendo dolorosas y se repiten una y otra vez Varias experiencias afectan profundamente la personalidad, creando una visión del mundo en general, o un sistema de creencias que crea un estrés interminable para las personas El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran tanto que olvidan que existe. Las personas reconocen rápidamente el estrés agudo porque es nuevo; ignoran el estrés crónico porque es viejo, familiar y, a veces, casi práctico; y el estrés crónico puede

Ansiedad Y Burnout

conducir al suicidio, la violencia, los ataques cardíacos, los derrames cerebrales e incluso la muerte por cáncer, como problemas físicos y físicos. los recursos mentales se agotan por el desgaste, el individuo finalmente sufre una crisis nerviosa fatal. Los signos de estrés crónico pueden ser difíciles de tratar a largo plazo y, en algunos casos, pueden convertirse en agotamiento.

Causas del estrés

Entre los determinantes encontramos como Dávila, & Díaz (2015), Identificando causas del estrés laboral como exceso y falta de trabajo, trabajo y/o desorganización laboral, falta de recompensa por el buen desempeño laboral, falta de oportunidad para expresar quejas, múltiples responsabilidades, poca autoridad o capacidad para hacer decisiones, falta de control o empleados. Inseguridad laboral, poca estabilidad laboral, la influencia de la edad, género, raza, etnia o prejuicios relacionados con la religión, violencia, amenazas o intimidación, incomodidad o peligro. Una condición de trabajo manual en la que un pequeño error puede tener consecuencias graves o incluso desastrosas, como exigirse demasiado a uno mismo. Además, se concluyó que las causas del estrés se derivan de la sobrecarga de trabajo, la presión del tiempo, la ambigüedad de roles, el clima organizacional, la inestabilidad laboral, las interrelaciones con equipos interdisciplinarios que afectan el desempeño laboral, resultando en reducción de la calidad, atención y productividad.

Consecuencencias del estrés

Prevenir y controlar el estrés crónico puede reducir tu riesgo de tener otros problemas médicos, como:

Tabla 1:

Efectos comunes del estrés

Efectos comunes del estrés		
En tu cuerpo	En tu estado de animo	En tu comportamiento
Dolor de cabeza	ansiedad	Consumo de comida en exceso o por debajo de lo normal
Tensión o dolor muscular	Inquietud	Arrebatos de ira
Dolor en el pecho	Falta de motivación o enfoque	Drogadicción o alcoholismo
Fatiga	Sentirse abrumado	Consumo de tabaco
Cambio en el deseo sexual	Irritabilidad o enojo	Aislamiento social
Malestar estomacal	Tristeza o depresión	Práctica de ejercicio con menos frecuencia
Problemas de sueño		

Nota: Cuadro rescatado de: MayoClinic.org; abril 04, 2019; Estilo de vida saludable, control del estrés.

Efectos del estrés

Tabla 2:

Efectos del Estrés

	Efectos del Estrés
1.	Dolores de cabeza frecuentes, mandíbula apretada, dolor
2.	Crujir, rechinar de dientes
3.	Tartamudeo.
4.	Temblores, manos, labios temblorosos
5.	Dolor de cuello y espalda, espasmos musculares
6.	Mareos, debilidad, vértigo
7.	Sonidos que zumban, que estallan
8.	Ruborizaciones frecuentes, sudor
9.	Pies o manos con sudor o fríos
10.	Boca seca, problemas para deglutir
11.	Frecuentes resfriados, infecciones y molestias de herpes
12.	Erupciones, picaduras, carne de gallina
13.	Ataques de alergia inexplicados o frecuentes
14.	Dolor de estómago, de pecho; náusea
15.	Evacuación excesiva, flatulencias
16.	Constipación, diarrea

-
17. Dificultad de respirar, suspiros
 18. Ataques repentinos de pánico
 19. Dolores de pecho, palpitaciones
 20. Frecuente micción
 21. Pobre deseo o desempeño sexual
 22. Ansiedad excesiva, preocupación, culpa, nerviosismo
 23. Depresión, cambios súbitos en el humor
 24. Cólera acrecentada, hostilidad, frustración
 25. Apetito incrementado o disminuido
 26. Insomnio, pesadillas o sueños inquietantes
 27. Dificultad de concentración, pensamientos apresurados
 28. Olvido, desorganización, confusión
 29. Dificultad en tomar decisiones
 30. Problemas para aprender nueva información
 31. Sentirse sobrecargado o abrumado
 32. Expresiones con voz llorosa, pensamientos suicidas
 33. Sentimiento de soledad o desvaloración
 34. Poco interés en apariencia y puntualidad
 35. Hábitos nerviosos, jugueteo, sonar los pies
 36. Incrementada frustración, irritabilidad y nerviosismo
 37. Sobre reacción a pequeñas molestias
 38. Número incrementado de pequeños accidentes
 39. Comportamiento obsesivo o compulsivo
 40. Eficiencia o productividad laboral reducida

- | | |
|-----|--|
| 41. | Pretextos para encubrir un trabajo mal hecho |
| 42. | Habla rápida o mascullada |
| 43. | Posturas defensivas o de sospecha excesivas |
| 44. | Problemas de comunicación o de compartir |
| 45. | Alejamiento social y distanciamiento |
| 46. | Cansancio constante, debilidad, fatiga |
| 47. | Uso de drogas o medicamentos sin receta médica |
| 48. | Aumento o disminución de peso sin llevar dieta |
| 49. | Aumento en el consumo de cigarrillos, drogas o alcohol |
| 50. | Tendencia a las apuestas o compras impulsivas |

Nota: The American Institute of Stress (como se citó Zavala, 2008)

Respecto al estrés físico, Zavala, (2008) las repercusiones que se tiene en diferentes órganos del cuerpo y sus efectos son:

Tabla 3: Efectos del estrés en los órganos del cuerpo:

Efectos del estrés en los órganos del cuerpo	
Órgano	Efectos o manifestaciones
Cabello	El estrés a niveles elevados puede causar excesiva pérdida de cabello, así como ciertos tipos de calvicie.
Músculos	Dolores espasmódicos en el cuello y hombros, molestias músculo esqueléticas, dolor en la espalda baja, molestias musculares menores y tics nerviosos.
Tracto digestivo	El estrés puede causar o agravar enfermedades del tracto digestivo incluyendo la gastritis, úlceras estomacales y duodenales, colitis ulcerativa y colon irritable.
Órganos reproductores	Brotos de problemas de piel como el eczema o la psoriasis, afecta el sistema reproductivo causando desórdenes menstruales y recurrentes infecciones vaginales en las mujeres, así como impotencia y eyaculación prematura en los varones.
Pulmones	Los altos niveles de estrés emocional afectan desfavorablemente a individuos con condiciones asmáticas.
Corazón	Las enfermedades cardiovasculares y la hipertensión están vinculadas al estrés acumulado.
Boca	También son síntomas del estrés las úlceras en la boca y la sequedad excesiva.
Cerebro	El estrés dispara los problemas emocionales y mentales como el insomnio, los dolores de cabeza, cambios de personalidad, irritabilidad, ansiedad y depresión.

Nota: The American Institute of Stress (como se citó Zavala, 2008)

Síndrome de Burnout

El síndrome de Burnout se conceptualiza como una respuesta al estrés laboral crónico, y una de las definiciones más aceptadas es Maslach como una forma inadecuada de afrontar el estrés crónico; P. Gil-Monte lo define de la siguiente manera: "una reacción a una respuesta de estrés laboral crónico, este estrés consiste en actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que trabaja y sobre su rol profesional, así como la experiencia de agotamiento"; de igual forma en la cadena Leiter (2008) específicamente, el burnout, además de características laborales que incluyen alta carga de trabajo, conflictos y ambigüedad de roles, baja previsibilidad, falta de compromiso y apoyo social y experiencia de injusticia, este síndrome requiere de trabajo intensivo y/o a largo plazo. "interacción humana" entre empleados y clientes.

Dimensiones del síndrome de burnout.

Según Maslach como se menciona en Arias Luz (2015), el aspecto más importante del síndrome de agotamiento es: Agotamiento emocional: esta es una energía esencial que desaparece gradualmente, y cada vez más no es proporcional a la fatiga más avanzada y experimentada. En los enormes problemas, la pérdida de trabajo que no tiene la intención de disfrutar de la capacidad de disfrutar del trabajo y la capacidad de seguir siendo infeliz. Este sentimiento en este punto no tiene nada que dar a otras personas psicológicamente. Y la pérdida de recursos emocionales se refiere a la sensación de fatiga emocional que los empleados deben mantenerse con su receptor para que se entiendan los empleados. En qué circunstancias, los empleados creen que no han dado a la mayoría de ellos para dar a la mayoría de ellas. La probabilidad de emoción es el grado de agotamiento emocional o procesamiento. Debido a "todos los días" "todos los días" y manténgase en contacto con aquellos que necesitan visitar como objeto de trabajo y mantener su experiencia

Ansiedad Y Burnout

emocional

Despersonalización: como una forma de responder a la desesperación personal e impotencia, evitó que las personas expresen sus sentimientos y conscientes de sus sentimientos. Por otro lado, causará polímodos que aumenten la sensación de fatiga, frustración y hostilidad. Se define como una reacción negativa a una reacción personal a la persona que viene con ella, y el desarrollo de la reacción del receptor puede identificarse como el desarrollo de reacciones y emociones negativas, como el cinismo y el desarrollo de individuos en individuos. Recibir trabajo. Estas personas fueron vistas por expertos (maestros, enfermeras, trabajadores sociales, policía, etc.).

Reducción del rendimiento personal: la baja eficiencia y la falta de resultados personales aquí están aislando gradualmente la fuerza laboral, la pérdida de ideales y la separación del aumento de la sociedad y los materiales de ocio. El rendimiento es menor que las expectativas especiales, la falta de experiencia con confianza razonable y profesional conducirá a la pérdida de confianza en la ejecución individual y, por lo tanto, será negativa. Por lo tanto, generalmente es inolvidable, esta es una evaluación negativa de expertos, especialmente habilidades de evaluación negativa que dañarán el desempeño del desempeño y la interacción personal con la interacción personal con ellos, los empleados no están contentos con ellos mismos y para mí.

Factores Predisponentes

Las reglas de MFMER ofrecen 6 posibles causas de estrés laboral y son: Falta de control: La incapacidad de influir en las decisiones que afectan su trabajo, como el horario, las asignaciones o la carga de trabajo, puede conducir a la debilidad sindical, la falta de control. Necesita recursos. la finalización del trabajo puede ser otra razón; expectativas laborales poco claras: puede sentirse

Ansiedad Y Burnout

incómodo en el trabajo si no tiene claro su nivel de autoridad o lo que su gerente u otros esperan de usted; disonancia en la función del lugar de trabajo: tal vez alguien en su oficina lo está acosando a usted o a sus compañeros de trabajo, o siente que sus compañeros de trabajo carecen de poder, o su gerencia interfiere innecesariamente con su trabajo, lo que puede generar presión sindical; actividad extrema: cuando el trabajo es monótono o caótico, se requiere energía constante para mantener la concentración, lo que puede provocar fatiga y colapso sindical; falta de apoyo social: si te sientes rechazado en el trabajo y en tu vida privada, puedes experimentar más estrés; Desequilibrio entre el trabajo y la vida: si su trabajo requiere mucho tiempo y energía, no tiene la energía para pasar tiempo con la familia y los amigos, y es probable que se quemara inmediatamente.

Según I. Pérez (2000), existen 4 desencadenantes principales, a saber, la mano de obra: salarios bajos, sindicatos inestables, amenazas de prácticas abusivas, exigencias excesivas, metas y objetivos organizacionales poco claros; individuos: baja autoestima, mala comunicación, baja tolerancia al fracaso, falta de motivación, falta de experiencia, adicto al trabajo, falta de interés en el tiempo libre, incapacidad para disfrutar del trabajo, falta de flexibilidad y adaptabilidad innovadora; relaciones interpersonales: falta de comunicación clara y flexible en el ámbito sindical y personal, liderazgo autoritario más que autoridad, falta de redes de apoyo social (colegas, amigos, familia), trabajo individual más que grupal; naturaleza del trabajo: trabajo directo con pacientes y sus familias con necesidades emocionales, dolor continuo, patología y muerte, carga de trabajo y presión, luchas, ubicaciones de expertos y reconocimiento.

Medidas para manejar el agotamiento

Dependiendo de la probabilidad de agotamiento: considere opciones, discuta sus problemas específicos con su gerente, pueden trabajar juntos para revisar las expectativas o hacer promesas

Ansiedad Y Burnout

o soluciones, trate de establecer metas, por qué lo necesita y qué esperar; busque apoyo, ya sea que recurra a un colega, amigo o ser querido, la ayuda y el compromiso pueden ayudarlo a sobrellevar la situación; participar en el programa de asistencia al empleado y aprovechar los servicios; prueba una actividad relajante y explora lo que puede ayudarte a manejar el estrés Programas como yoga o reflexión; haz algo de ejercicio, la actividad física regular puede ayudarte a lidiar mejor con el estrés y también puede distraer a tu cerebro del trabajo; toma un descanso, el sueño calma y ayuda a proteger tu salud; enfoque. Mindfulness es centrarse en el flujo de tu respiración y ser intensamente consciente de lo que estás sintiendo y sintiendo en cada momento, sin explicación ni juicio. En un entorno profesional, esta práctica implica afrontar situaciones desafiantes de manera abierta y paciente y sin juzgar.

Relación entre el estrés y el Burnout

El estrés es un criterio más amplio que el burnout, este último puede incluirse en el primer criterio, el estrés puede presentarse en una amplia variedad de trabajos, el burnout se presenta con mayor frecuencia en personas que trabajan con personas y es el resultado de un mayor estrés emocional relacionado con sus relaciones, el estrés en sí mismo no causa agotamiento y las personas pueden seguir prosperando incluso en entornos estresantes si también sienten que su trabajo es importante y valorado por una buena razón por otro lado, la tasa de burnout es muy alta de naturaleza idiosincrásica, se asocia no solo con el cansancio y la sobrecarga relacionada con el contenido del sindicato, sino también con el contacto interpersonal cercano y constante, la despersonalización y la falta de motivación para realizar tareas que tanto le llenan. (Martínez y Guerra) sugieren que el agotamiento es la etapa final del estrés sindical específico de la industria de servicios humanos y no puede compararse con los efectos a largo plazo del estrés en otras ocupaciones.

Capítulo III: Ansiedad laboral

Concepto de ansiedad

La palabra ansiedad proviene del latín *anxietas*, estado de agitación, inquietud o angustia consistente en una respuesta o estado psicofisiológicamente incómodo que presenta en el sujeto un sentimiento de inquietud, inseguridad o malestar ante la interpretación de una situación amenazante o peligrosa. y por razones poco claras.

Algunos autores definen la ansiedad como:

Lang (2002): Es la respuesta emocional del sujeto ante una situación que percibe o interpreta como amenazante o peligrosa.

Beck (1985) señaló que este es un nivel incorrecto de percepción personal basado en premisas falsas.

Kyriacou y Sutcliffe (1987): Reacción con efectos negativos (por ejemplo, ira, ansiedad, depresión) acompañada de cambios fisiológicos potencialmente patógenos (liberación de hormonas, aumento del ritmo cardíaco, etc.).

Lazarus (1976): La ansiedad es un fenómeno que ocurre en todos los seres humanos y, en circunstancias normales, aumenta el rendimiento y la adaptación a los entornos sociales, laborales o académicos. Además, tiene una importante función de movilizarlos ante situaciones amenazantes o preocupantes para que podamos tomar las medidas necesarias para evitar el riesgo, compensarlo, soportarlo o responder adecuadamente a él.

Spielberger (1975) señaló que la ansiedad es una respuesta emocional desagradable ante

Ansiedad Y Burnout

estímulos externos, que es considerada amenazante por el individuo y provoca cambios fisiológicos y conductuales en el sujeto.

Tobeña (1997) la consideró una emoción que cambia parámetros biológicos y se expresa a través de diferentes dispositivos y sistemas.

De este modo y según la información por los autores referentes a las definiciones de ansiedad se puede describir como un proceso de adaptación en el sujeto que se manifiestan en múltiples funciones, desajuste a nivel cognitivo -conductual y psicofisiológico destacando que estos factores son expresados en los diferentes ámbitos, como el familiar, social o el laboral.

Tipos de trastorno de ansiedad

A continuación, se presenta los trastornos de ansiedad, teniendo en cuenta que los síntomas y los desencadenantes de los diferentes tipos varían, destacando aun así que todos crean interferencia en las actividades diarias, así mismo se menciona algunos de los trastornos más comunes:

Trastorno de ansiedad generalizada

Las personas con este trastorno experimentan ansiedad constante porque los problemas desencadenantes son desproporcionados con el impacto del evento, pensando demasiado y anteponiendo consecuencias negativas, además de sentirse inquietos, cansados y tensos con facilidad, pueden tener dificultad para concentrarse, irritabilidad, tensión muscular o dificultad para dormir.

Otras entidades se declaran de la siguiente manera:

El GAD a menudo ocurre con otros problemas de salud mental, lo que puede dificultar el diagnóstico y el tratamiento. Algunos trastornos de salud mental que ocurren con frecuencia con

Ansiedad Y Burnout

el TAG incluyen: fobias, ataques de pánico, trastorno de estrés postraumático (TEPT), trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), depresión, pensamientos suicidas o suicidio, abuso de sustancias (Mayoclinic. 2021)

Trastorno de pánico

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), responsable de este asombroso número, los ataques de pánico son una clase de trastornos de ansiedad. Sentimientos repentinos de miedo cuando el entorno no es realmente peligroso. Síntomas físicos caracterizados por latidos cardíacos rápidos, dolor de pecho o estómago y dificultad para respirar, debilidad, sudoración, manos entumecidas, mareos y escalofríos. Aquí se enfatiza que la persona tiene Puede pensar usted está teniendo un ataque al corazón, y cabe señalar que este trastorno es más común en mujeres que en hombres.

Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)

Provoca obsesiones o compulsiones frecuente y perturbadora, creando un fuerte deseo de repetir ciertos comportamientos, dentro de las obsesiones comunes se encuentra el miedo a la suciedad o los gérmenes, el miedo a lastimarse o el deseo inminente de resolver un problema de forma inmediata de alguna manera, destacando que las personas puede crear obsesión por este tipo de pensamientos, dando lugar a rituales que interfieren en la vida diaria, un ejemplo claro es el sentimiento constante de sufrir un robo dentro de casa conllevando a cerrar rápidamente con seguro y tener miedo. Cabe destacar que el TOC suele ser hereditario.

Fobias

Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. Definición: Una fobia es un tipo de trastorno de ansiedad. Es un miedo intenso e irracional a algo con poco o ningún peligro real. Hay muchos

Ansiedad Y Burnout

tipos de fobias. La acrofobia es un miedo a las alturas. La agorafobia es el miedo a los lugares públicos y la claustrofobia es el miedo a los espacios cerrados. Si te sientes ansioso e inseguro en situaciones sociales cotidianas, es posible que tengas fobia social. Otras fobias comunes incluyen los túneles, la conducción en autopistas, el agua, los vuelos, los animales y la sangre (Mediplus, 2021).

La gente sigue refiriéndose a ella como un miedo intenso a una situación u objeto en particular. Este miedo es muy exagerado en relación con el peligro. Una persona con fobia experimenta ansiedad irracional y toma medidas para evitar el peligro potencial. Los desencadenantes también pueden ser Activación de la ansiedad inmediata.

Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

Se presenta afectación en personas que han presenciado eventos traumáticos tales como la guerra, un accidente grave y abuso sexual, lo que conlleva que estas vivencias puedan causar recuerdos involuntarios del evento, también se puede presentar dificultad en el ciclo de sueño, dando aberturas a pesadillas, sentimientos de soledad o arrebatos de iras, destacando que las personas con TEPT puede mantener sentimientos de preocupación, culpabilidad o tristeza.

De esta forma teniendo en cuenta los diferentes trastornos que se desarrollan a partir de la ansiedad, se puede agregar que es normal sentirse ansioso en algunos momentos, concretamente si es en el área laboral y se lleva una vida estresante, pero sin embargo la ansiedad y la preocupación de forma excesiva son difíciles de controlar, conllevando en la interferencia de actividades diarias y dando signos de ser algún tipo de trastorno de ansiedad.

Factores de ansiedad en los diferentes ámbitos

Continuamente se hace profundización en los diferentes ámbitos, los cuales se desarrolla la ansiedad teniendo en cuenta los diferentes entornos y situaciones que estos acogen, como lo son el familiar, social y el laboral.

Ámbito familiar

Se destaca que en las familias donde el nivel de discusión y conflicto es alto, por lo menos algunos de sus miembros están propensos a sufrir momentos de ansiedad, en cuanto a la discusión esta se presenta antes, durante y después de dicha situación ya que se mantiene los niveles de forma constante, llevando a la persona a tener pensamientos negativos sobre su función familiar o personal, conllevando a cargas familiares con distanciamiento, mala gestión del dinero e inferencia en el área laboral logrando influir en los demás factores.

Ámbito social

En este factor se destaca el trastorno de ansiedad social o fobia social, la cual presenta miedo y ansiedad conllevando a una abstención que pueda alterar la vida, resaltando el desarrollo de estrés grave afectando las relaciones, las rutinas de diario vivir, la escuela y el trabajo.

Se destaca que comienza a principios o a mediados de la adolescencia, como también puede suceder en niños pequeños y adultos, prestando síntomas emocionales y conductuales como lo son; el temor a situaciones a ser juzgado, temor intenso al interactuar o conocer nuevas personas, también el miedo a demostrar signos de estar ansioso, cabe decir que dentro de esto factores la conducta mostrada puede ser aqueridad después de alguna mala experiencia y la relación con los padres ya que se hace énfasis en el moldeamiento por parte de ellos.

Ámbito laboral

Se presenta la ansiedad labora, en donde se da presentismo y la perdida de baja productividad, en donde los niveles de presión pueden resultar positivo, pero así mismo el sobrepasarlos puede resultar negativo.

Algunos de los aspectos más influyente son las expectativas de despidos, en las cual se caracteriza el despido silencioso, creando así en la persona la disminución de la concentración y la motivación, así mismo la afectación en el circulo social laboral, el cambio de percepción de no tener suficiente capacitación para la tarea encomendada dando como resultado la pérdida de control de las tareas y conllevando así a la fatiga física y mental en donde la ansiedad se ve ligada al día o alguna tarea clave.

De este modo y según la información de los factores Familiar, social y laboral, se puede describir como una línea del desarrollo del trastorno de ansiedad, ya que esta puede comenzar a generarse desde Problemas familiares difíciles de conciliar, también al social, ya que el moldeamiento que la persona puede tener por parte de núcleo familiar influye en el actuar, sin embargo, pueden existir antecedentes biológicos y las experiencias negativas, en la parte laboral las nuevas exigencias, pueden generar frustración profesional ya sea por la poca experiencia en el trabajo encargado o ser de nuevo ingreso que es el detonante más común al momento de iniciar una nueva experiencia en esta área.

La ansiedad normal y la patológica

De forma general se puede considerar que la ansiedad normal es aquella que permite el mejor funcionamiento en la vida cotidiana, siendo adaptativa ante estímulos reales o potenciales, (inexistente, no imaginarios) permitiendo una reacción proporcional cuantitativa y cualitativa en

Ansiedad Y Burnout

tiempo, duración e intensidad. Diferente a la ansiedad patológica ya que esta impide a la persona comportarse como desea, donde el estímulo supera la capacidad adaptativa de la respuesta del organismo resulta en una respuesta desadaptativa, intensa y desproporcionada, interfiriendo en las funciones diarias, reduciendo el rendimiento, y así mismo, la sensación es desagradable y frustrante, dando lugar a síntomas físicos, psicológicos y persistentes relacionados con lo que la desencadenó.

Cabe señalar que la línea entre la ansiedad normal y la ansiedad patológica no es fácil de distinguir o definir, ya que la línea puede variar entre individuos dependiendo de su estructura de personalidad o teniendo en cuenta los llamados "estilos cognitivos disposicionales". "Se utilizan como referencia los criterios diagnósticos del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, que indican que la ansiedad debe considerarse patológica cuando los síntomas físicos provocan un malestar clínico significativo, o empeoran otros aspectos de las actividades laborales, sociales y cotidianas.

Medidas para el manejo de la ansiedad

Se destaca dos principales tratamientos para los trastornos de ansiedad, que son los medicamentos y la psicoterapia, se menciona que es posible tener mayores beneficios con una combinación de ambos por medio de pruebas e identificar cuales funcionan mejor en el sujeto.

Psicoterapia

También conocida como asesoramiento y terapia del habla, la psicoterapia implica trabajar con un terapeuta para reducir los síntomas de ansiedad, ya que puede ser un tratamiento exitoso.

Ansiedad Y Burnout

De estos, la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) ha demostrado ser la más efectiva en el tratamiento de los trastornos de ansiedad, considerando que la TCC suele ser un tratamiento a corto plazo que se enfoca en aprender técnicas específicas para mejorar los síntomas y regresar gradualmente a las actividades que antes se evitaban debido a la ansiedad. Asimismo, la TCC incluye la terapia de exposición, en la que se van descubriendo objetos o situaciones que actúan como desencadenantes, generando confianza para manejar la situación y los síntomas de ansiedad.

Medicamentos

Se hace uso de varios tipo de medicamentos para ayudar en el alivio de los síntomas, teniendo en cuenta el trastorno de ansiedad que se presente y otros problemas de la salud físico o mental, como ejemplo se puede decir que existen ciertos antidepresivos que cumplen para los trastornos de ansiedad, así mismo el medico según la circunstancia puede recetar otros tipos de medicamentos, tales como sedantes, teniendo como función alivio a corto plazo de los síntomas, cabe recalcar que se debe consultar con un médico sobre los beneficios, riegos y posibles efectos secundarios.

Marco Legal

El marco legal de esta encuesta proporciona una revisión exhaustiva y completa de los avances en nuestro país en cuanto a las leyes necesarias para las actividades de la encuesta, en base a la legislación existente, para una mejor comprensión de los lectores. Leyes, derechos y deberes relacionados con la materia de estudio, leyes originalmente publicadas que regulan el ejercicio de los profesionales de la psicología, Ley N° 1090 de 2006, Constitución Política de Colombia de 1991 sobre la Privacidad de la Persona, Ley N° 1616 de 2013 sobre Salud Mental en ley colombiana.

Ley 1090 de 2006 De la Profesión de Psicología

La Ley regula el ejercicio de la profesión de Psicología, establece un código de ética y bioética, entre otras disposiciones.

Los artículos a resaltar son el Artículo 3. Del Ejercicio Profesional del Psicólogo; El diseño, ejecución y dirección de investigaciones científicas, disciplinarias o interdisciplinarias destinadas al diseño, ejecución, dirección y control de proyectos de diagnóstico, evaluación e intervención psicológica en diferentes campos de la psicología aplicada desde las ciencias naturales y la sociedad.

Artículo 49. Los profesionales de la psicología dedicados a la investigación son os responsables de la investigación del tema de investigación, los métodos y materiales utilizados en la investigación, el análisis de las conclusiones y resultados, la difusión y las pautas para su adecuado uso. Artículo 50 Al planificar o realizar investigaciones científicas, los psicólogos deben basarse en los principios éticos de respeto y dignidad, y salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes.

Constitución Política de Colombia 1991

Menciona en el artículo 15 que todas las personas tienen derecho a la intimidad personal y familiar ya la buena reputación y el Estado debe respetarlos y hacerlos respetar. Asimismo, tienen derecho a conocer, actualizar y corregir la información recabada sobre ellos en bases de datos y archivos de entidades públicas y privadas. Se respetarán las libertades constitucionales y otras garantías cuando se recopilen, procesen y difundan los datos. La correspondencia y otras formas de comunicación privada son inviolables. Solo pueden ser detenidos o registrados de conformidad con una orden judicial, según lo exige la ley. (Asamblea Nacional Constituyente, 1991).

Ley 1616 de 2013 Sobre la Salud Mental en Colombia

Reconoce la salud mental holística para el público en general con un enfoque en grupos vulnerables como niños y jóvenes. La ley revela específicamente la importancia de desarrollar estrategias de atención integral a las personas que les permitan gozar de bienestar psicosocial, reconociendo que la salud es la ausencia de enfermedad, sino una asociación biopsicosocial a la que toda persona tiene derecho. sigue el concepto... Reconocer la necesidad de diferentes fenómenos con mayor prevalencia en la población de estudio; tales como trastornos del estado de ánimo relacionados con factores de estrés y ansiedad, y diversos factores psicosociales que interfieren en la salud de los sujetos para mejorar la calidad de vida. La ley también establece un plan de salud mental de diez años destinado a garantizar el acceso a servicios de salud humanos para todos y promover el bienestar general. También es necesario recibir información clara de que se verán las diferentes manifestaciones del padecimiento, diagnóstico y tratamiento para garantizar una intervención efectiva de acuerdo al rol del especialista psicológico y las necesidades de la población a atender.

Metodología

La siguiente sección demuestra el método utilizado para realizar el estudio; un enfoque cualitativo orientado al Análisis documental, con un diseño de revisión de literatura que consta de describir varias categorías, utilizadas en la realización de las matrices que encontramos en el marco teórico y de los diagramas explicativos que se exponen en los resultados, que luego se utilizaron para analizar los resultados y dar los enfoques de discusión.

Tipo de investigación

La investigación se orienta hacia el tipo exploratorio, donde según Hernández Sampieri (2014) suelen realizarse cuando el objetivo es explorar un tema o pregunta de investigación que ha sido poco estudiado o no resuelto previamente. Aquí es cuando la revisión de la literatura revela solo pautas inexploradas e ideas vagamente relacionadas con la pregunta de investigación.

Enfoque de investigación

El presente trabajo monográfico se desarrolla a partir de un programa de diplomado nombrado “Intervenciones en Salud Mental”, el cual se fundamenta en procedimientos cualitativos y, según Hernández (2014), “utiliza la recolección y estudio de datos para poner en claro cuestiones de averiguación o hallar novedosas. En otros términos, el enfoque cualitativo pertenece a los más importantes en esta metodología de averiguación y está dirigido a detectar los efectos de la ansiedad de los empleados otra vez ingreso, ya que su enfoque se fundamenta en la identificación del fenómeno y su mirada subjetiva por medio del investigador; su percepción del fenómeno, las personas, su realidad, no las emociones y opiniones del investigador (Maxwell, 2019).

Diseño de Investigación

El análisis presente se hizo según una revisión de la literatura en la que se desarrolló un resumen estructurado y preciso de la información científica revisada para contestar cuestiones concretas. La información se recopila por medio de la revisión de diferentes artículos y trabajos de averiguación, lo cual posibilita la construcción de secciones o bases de datos acerca de los puntos más relevantes (Letelier et al. 2005; como se menciona en Moreno et al. 2018). En otros términos, una revisión de literatura tiene relación con una técnica que posibilita recopilar información acerca de un asunto; pretende facilitar cambiantes que permanecen directa o de forma indirecta en relación con el asunto específico (Núñez y Villamil, 2017).

Unidades de análisis

Según Sampieri, (2014) Métodos de Investigación, sexta edición unidad, se define como un informe escrito y publicado que explica los resultados iniciales de un análisis escrito por personas diversas al creador. La finalidad de esta publicación es informar, compartir y contrastar dichos resultados con la sociedad científica interesada y, en caso de confirmarse, contribuir al enriquecimiento del entendimiento humano.

Artículo

Según Díaz (2016), en “La redacción de un artículo científico” se define como un informe escrito y publicado que explica los resultados iniciales de un análisis escrito por personas diversas al creador. El propósito de esta publicación es informar, compartir y contrastar dichos resultados con la sociedad científica interesada y, en caso de confirmarse, contribuir al enriquecimiento del entendimiento humano.

Trabajo de grado

Para la Universidad de Pamplona (UP) instituye que los proyectos educativos, conforme con la Ley 30, tienen que tener un elemento de indagación, que incluye el desarrollo, la organización y, en su caso, la ejecución de trabajos o proyectos en los cuales los estudiantes apliquen en la práctica los conocimientos adquiridos a lo largo del curso académico; Para la Universidad Autónoma de Occidente (UAO), El trabajo profesional es un ejercicio profundo de incorporación de conocimientos y capacidades y de aplicación teórica o teórico-práctica o de generación de nuevos conocimientos, que tiene como fin robustecer las múltiples capacidades adquiridas a lo largo de la formación, contribuyendo igualmente a resoluciones analíticas y creativas. involucrados con su asunto de análisis o campo de actividad.

Técnicas

Matriz de categorías

Esta clase de matriz tiene los puntos más relevantes del asunto de averiguación en forma abreviada o, de acuerdo con la unidad de estudio a la que hace referencia el artículo, las matrices de categoría además tienen dentro los puntos más relevantes del asunto de indagación en forma abreviada, como procedimientos, título, creador, keywords, además de la lectura, es bastante eficaz para producir un estudio de la categoría y sus subcategorías, debido a que su finalidad primordial es facilitar el análisis del asunto en cuestión, el cual va a ser examinado a grado de treinta (30) documentos para estudio.

Tabla 1

Matriz de categorías

INVESTIGACIONES

Categoría	Resultados	Palabras Claves	Unidades de análisis	Interpretación
BURNOUT			1. Factores que predisponen al síndrome de burnout 2. Consecuencias negativas del síndrome de burnout	
ANSIEDAD			1. Sintomatología de los cuadros de ansiedad 2. Factores que contribuyen al desarrollo de la ansiedad	

Nota: Modelo de ficha para el registro y clasificación de la información obtenida.

Categorías

Categorías	Subcategorías	Definición
Síndrome de burnout		El síndrome de burnout es determinado según C. Maslach como una forma inadecuada de encarar el estrés crónico, cuyos aspectos primordiales son la extenuación emocional, la despersonalización y el decrecimiento del funcionamiento personal. P. Gil-Monte lo define como: una contestación al estrés gremial crónico incluido por reacciones y sentimientos negativos hacia los individuos

	con las que se labora y hacia el propio papel profesional, así como por la experiencia de hallarse agotado.
--	---

Causas del Síndrome de burnout	Varían desde el contexto y se determinan igualmente por factores socioculturales. Se da principalmente por preocupaciones o aprensión excesiva,
---------------------------------------	---

Consecuencias del Síndrome de burnout	Las secuelas del Síndrome de Burnout De acuerdo con la revista de la Facultad de Medicina (México), a DSM-IV-R, el criterio diagnóstico del TAG el trabajador no puede mantener el control de su inquietud, Preocupación, Fatiga recurrente, Complejidad de concentración, Irritabilidad, Tensión muscular, Trastornos del sueño; Varios pacientes, muestran indicios somáticos inespecíficos insomnio, cefalea, dolores musculares, fatiga e indicios de malestar gastrointestinal.
--	--

Ansiedad	Según el personal de la Clínica Universidad de Navarra (2020) describen la ansiedad como una emoción normal que se experimenta en situaciones en las que el sujeto se siente amenazado por un peligro externo o interno.
-----------------	--

Sintomatología	El trastorno de ansiedad generalizada (TAG) está clasificado en los trastornos de ansiedad de acuerdo con el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, (DSM-5), de la American Psychiatric Associatio, sus protestas clínicas son un estado de
-----------------------	---

antelación aprensiva y complejidad para el control de la inquietud, resaltando que uno de los probables indicios asociados es el déficit para concentrarse o quedarse con la mente en blanco.

Factores

Habría que distinguir entre temor (el individuo conoce el objeto externo y delimitado que le amenaza y se elabora para responder) y ansiedad (el individuo desconoce el objeto, siendo la amenaza interna y estando una complejidad en la preparación de la respuesta). La ansiedad es anormal una vez que es desproporcionada y bastante prolongada para el estímulo desencadenante.

Nota: De elaboración propia.

Procedimiento

Para Rodríguez y García (como se citó en Monje, 2011), La fase de preparación consta de dos fases, reflexión y diseño. En la primera etapa el investigador debería edificar un marco teórico conceptual con base en su entendimiento, vivencia e inclusive doctrina como punto de inicio del plan de averiguación, en lo que en la segunda etapa se planifican las ocupaciones a hacer en el plan de averiguación. En la siguiente etapa, como producto final de esta etapa, el investigador puede hacer un plan de averiguación, y, por consiguiente, en esta etapa, el investigador además desarrollará sus herramientas de recolección de información y además escogerá el procedimiento a usar para realizarlo.

Fase preparatoria

De acuerdo con, Hoyos (2010), Esta fase “incluye trabajo de campo para ilustrar los diversos tipos de indagaciones llevadas a cabo sobre temas y subtemas, referentes disciplinares y teóricos, así como los tipos de temas desde los cuales se realizaron las divisiones espaciales, temporales y contextuales, los autores supuestos y qué perspectivas metodológicas se utilizan” (p. 40). Por consiguiente, esta etapa se dedica a la colección, categorización, estudio y representación del grupo de datos para caracterizarlo correctamente.

Fase categorización

Ahora bien, para Isaza y Martínez, (como se citó en Marín, et al, 2016), Esta etapa incluye nombrar y conceptualizar cada unidad de estudio; en cada categoría se puede conceptualizar subcategorías que tienen la posibilidad de surgir a lo largo de una indagación; al conceptualizar la categoría de estudio, se sugiere dedicar códigos que posibiliten el procesamiento de la información, los cuales tienen la posibilidad de ser números, letras u otros símbolos; una vez que se obtengan categorías, la información va a ser revisada por la fuente de donde se obtuvo Agrupación de categorías, construcción de archivos.

Fase de exposición

Finalmente, de acuerdo a Flores, Crespín & Contreras (2000), En la etapa de exposición, los resultados son refinados de forma lógica y manipulable para la presentación y desarrollo de la averiguación elaborada, o sea, los resultados del proceso de averiguación son expuestos como material para un nuevo análisis.

Presentación de Resultados

Matriz de análisis de contenido

En el presente apartado, se realiza la organización de todas las investigaciones compiladas a lo largo del trabajo investigativo, empezando por el contexto internacional y terminando con el local-regional. El análisis se realiza a través de una matriz que contienen todos los datos pertinentes en función de las categorías de estudio y de acuerdo a la interpretación de los investigadores. Es preciso hacer énfasis que, para el proceso de clasificación de las fuentes, se representará por las investigaciones REGIONAL – LOCAL (IRL), NACIONALES (IN) e INTERNACIONALES (II), más un número asignado a las investigaciones que se relacionan en el estado del arte, aspecto que favorece la organización y búsqueda de información por parte del lector.

Investigaciones Regionales – Locales

A continuación, se exponen las investigaciones regionales y locales (IRL) desde el rango de 2018 a 2022, en este apartado las dificultades a la hora de hacer revisión son el escasos abordaje que se le da al tema en general por parte de la región de Norte de Santander, aspecto que de mucha manera limita la investigación, no obstante, se resalta el soporte teórico y los resultados analizados en los trabajos realizados.

IRL1. Felicidad organizacional en los restaurantes adscritos a la asociación colombiana de gastronomía acordes capítulo norte de Santander. Ibáñez Casadiegos Eliana. (2021).

IRL2. El impacto del tecnoestrés en docentes universitarios de modalidad virtual y presencial. Jaimes Perdomo María. (2020).

IRL3. Estrés y riesgo psicosocial por doble presencia en docentes universitarias. Montoya Franco María et all. (2019).

IRL4. Influencia del Estrés Laboral en la Satisfacción en el Trabajo de los colaboradores del Instituto Superior de Educación Rural ISER. Arenas Vera Ginna & Camargo Cardozo. (2018).

IRL5. Tecnoestrés laboral en docentes. Yijadd Ordoñez Yaber. (2018).

Categoría	Resultados	Palabras Claves	Unidades de análisis	Interpretación
BURNOUT	<p>IRL1.</p> <p>“se relaciona la felicidad con sentir seguridad en su día a día, tener satisfechas sus necesidades humanas y la ocurrencia de circunstancias externos que permitan mayor disfrute o goce de su vida. No obstante, se puede precisar que los entrevistados no asocian la felicidad con las emociones, porque la moderación y</p>	<p>Felicidad Organizacional.</p> <p>Felicidad en el trabajo.</p> <p>Modelos de Felicidad.</p> <p>Factores personales.</p> <p>Factores</p>	<p>1. Factores que predisponen al síndrome de burnout.</p> <p>IRL1.</p> <p>2. Consecuencia</p>	<p><u>La unidad de análisis N1 Factores que predisponen al síndrome de burnout</u> hace mención que los empleados relacionan la felicidad con seguridad, pero no con las emociones lo que origina un sesgo donde se puede desarrollar el estrés y la tristeza al mantener este aspecto ignorado y aislado de la vida, pues</p>

Ansiedad Y Burnout

	regulación emocional tanto de emociones positivas como negativas no es un área que requiera atención para ellos” (Pg. 96).	Organizacionales.	s negativas del síndrome de burnout. IRL3. IRL4.	tardar en reconocer lo que genera los problemas emocionales solo hace que se agraven.
	IRL3. “La interacción social constante dentro del espacio de trabajo; por otra parte, estas relaciones se extienden a las interacciones familiares, y las presiones que estas generan al contar con tareas propias de la docencia en espacios del hogar” (Pg. 53)	Riesgo Psicosocial. Doble presencia. Estrés. Docentes. Roles.		<u>De acuerdo a la unidad de análisis N2 Consecuencias negativas del síndrome de burnout</u> se connota que
	IRL4. “las variables que más se destacaron fueron las percepciones que tiene los trabajadores acerca de las escasas posibilidades que tienen ocasionalmente	Estrés laboral. Satisfacción laboral. Condiciones de trabajo.		la falta de espacios de descanso fuera del trabajo es una de las condiciones por las cuales los trabajadores tienden a desarrollar estrés, esto asociado a la falta de vida social, ya que muchos casos suelen llevar el trabajo a sus hogares y los pensamientos intrusivos de

Ansiedad Y Burnout

	para realizar actividades diferentes a su trabajo debido al alto número de funciones que llevan a cabo y el tiempo que estas demandan” (Pg. 138).	Permanencia en el trabajo.		actividades sin terminar no les dejan recuperarse generando una fatiga crónica haciendo que tengan un menor desempeño que los dejara sin tiempo y alimentara el circulo viciosos.
ANSIEDAD	IRL2. “(Venkatesh y Morris, 2000; citado en Del Pino y Arenas, 2015) afirman que existen investigaciones que han dado como resultado evidencias científicas en términos generales, las mujeres son las que experimentan mayores niveles de tecnoestrés, siendo la ansiedad la dimensión de mayor causa de daño al respecto. Asimismo, (Sultán, 2009; Del	Tecnoestrés, estrés laboral, TIC, psicología organizacional.	2. Factores que contribuyen al desarrollo de la ansiedad IRL5	<u>En relación a la unidad de análisis N2 Factores que contribuyen al desarrollo de la ansiedad</u> se describe como aquellos trabajadores que mantengan un contacto cotidiano con la tecnología y el uso de software son más propensos a desarrollar síntomas de ansiedad, así mismo el género femenino se ve más afectado por este según las investigaciones,

Ansiedad Y Burnout

	<p>Pino et al, 2015) señala que habitualmente las mujeres son más propensas a experimentar mayor ansiedad, por lo cual esto las hace más vulnerables a padecer problemáticas de tecnoestrés” (Pg. 102).</p>			<p>uno de los motivos que pueden explicar esto es la propia naturaleza de inmediatas que hay en la tecnología y que se encuentran en las descripciones de ansiedad como estado continuo de alerta a que algo paso en el futuro cercano, condición que los docentes universitarios extrapolan a su vida personal.</p>
	<p>IRL5. “Un nivel de tecnoansiedad promedio del 57%...promedio de tecnofatiga del 59% y alto del 21% ... tecnoadicción promedio del 47 y alto del 10% refiriendo posibles signos de alerta en estos dos factores para la población en general” (Pg. 93).</p>	<p>Estrés. Tecnoestrés, Tecno ansiedad. Tecno adicción. Tecno Fatiga.</p>		

Investigaciones Nacionales

A continuación, se exponen las investigaciones Nacionales (IN) desde el rango de 2018 a 2022, en este apartado el trabajo toma un mayor enfoque respecto a la categoría del burnout, se resalta el soporte teórico y los resultados analizados en los trabajos realizados.

IN1. Evaluación del Burnout en Psicólogos de la Ciudad de Neiva, Colombia. A Gómez-Acosta et all. (2022).

IN2. Evaluación del desgaste laboral (burnout) y ansiedad en personal de salud durante la pandemia por Covid-19. Fernández Nicolás. (2022).

IN3. Factores Psicosociales influyentes en la aparición de estrés laboral tras la pandemia de Covid-19 en trabajadores del sector salud. Hurtado Murillo & Yulieth Cindy. (2022).

IN4. Evaluación del Síndrome de burnout en la Secretaría de Educación Departamental de Norte de Santander (Colombia). Yenfri Y. et all. (2022)

IN5. Estrés Laboral Y Sus Efectos En El Desempeño Individual, Grupal Y Organizacional De Las Empresas. Caicedo Guerrero et all. (2021).

IN6. Ansiedad y estrés laboral en docentes: Diseño de un programa Psicoeducativo basado en las técnicas de Mindfulness. Navarro Palacio Geraldly. (2021).

IN7. Niveles de Ansiedad en el Personal Asistencial de la Salud en Colombia. Forero Cañón et all. (2021).

IN8. Tecnoestrés Laboral Derivado De La Virtualidad Obligatoria Por Prevención Del Covid-19 En Docentes Universitarios De Medellín (Colombia). Gañan Moreno, A et all. (2020).

IN9. El estrés laboral y su incremento durante el confinamiento. Usma Flórez Yessenia. (2020).

IN10. El trabajador universitario y su salud mental desde el modelo de creencias. Padilla Sandra; Villamizar Diana & Mogollón Olga. (2018)

Categoría	Resultados	Palabras Claves	Unidades de análisis	Interpretación
BURNOUT	<p style="text-align: center;">IN1</p> <p>“el ser hombre, tener mayor experiencia, trabajar en áreas clínicas u organizacionales y estar ejerciendo la profesión cinco a diez años después del grado, trabajar con contratos de “obra – labor”, y en entidades privadas sin posibilidad de cambio, podrían ser los factores que mejor se asociarían con la</p>	<p>Burnout. psicólogos. percepción de estrés.</p>	<p>1. Factores que predisponen al síndrome de burnout</p> <p>IN1. IN3. IN9.</p>	<p><u>La unidad de análisis N1 Factores que predisponen al síndrome de burnout</u> hace mención que el síndrome es más propenso a presentar en hombre que llevan más de 5 años trabajando en una empresa, donde no tienen posibilidad de cambios, otro factor son las mortalidades que se presenten</p>

Ansiedad Y Burnout

presencia de Burnout en los participantes” (Pg. 14).		2.	alrededor de la vida del empleado sea
<p style="text-align: center;">IN3</p> <p>“una de los causantes del estrés laboral producido en los trabajadores del sector salud, tiene que ver con la importante cifra de mortalidad derivada de la pandemia que crece cada día. El estrés laboral se manifiesta y repercute directamente en el rendimiento laboral” (Pg. 30).</p>	<p>Covid-19.</p> <p>Estrés laboral,</p> <p>Sector salud.</p> <p>Pandemia.</p>	<p>Consecuencias negativas del síndrome de burnout</p> <p>IN4. IN5.</p> <p>IN8</p>	<p>directa o indirectamente este influirá negativamente en su desempeño, desorden en la planificación de actividades y la falta de regulación emocional se ven reflejados en la despersonalización del trabajador, siendo incapaz este de identificar aquellas situaciones que lo estacan laboralmente.</p>
<p style="text-align: center;">IN4</p> <p>“Entonces, el síndrome de burnout se caracteriza por ser insidioso y generalmente permitiría evidenciar los siguientes síntomas: sentimientos de</p>	<p>Agotamiento psicológico.</p> <p>Despersonalización.</p>		<p><u>De acuerdo a la unidad de análisis N2 Consecuencias negativas del síndrome de burnout se connota que pasar largos periodos sentados en oficinas o frente a computadores</u></p>

Ansiedad Y Burnout

	<p>desvalorización, fracaso, culpa, depresión, ansiedad, desorientación, tristeza, agotamiento y alteraciones de índole físicas, somáticas y psíquicas (3,21,22). Estas manifestaciones se clasifican en psicósomáticas, emocionales, defensivas, conductuales y laborales.” (Pg. 7).</p>	<p>Estrés laboral. Patología</p>		<p>pueden generar alteraciones del trastorno del sueño y pánico social que se verá reflejado en una comunicación negativa con sus pares dando una decaída en el entorno laboral, dando paso a un sentimiento de desvalorización sin motivo aparente, puede estar todo perfectamente bien en la vida laboral del sujeto, pero la presión del gobierno lo hace sentirse como un fracaso dando paso a alteraciones somatomorfas, enfermedades que se manifiestan desde la labilidad emocional, en los casos más</p>
	<p>IN5 “Por otro lado, se ha hallado una relación estrecha e innegable entre el estrés laboral, el síndrome de Burnout y los trastornos psiquiátricos tales como la depresión, el suicidio, consumo de drogas, abuso de bebidas alcohólicas,</p>	<p>Estrés laboral. Psicología. Investigación. Organizaciones.</p>		

Ansiedad Y Burnout

	trastornos psicomáticos, trastornos psicóticos y hasta demencia.” (Pg. 12).			agravantes llegan a dar síntomas de depresión, psicoticismo y demencia,
	<p style="text-align: center;">IN8</p> <p>“El sedentarismo también se ve aumentado en gran medida ...Con relación a los síntomas psicológicos, se puede encontrar un malestar reflejado en falta de motivación, estrés, ansiedad, incluso se ha visto llevado a ámbitos más drásticos como lo son las alteraciones o trastornos del sueño y los ataques de pánico.” (Pg. 20).</p>	<p>Tecnoestrés en el trabajo.</p> <p>Profesores universitarios.</p> <p>Teletrabajo.</p> <p>Covid-19</p>		pudiendo terminar usando en los peores casos métodos de afrontamiento y escape como el consumo de alcohol, drogas y la realización del suicidio.
	<p style="text-align: center;">IN9</p> <p>“El desorden en la planificación y demás situaciones externas han ocasionado no solo la afectación física por el virus, sino</p>	<p>Estrés.</p> <p>Gestión emocional.</p>		

Ansiedad Y Burnout

	también de la salud mental en la población... como también hacer énfasis en el reconocimiento y autocontrol de las emociones en pro de mejorar la salud física y mental de los trabajadores” (Pg. 19).	Ansiedad laboral.		
ANSIEDAD	IN2 “El sentimiento de impotencia, las largas horas de trabajo, y el miedo de contagiarse o contagiar a los seres queridos ha generado un impacto negativo en la esfera mental de estos profesionales. Las consecuencias a nivel de desgaste laboral y ansiedad son evidentes,” (Pg. 5).	Pandemias. Desgaste laboral. Ansiedad. Personal de salud. Síndrome respiratorio agudo grave.	1. Sintomatología de los cuadros de ansiedad IN6. IN10. 2. Factores que	<u>En relación a la unidad de análisis N1 Sintomatología de los cuadros de ansiedad</u> se describe como este trastorno puede tener comorbilidades con trastornos de personalidad, alimenticios, trastornos sexuales y trastornos de sueño, todos enfocados desde causas originadas en el estrés; y uno de los agravantes más

	<p style="text-align: center;">IN6</p> <p>“estados emocionales de mayor impacto, algunas de las cuales han sido identificadas por Garavito (2018), como son la depresión, trastornos de ansiedad, trastornos afectivos, trastornos de personalidad, fobias, drogodependencias, trastornos alimenticios, trastornos sexuales, trastornos de sueño, entre otros.” (Pg. 38).</p>	<p>Estrés laboral. Burnout. Ansiedad. Docentes. Mindfulness</p>	<p>contribuyen al desarrollo de la ansiedad IN2. IN7.</p>	<p>importantes es la preocupación formada a partir del núcleo familiar, al ser el empleado el cabeza de hogar o el sustento de su familia.</p> <p><u>Con la unidad de análisis N2 Factores que contribuyen al desarrollo de la ansiedad se explican que los sentimientos de impotencias frente a situaciones fuera de nuestro control de forma frecuenten empiezan a originar miedos a ellos, al ser algo de la vida cotidiana este se ve transformado con el paso de los días en una ansiedad patológica,</u></p>
	<p style="text-align: center;">IN7</p> <p>“labora en ambientes hostiles, con clima laboral deteriorado, honorarios poco sensatos y modalidades de contratación que no son las más favorables, y estas características sumadas a la nueva crisis</p>	<p>Psicosocial. Factores de Riesgo. Salud Laboral</p>		

Ansiedad Y Burnout

	<p>mundial del COVID-19, tiene a nuestro personal de la salud padeciendo en diferentes niveles trastornos psicológicos de ansiedad” (Pg. 44).</p>			<p>dándose mayormente en climas laborales hostiles.</p>
	<p>IN10 “los trabajadores de la entidad de educación superior perciben como riesgos y/o amenazas el no tener programas que involucren sus sistemas familiares; de ahí que se deban trabajar los aspectos de desarrollo humano individual en temas como la ansiedad y el manejo del estrés en la vida cotidiana”</p>	<p>Personal administrativo. Salud mental. Educación superior. Comportamiento Modelo de creencias en salud</p>		

Investigaciones Internacionales

A continuación, se exponen las investigaciones Internacionales (II) desde el rango de 2019 a 2022, en este apartado a la hora de hacer revisión se escogieron tres investigación publicadas en inglés ubicada en los países del Reino Unido, La India, y China por ser potencias mundiales en cuanto a producción y capital económico, las otras siete restantes fueron seleccionadas en países de habla hispana como son España, Perú y Ecuador por compartir una económica parecida a la de Colombia y por ende mantener unas condiciones de trabajado comparables, se resalta el soporte teórico y los resultados analizados en los trabajos realizados.

- II1.** Factores que predisponen al padecimiento del síndrome de Burnout en el personal prehospitalario. Ortiz Abril et all. (2022).
- II2.** Ansiedad y estrés laboral en colaboradores bajo modalidad Home office de una entidad financiera privada de Lima Norte. Rojas Cabello & Roció Ana. (2022).
- II3.** Stress, anxiety, work-related burnout among primary health care worker: A community based cross sectional study in Kolar. Praveenya Pulagam et all. (2021)
- II4.** Estrés laboral y burnout en los médicos residentes, antes y durante la pandemia por COVID-19: una puesta al día. Navinés Ricard, et all. (2021).
- II5.** Work stress among Chinese nurses to support Wuhan in fighting against COVID-19 epidemic. Yuanyuan Mo MM & Lan Deng MM et all. (2020).
- II6.** Síndrome de Burnout y desempeño laboral en el personal de salud. Lauracio Claudia & Lauracio Teófilo. (2020).

- II7.** Relación de estrés-ansiedad y depresión laboral en profesionales de enfermería. Fernández Sánchez Abigail et all. (2020).
- II8.** Clima laboral y burnout en profesores universitarios. Rosario Yslado et all. (2020).
- II9.** Midwives in the United Kingdom: Levels of burnout, depression, anxiety and stress and associated predictors. Billie Hunter, et all. (2019).
- II10.** Estrés laboral, burnout, satisfacción, afrontamiento y salud general en personal sanitario de urgencias. Silvia Portero de la Cruz. (2019).

Categoría	Resultados	Palabras Claves	Unidades de análisis	Interpretación
BURNOUT	<p style="text-align: center;">II1</p> <p>“En relación al estado civil se determinó que un factor predisponente para el desarrollo del síndrome de Burnout son las personas que se encuentran solteras o en unión libre que es del 62,2% ya que no cuentan con un apoyo emocional estable</p>	<p>Síndrome de Burnout. Personal prehospitalario. Factores predisponentes.</p>	<p>1. Factores que predisponen al síndrome de burnout.</p> <p>II1. II8.</p>	<p><u>La unidad de análisis N1 Factores que predisponen al síndrome de burnout</u> hace mención que las personas en calidad de relación civil solteros y que carecen de un apoyo emocional ya sea profesional o de las redes de apoyo tienen la tendencia a</p>

Ansiedad Y Burnout

	que podrían repercutir en la aparición de problemas a nivel psicológico” (Pg. 72).			sobre pensar las cosas lo cual favorece al síndrome de burnout,
	<p style="text-align: center;">II4</p> <p>“los hallados en los estudios transversales; fueron género femenino (mayor cansancio emocional), masculino (mayor despersonalización), especialidades quirúrgicas, cometer errores, dormir poco, dificultad conciliación vida familiar/laboral y sobrecarga laboral. Los factores de protección fueron inteligencia emocional, empatía y poder desarrollar carrera profesional.” (Pg. 11).</p>	<p>Burnout. Residente training. Prevalencia. Covid-19.</p>	<p style="text-align: center;">2.</p> <p>Consecuencias negativas del síndrome de burnout.</p> <p style="text-align: center;">II4. II6.</p>	<p>igualmente puesto de trabajo con un mayor ingreso salariales tiene una influencia en cuenta al estrés autoinducido de los trabajadores que ocupan estos puestos.</p> <p><u>De acuerdo a la unidad de análisis N2 Consecuencias negativas del síndrome de burnout se connota que el género femenino dentro de las empresas se ven más afectadas en el ámbito emocional, lo que repercute en la relación con los pares, mientras que el género masculino presenta</u></p>
	<p style="text-align: center;">II6</p>	<p>Atención primaria.</p>		

Ansiedad Y Burnout

	<p>“El síndrome de Burnout y el desempeño laboral del personal de salud no presentan relación al establecerse una correlación estadística no significativa ($r=0.063$).”</p>	<p>Trabajo. Rendimiento. Salud Personal. Agotamiento.</p>		<p>mayor despersonalización lo que lo lleva a cometer más errores al momento de ejecutar las acciones de su trabajo, independiente del género el poder avanzar en su vida profesional actúa como un factor de resiliencia frente al desgaste cotidiano, y en últimas instancias el síndrome de burnout, no es un problema que se va un deterioro gradual, sino que los trabajadores que lo padecen tienden a retenerlo hasta que son consumidos, bajando su calidad abruptamente.</p>
	<p>II8</p> <p>“a excepción de la cantidad de trabajos remunerados, se observa que, a mayor cantidad de trabajos remunerados, los niveles de SB son más altos” (Pg. 11).</p>	<p>Clima laboral. Burnout. Modelo de ecuaciones estructurales. Profesores universitarios.</p>		
ANSIEDAD	II2	<p>Ansiedad. Estrés laboral.</p>	1.	<p><u>En relación a la unidad de análisis</u> <u>N1 Sintomatología de los cuadros de</u></p>

Ansiedad Y Burnout

<p>“Se evidencia que existe correlación entre Ansiedad y Estrés laboral siendo directa y significativa ya que el p valor es mayor a 0,05; es decir que a mayor ansiedad también hay mayor estrés laboral” (Pg. 37).</p>	<p>Teletrabajo.</p>	<p>a de los cuadros de ansiedad II2. II5. II7. II10.</p>	<p><u>ansiedad</u> se describe como la ansiedad más que ser un síntoma del estrés, puede ser la que detone el padecimiento del síndrome de burnout, la frustración y la depresión; entre más alta sea la formación académica y la capacitación que tenga el trabajador paradójicamente tiene una mayor tendencia a padecer la ansiedad lo que repercute en sintomatologías somáticas, transformando la ansiedad en enfermedades clínicamente orgánicas.</p>
<p>II3 “Hubo una correlación positiva entre la puntuación de estrés y las puntuaciones de ansiedad con puntuaciones de agotamiento relacionadas con el personal, el trabajo y el cliente con un valor de p estadísticamente significativo que indica una evidencia de relación. El análisis de regresión logística mostró mayores probabilidades de estrés, agotamiento</p>	<p>Ansiedad. ASHA. Agotamiento. Estrés.</p>	<p>2. Factores que contribuyen al desarrollo de la ansiedad II3. II9.</p>	<p>que repercute en sintomatologías somáticas, transformando la ansiedad en enfermedades clínicamente orgánicas.</p>

Ansiedad Y Burnout

	entre aquellos que tenían alguna enfermedad médica, entrenamiento recibido” (Pg. 4).			<u>Con la unidad de análisis N2</u>
	<p style="text-align: center;">II5</p> <p>“El análisis de correlación también muestra que la ansiedad se correlaciona positivamente con la carga de estrés. Cuanto más evidente sea la ansiedad, más intensa será la presión que sentirán las enfermeras. Muchos estudios previos también han demostrado que las enfermeras con alto estrés conducen a la ansiedad, la frustración, la depresión y otros trastornos psicológicos y emociones (Malinauskiene et al., 2011; Teles, Barbosa y Vargas, 2014).” (Pg. 6).</p>	<p>Correlación.</p> <p>Covid-19</p> <p>Trabajo.</p> <p>Estrés.</p> <p>Ansiedad.</p>		<p><u>Factores que contribuyen al desarrollo de la ansiedad</u> se explican que los trabajadores que ya posean una enfermedad genética o de historial significativo suelen ser más propensos a sufrir de agotamiento y estrés desarrollando primero en situaciones similares los cuadros de ansiedad y en ultimas instancias la experimentación de altos niveles de estrés y ansiedad es un factor que contribuye a la escases laboral dentro de puestos fijos, esto sugiere que existe un círculo vicioso ya que níeveles altos de afectación en la</p>

	<p style="text-align: center;">II7</p> <p>“Estudios en profesionales de enfermería muestran que el nivel académico influye, el estudio en São Paulo lo indica. La posibilidad de padecer depresión ha sido dos veces más grande entre los profesional-les que evidenciaron un alto nivel de estrés en el trabajo y comparado con este estudio la categoría de enfermera especialista presentó mayor nivel de ansiedad y depresión.” (Pg. 38).</p>	<p>Ansiedad.</p> <p>Depresión.</p> <p>Estrés.</p> <p>enfermería.</p>		<p>salud emocional producen una falta de compromiso lo que desemboca en mayores probabilidades de abandonar el problema.</p>
	<p style="text-align: center;">II9</p> <p>“Muchas parteras del Reino Unido están experimentando niveles preocupantemente altos de estrés, agotamiento, ansiedad y depresión, lo que</p>	<p>Agotamiento.</p> <p>Depresión.</p> <p>Ansiedad.</p>		

Ansiedad Y Burnout

	<p>es muy probable que sea un factor que contribuya a la escasez crónica de partería en el Reino Unido. Esto sugiere que existe un círculo vicioso, por el cual las parteras que sienten que su salud emocional está en riesgo de un compromiso grave tienen más probabilidades de abandonar el problema” (Pg. 60).</p>	<p>Estrés. Predictores asociados</p>		
	<p>II10 “La sintomatología somática y de ansiedad constituyen las manifestaciones clínicas más frecuentes.” (Pg. 217).</p>	<p>Burnout. Satisfacción. Afrontamiento. salud.</p>		

Análisis y Discusión de Resultados

El objetivo de la presente investigación se enfoca en explorar la presencia de ansiedad durante el síndrome de burnout en el ámbito laboral mediante un análisis documental que permita la profundización del conocimiento en relación a las variables, por lo cual se hace énfasis en los resultados obtenidos en aquellos indicadores que pudieran dar respuesta al objetivo; de esta forma teniendo en cuenta lo obtenido de los veinticinco (25) Documentos revisados y analizados por medio de la matriz de categoría; se llegan a los siguientes planteamientos: Los altos niveles de síndrome de burnout en el ámbito laboral se deben a una amplia gama de factores como pueden ser la falta de reconocimiento y aceptación de las emociones por parte del personal trabajador.

El síndrome de burnout es determinado según C. Maslach como una forma inadecuada de encarar el estrés crónico, cuyos aspectos primordiales son la extenuación emocional, la despersonalización y el decrecimiento del funcionamiento personal, así mismo Según el personal de la Clínica Universidad de Navarra (2020) describen la ansiedad como una emoción normal que se experimenta en situaciones en las que el sujeto se siente amenazado por un peligro externo o interno. De esta manera, una vez encontrada y analizados los factores del personal laboral, se busca conocer las afectaciones y antecedentes de la presencia de ansiedad durante el síndrome de burnout en el ámbito laboral, así mismo, de acuerdo a los resultados presentado se identifica que los veinticinco (25) documentos analizados en la matriz de categorías, se resaltan factores como pueden ser; la falta de reconocimiento y aceptación de emociones, haciendo este un sesgo agravante del estrés, pues produce despersonalización impidiendo identificar las situaciones que lo estancan laboralmente dando como resultado un círculo vicioso, también los factores de esta sintomatología se encierran en un clima laboral con una falta de espacios de recreación y desintoxicación de las largas jornadas de trabajo sin interacción humana, ya sea sentados frente a

Ansiedad Y Burnout

computadoras mantienen un mal estilo de vida sedentario, pues no es el estrés lo que hace daño al cuerpo sino la acumulación excesiva de este en el tiempo.

Así mismo en los países que se encontraron investigaciones relevantes al tema, inicialmente a nivel internacional se evidencia 10 investigaciones desde el rango de 2019 a 2022 en las cuales se evidencia los factores predisponentes y el clima laboral, en España se encuentran 3 documentos en los cuales se hace énfasis en los estudios transversales en la cual se destaca que el género femenino tiene “(mayor cansancio emocional) mientras que el masculino, (Mayor despersonalización)” (Pg.11) resaltando factores como el cometer errores, dormir poco, dificultad en la conciliación en los diferentes ámbitos, laboral, social y familiar, de esta forma se connota que el género femenino dentro de las empresas se ven más afectadas repercutiendo en la relación con los pares, mientras que el masculino comete más errores al momento de ejecutar una acción en su trabajo, así mismo cabe decir que independientemente del género el poder avanzar en su vida profesional actúa como factores de protección, teniendo en cuenta que la sindonología somática y de ansiedad constituyen las manifestaciones más frecuentes, siendo la resiliencia hacer frente al desgaste cotidiano, por otro lado a excepción de la cantidad de trabajos remunerados, sé que observa que a mayor cantidad de trabajos remunerados, los niveles de SB son más alto. En Perú, Ecuador y México se encuentran 4 documentos Ansiedad y estrés laboral en colaboradores bajo modalidad Home office, se evidencia existe una relación directa y significativa ya que a mayor ansiedad, mayor estrés laboral, siendo el detonante de padecimientos del síndrome de Burnout, de acuerdo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno según Destaca que los profesionales perteneciente al área de salud son más vulnerable a factores que desencadenan estrés laboral asociado al síndrome de burnout, teniendo como consecuencias el desempeño laboral, y la atención brindada. Por otra parte en Reino Unido se encuentra un documentos la cual se menciona la

Ansiedad Y Burnout

importancia de apoyar el bienestar en el área laboral para garantizar una atención de calidad y fuerza de salud laboral movida, así mismo en la India destaca que el estrés laboral tiene relación directa con el estado físico o mental de una persona en respuesta a los lugares de trabajos, en otro documento encontrado en china hace énfasis que el recibir información permiten el ajuste psicológico y la organización adecuada en cuanto las actividades de ocio y la formación.

Por Otra parte, se encontraron 10 investigaciones a nivel nacional, destacando las estadísticas antes, durante y después de confinamiento del Covid-19 En Bogotá Colombia se encuentran cuatro (4) documentos y uno (1) en Neiva los cuales sen enfocan en las diferentes evaluaciones, niveles y factores psicosociales influyentes del estrés laboral en la pandemia, en la cual se hizo una evaluación con el fin de identificar la presencia de desgaste laboral y la ansiedad, la cual fue aplicada por medio de un instrumento Maslach Burnout Inventory y la escala de ansiedad de Hamilton de manera electrónica a 566 trabajadores de salud en Colombia durante marzo y abril del 2020, lo cual reflejo como resultado en términos de desgaste laboral, se evidenciaron altos niveles de agotamiento emocional y despersonalización, con bajos niveles de realización personal, adicionalmente se evidenció ansiedad leve, así mismo en otro documento se destaca que el estrés laboral se manifiesta y afecta directamente el esfuerzo laboral del personal del sector salud; por ello, los efectos del estrés son muy fuertes, la depresión, el insomnio y la ansiedad. si los niveles de estrés y ansiedad continúan por mucho tiempo, pueden desarrollarse otros problemas. (Davis, K., 2019). Cabe recalcar que la poca información por parte personal laboral es un factor fundamental en los detonantes de estrés y ansiedad, de esta forma se tiene en cuenta una evaluación que se hizo en la secretaria de educación departamental de norte de Santander(2022), con el objetivo de identificar la prevalencia del síndrome de burnout, se utilizó el cuestionario de (MBI) a una muestra de 366 trabajadores en donde 6% en tendencia a la

Ansiedad Y Burnout

referencia media y el 4% perteneciente a la tendencia alta y 4% (13 personas) que dio tendencia alta al síndrome de burnout, el 54% corresponden al género femenino y 46%, al masculino, se manifiesta un desconocimiento del síndrome y una diferencia al percibir el concepto de estrés, así mismo en Bucaramanga, Cali, Medellín y la Unad a distancia hacen profundización en los altos aumentos después de la pandemia de COVID 19, y en Pamplona norte de Santander(2018) se aborda el conocimiento en cuanto la estabilidad de salud mental en los empleados, se hizo uso de la evaluación integral de la salud mental para administrativos de Padilla, Mogollón y Villamizar (2015), conformado por 137 ítems con una confiabilidad por Alpha de Cronbach es de 0.83; Las barreras se enfocan en las dificultades percibidas por los gerentes de no tener suficiente tiempo para desarrollar estilos de vida saludables y mantener una salud mental positiva, Por otra parte a nivel regional se hace énfasis en la felicidad organizacional del personal de trabajo, en donde se muestra la falta de conocimientos en disfrutar del trabajo y su estabilidad en el área social o familiar, así mismo se aborda el tecno estrés la cual se define como un estado psicológico negativo que se encuentran ligado al uso de las TIC, viéndose como una amenaza desde el desajuste entre las demandas y el recurso del individuo. Con esta cabe mencionar de forma general que los países en Latinoamérica los que presenta mayor afectación son Colombia, Perú, Ecuador y México, y a nivel Nacional la ausencia de información respecto al estrés y ansiedad, crea la despersonalización en las personas permitiendo el desarrollo de síndrome de burnout, la falta de apoyo por parte de las organizaciones y el brindar las herramientas adecuadas son causas influyentes para esta misma, y el cómo la ansiedad se presenta mayormente en mujeres 54% que hombre 46% por ultimo si dichas organizaciones no reconocen este mal, sobre todo a nivel nacional en donde después del COVID hubo un aumento significativo, el estrés laboral y el desarrollo del síndrome de burnout, como otros trastornos comunes seguirán en aumento y la salud mental del personal laboral afectada.

Conclusiones

Los altos niveles de síndrome de burnout en el ámbito laboral se deben a una amplia gama de factores como pueden ser la falta de reconocimiento y aceptación de las emociones por parte del personal trabajador, haciendo este sesgo un agravante del estrés, pues produce despersonalización impidiendo identificar las situaciones que lo estancan laboralmente dando como resultado un círculo vicioso, se presenta más en población masculina que tenga más de cinco años trabajando en un mismo puesto y estado civil soltero porque la carencia de redes de apoyo a nivel de ayuda profesional, familiar y cultural hacen que el problema se invisibilice y en muchos casos se desprecie a la persona que lo padece por su incapacidad de rendir.

Como factores de esta sintomatología encontramos en el clima laboral una falta de espacios de recreación y desintoxicación de las arduas donde largas jornadas de trabajo sin interacción humana sentados frente a computadoras mantienen un mal estilo de vida sedentario, pues no es el estrés lo que hace daño al cuerpo sino la acumulación excesiva de este en el tiempo, llevando los problemas de sus trabajadores a sus casas y su vida personal impidiendo recuperarse causando una fatiga crónica que afectara su desempeño, lo cual lo afecta al trabajador directamente, ya que con la baja de su productividad empieza a bajar su autoestima donde sentimientos de desvalorización afectan a su persona lo cual se refleja en enfermedades somatomorfos que lo hacen redundantemente menos productivo y propenso a desarrollar ansiedad, depresión, psicoticismos y demencias, estas situaciones sociales que se puedan desencadenar a partir de esto es muchas veces tratadas con el uso de alcohol y drogas, problemática que de empeorar y no tratarse a tiempo pueden desencadenar en suicidio, pues el padecimiento del síndrome de burnout no muestra un deterioro gradual de la persona sino que los trabajadores tienden a retenerlo hasta que son consumidos.

Ansiedad Y Burnout

Lo que respecta a la ansiedad esta se ve más propensa en el género femenino y en aquellos empleados que su área de trabajo esté relacionada con la tecnología y el manejo de software informático, así mismo esta enfermedad puede tener entre las comorbilidades más frecuentes del área laboral esta trastornos de personalidad, alimenticios, trastornos sexuales y trastornos de sueño, todos enfocados desde causas originadas en el estrés, los cuales se ven agravados al ser la persona cabeza de familia de un núcleo familiar, otros factor en el que se hace hincapié es la presencia de situaciones de impotencia a la hora de resolver un problema en climas laborales hostiles, en cuanto a la escasez de vacantes para puestos laborales los altos niveles de estrés y ansiedad son factores que contribuyen en la afectación emocional de la salud mental produciendo un estado incapacitante en la resolución de problemas, una dificultad para la habilidad de asumir compromisos y un deterioro comunicativo – social con los pares dando retroalimentación a un círculo vicioso donde no se soluciona el padecimiento, sino que se abandona el problema.

Recomendaciones

En este apartado, según lo encontrado en la revisión documental, se refleja que en la población Nacional se encuentra una gran falencia en el conocimiento respecto a lo que es clima organizacional, así mismo tener claro que es el concepto de ansiedad, estrés laboral y el síndrome de burnout, lo que ha dejado como consecuencia en no tener las herramientas adecuadas para la identificación y el afrontamiento donde se presente en las diferentes situaciones o entornos, por otro lado se recomienda a la Universidad de Pamplona Norte de Santander un mejoramiento en los diferentes repositorio que brinde esta misma ya que, aunque hay pocas investigaciones recientes en el rango de 5 años referente al presente proyecto, al momento de indagar o buscar diferentes investigaciones se presenta dificultades, tales como; errores de servicio al querer ingresar, también que dichas investigaciones dejan de existir o los link se vuelven inservible, haciendo poco accesible profundizar en la información brindada por la comunidad universitaria, así mismo se hace énfasis en el personal del área de salud, ya que teniendo en cuenta que una de las consecuencias más importantes de la pandemia del Covid-19 es el impacto en los niveles de burnout y ansiedad entre los profesionales de la salud, por lo cual se debe enfatizar la importancia del apoyo psicológico para los profesionales de la salud en momentos de miedo e incertidumbre, en donde se concluye que se necesita la fomentación de los centros médicos para implementar programas de capacitación en temas de manejo y control del estrés y cómo enfrentar una crisis pandémica, por lo que no estaban preparados en situaciones que se han vivido o se siguen viviendo, Por otro lado, se destaca la importancia de aplicar técnicas, estrategias, talleres y demás en el ámbito educativo para reducir los diferentes estados mencionados, por lo cual se propone el diseño de un programa psicoeducativo basado en el desarrollo de Atención plena en la salud mental, enfocada en la integración de técnicas de meditación en la medicina y psicología occidental

Ansiedad Y Burnout

desarrolladas por Jon Kabat-Zinn en 1982, y para finalizar de forma general se sugiere la elaboración y aplicación de programas de atención primaria y protocolos de p&p promoción y prevención respecto a la salud mental de los empleados ya que las alteraciones mentales con respecto al síndrome de burnout y cuadros de ansiedad es una problemática que viene en aumento y el detectarla a tiempo hace más fácil sus tratamiento y la neutralización de las situaciones que afectan al clima laboral, afectando la salud no solo del empleado, sino que afecta significativamente el rendimiento de la empresa en cuanto a desempeño, en otra instancia se remarca el hecho de darle una mayor atención a los empleados que se encuentren trabajando a distancia o que en casos similares tengan trabajos mayor mente relacionados con las tecnológicas y el uso de software pues son los más propensos a padecer del síndrome, ya que uno de los aspecto más importantes es la desconexión con el trabajo y el uso de tiempo libre en los espacios recreativos para de esa manera impedir la sobrecarga de trabajo y el bloque mental y creativo que pueden sufrir las dependencias de la empresa para esto se sugiere que dentro del horario laboral se mantengas pausas activas que integren la relaciones interpersonales de los empleaos a los hábitos saludables.

Referencias

- Aesthesis Psicólogos Madrid. (2021). Causas y Consecuencias de la Ansiedad. Recuperado el: [7 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/causas-consecuencias-ansiedad-estres/#:~:text=La%20ansiedad%20genera%20alteraciones%20en,s%C3%ADntomas%20de%20la%20dolencia%20o>
- APA.ORG. (2010). Los distintos tipos de estrés. Consultado el: [5 de noviembre del 2022]. Disponible en: [Los distintos tipos de estrés \(apa.org\)](https://www.apa.org/psychology/stress-types)
- Arias Luz & Muñoz Carolina. (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 - Facultad de Medicina. Recuperado el: [5 de noviembre del 2022] Disponible en: [Microsoft Word - TRABAJO DE GRADO 12 NOVIEMBRE 2015 \(ces.edu.co\)](https://www.ces.edu.co/Trabajo-de-Grado/Trabajo-de-Grado-12-NOVIEMBRE-2015)
- Bautista Nubia & Cuello Carolina (2017). Observatorio Nacional De Salud Mental ONSM Colombia Guía Metodológica. Recuperado el: [27 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/guia-ross-salud-mental.pdf>
- Biblioteca Nacional de Medicina MedlinePlus. (2021). Sobre la importancia de la salud mental. Recuperado el: [27 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>
- Billie Hunter, Jennifer Fenwick, Mary Sidebotham, Jennifer Fenwick, Josie Henley. (2019). Midwives in the United Kingdom: Levels of burnout, depression, anxiety and stress and

Ansiedad Y Burnout

- associated predictors. *ScienceDirect*. Recuperado el: [19 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0266613819302128#>.
- C. Maslach. (2017). Comprendiendo el Burnout; Scielo. Recuperado el: [1 de octubre de 2022]. Disponible en: [Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout \(scielo.cl\)](#)
- Caicedo Guerrero, Jhon Wilmer Y Rayo Loaiza. (2021). *Estrés laboral y sus efectos en el desempeño individual, grupal y organizacional de las empresas*. Recuperado el: [16 de octubre de 2022]. Disponible en: Repositorio Unicatólica <https://repository.unicatolica.edu.co/handle/20.500.12237/2319>
- Casadiegos, E. M. I. (2021). *Felicidad Organizacional En Los Restaurantes Adscritos A La Asociación Colombiana De Gastronomía Acordes Capitulo Norte De Santander*. Universidad de Pamplona. Recuperado el: [19 de octubre de 2022]. Disponible en: <http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/2934>.
- Clínica Universidad de Navarra. (2020). Ansiedad y sus consecuencias. Recuperado el: [5 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/ansiedad>.
- Crisis económica, políticas, desempleo y salud mental. (2022). Recuperado el: [30 octubre de 2022]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352014000200010.
- Davila Sobrino, & Diaz Valladolid. (2015). Factores asociados al estrés laboral en docentes de educación básica en una institución educativa nacional de Chiclayo. Recuperado el: [5 de noviembre del 2022].

Ansiedad Y Burnout

Davis, K. (2019). Cómo puedes reconocer un ataque de ansiedad. Recuperado el: [5 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/326469>.

De la Cruz, S. P. (2019). *Estrés Laboral, Burnout, Satisfacción, Afrontamiento Y Salud General En Personal Sanitario De Urgencias*. Universidad De Córdoba Recuperado el: [19 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://helvia.uco.es/xmlui/bitstream/handle/10396/18579/2019000001929.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Díaz, L. R. (2016). “La redacción de un artículo científico”. Recuperado el: [19 de octubre de 2022]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-02892016000100006

Fernández Sánchez, A., Estrada Salvarrey, M. N., & Arizmendi Jaime, E. R. (2020). Relación de estrés-ansiedad y depresión laboral en profesionales de enfermería. *Revista de Enfermería Neurológica*, 18(1), 29–40. Recuperado el: [24 de noviembre de 2022] Disponible en: <https://doi.org/10.37976/enfermeria.v18i1.277>

Flórez, Y. Y. U. (2020). *EL ESTRÉS LABORAL Y SU INCREMENTO DURANTE EL CONFINAMIENTO* [Universidad Cooperativa de Colombia]. Recuperado el: [24 de noviembre de 2022] Disponible en: http://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/28446/2/2020_estres_laboral.pdf

Forbes Staff. (2022). Colombia es el país con mayor estrés laboral en Latinoamérica. Forbes. Recuperado el: [19 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://forbes.co/2022/06/09/capital-humano/colombia-es-el-pais-con-mayor-estres-laboral-en-latinoamerica/>

Ansiedad Y Burnout

Forero Cañón, A. D., Castillo García, J. L., Díaz Martínez, J. J., & Triana Cárdenas, K. A. (2021). *Niveles de Ansiedad en el Personal Asistencial de la Salud en Colombia*.

Corporación Universitaria Minuto de Dios. Recuperado el [24 de noviembre 2022]

Disponible en:

http://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/28446/2/2020_estres_laboral.pdf

Gañan Moreno A, Correa Pérez, J, Ochoa Duque Y Orejuela Gómez. (2020) *Tecnoestrés Laboral Derivado De La Virtualidad Obligatoria Por Prevención Del Covid-19 En Docentes Universitarios De Medellín (Colombia)*. Recuperado el: [19 de octubre de 2022].

Disponible en: [Revistas - Uft | Work \(En\)Scene](#).

Ginna María Arenas Vera, F. Y. C. C. (2018). *Influencia del Estrés Laboral en la Satisfacción en el Trabajo de los colaboradores del Instituto Superior de Educación Rural ISER*.

Universidad de Pamplona. Recuperado el: [19 de octubre de 2022]. Disponible en:

<http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/2225>.

Gómez Acosta, Andrés ET AL. (2022). *Evaluación del burnout en psicólogos de la ciudad de Neiva, Colombia. psicol. Caribe*. Recuperado el: [19 de octubre de 2022]. Disponible en:

[Evaluation of The Burnout in Psychologist from Neiva City, Colombia \(scielo.org.co\)](https://scielo.org.co/).

Hernández Misael. (2013). *El estrés en el trabajo: un enfoque sico-administrativo*. Recuperado el: [19 de octubre de 2022]. Disponible en: [estres1996.pdf \(uv.mx\)](#)

Hernández. (2014). *Metodología de la investigación*. Recuperado el: [19 de octubre de 2022].

Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Ansiedad Y Burnout

Hoyos, C. (2010). Un modelo para la investigación documental. Guía teórico-práctica sobre construcción de Estados del Arte con importantes reflexiones sobre la investigación. Medellín, Señal Editora. Recuperado el: [5 de noviembre de 2022].

Huby, A, & Murguía. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. Quipukamayoc. Recuperado el: [5 de noviembre de 2022].

Hurtado Murillo, Yulieth Cindy. (2022) *Factores Psicosociales influyentes en la aparición de estrés laboral tras la pandemia de Covid-19 en trabajadores del sector salud*. Recuperado el: [16 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://alejandria.poligran.edu.co/handle/10823/6632>.

Infobae. (2022). Más del 70 % de jóvenes en Colombia ha visto afectada su salud mental tras la pandemia por covid-19. Recuperado el: [5 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.infobae.com/america/colombia/2022/06/29/mas-del-70-de-jovenes-en-colombia-ha-visto-afectada-su-salud-mental-tras-la-pandemia-por-covid-19/>

Lauracio, C., & Lauracio, T. (2020). Síndrome de Burnout y desempeño laboral en el personal de salud. *Revista Innova Educación*, 2(4), 543–554. Recuperado el: [24 de noviembre de 2022] Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8054554>

Letelier et al. 2005; como se menciona en Moreno et al. 2018; Análisis Documental; (2018); Recuperado el: [12 de octubre de 2022].

María Alejandra Montoya Franco, M. X. M. R. (2019). Estrés y riesgo psicosocial por doble presencia en docentes universitarias. Universidad de Pamplona; Recuperado el: [19 de octubre de 2022]. Tomado de: Trabajo de grado no publicado.

María I. Pérez Jáuregui. (2000). “Cuando el estrés laboral se llama Burnout”. Causas y estrategias

Ansiedad Y Burnout

- de Afrontamiento. Universidad Libros. Buenos Aires. Recuperado el: [5 de noviembre de 2022]. Disponible en: [Síndrome de Burnout, amenaza oculta \(usergioarboleda.edu.co\)](http://usergioarboleda.edu.co)
- Marín, L. A., Hernández, R. E. & Flores, Q. J. (2016). Metodología para el análisis de datos cualitativos en investigaciones orientadas al aprovechamiento de fuentes renovables de energía. KOINONIA. Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Educación, Turismo, Ciencias Sociales y Económica, Ciencias del Agro y Mar y Ciencias Exactas y aplicadas.
- Marín, L. A., Hernández, R. E. & Flores, Q. J. (2016). Metodología para el análisis de datos cualitativos en investigaciones orientadas al aprovechamiento de fuentes renovables de energía. KOINONIA. Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Educación, Turismo, Ciencias Sociales y Económica, Ciencias del Agro y Mar y Ciencias Exactas y aplicadas.
- Martínez M, Guerra P. (1997). Síndrome de Burnout: El riesgo de ser un profesional de ayuda. Salud y Cambio. Revista Chilena de Medicina Social. Recuperado el: [5 de noviembre del 2022]
- Maxwell. (2019). Utilidad de la metodología de Maxwell en el diseño. Recuperado el: [12 de octubre de 2022]. Disponible en: www.redalyc.org
- Mayoclinic.org. (2021). *Trastorno de ansiedad generalizada*. Recuperado el: [27 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/generalized-anxiety-disorder/symptoms-causes/syc-20360803>
- Mediplus. (2021). *Fobias* información de salud para usted. Recuperado el: [12 de octubre de 2022]. Disponible en:

<https://medlineplus.gov/spanish/phobias.html#:~:text=Una%20fobia%20es%20un%20tipo,el%20temor%20a%20las%20alturas>.

MinSalud ABECE. (2014). Sobre la salud mental sus trastornos y estigma. Recuperado el: [27 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf>

Monje, C.A. (2011). Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica. Neiva, Colombia: Universidad Sur colombiana. Recuperado el: [12 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.uv.mx/rmipe>

Navarro Palacio, G. (2021). *Ansiedad y estrés laboral en docentes: Diseño de un programa Psicoeducativo basado en las técnicas de Mindfulness*. Recuperado el [24 de noviembre] Disponible en: <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/42655>

Navinés, R., Olivé, V., Fonseca, F., & Martín-Santos, R. (2021). Estrés laboral y burnout en los médicos residentes, antes y durante la pandemia por COVID-19: una puesta al día. *Medicina Clinica*, 157(3), 130–140. Recuperado el: [24 de noviembre de 2022] Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8101798/>

Nicolás Fernández ET AL. (2022). *Evaluación del desgaste laboral (burnout) y ansiedad en personal de salud durante la pandemia por Covid-19*. Recuperado el: [16 de octubre de 2022]. Disponible en: [Thieme E-Journals - Revista Urología Colombiana / Colombian Urology Journal / Full Text \(thieme-connect.com\)](https://www.thieme-connect.com/journals/colombian-urology-journal/10.1055/s-0042-1638888).

Núñez Pamela & Saez Amanda. (2013). Perfil de salud mental de los estudiantes de la facultad de medicina de la universidad austral de Chile. Universidad Austral de Chile, Facultad de

Ansiedad Y Burnout

- Medicina. Recuperado el: [7 de octubre de 2022]. Disponible en: [UNIVERSIDAD AUSTRAL DE CHILE \(uach.cl\)](http://www.uach.cl)
- Núñez y Villamil. (2017). Bases de datos de la revisión documental. Recuperado el: [12 de octubre de 2022].
- O. P. S (2022). La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo. Recuperado el: [19 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>
- OMS. (2022). campaña “#Sano en casa-Salud Mental”. Cuidar nuestra salud mental. Recuperado el: [27 octubre 2022]. Disponible en: [#SanosEnCasa – Salud mental \(who.int\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response)
- OMS. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Recuperado el: [27 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Ortiz Abril, Henry Nelson, Pozo Páez, Angie Paulette. (2022) *Factores que predisponen al padecimiento del síndrome de Burnout en el personal prehospitalario*. Universidad Central del Ecuador. Recuperado el: [19 de octubre de 2022]. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/26680>.
- P. Gil-Monte. (2007). BURNOUT: “SÍNDROME DE QUEMARSE EN EL TRABAJO (SQT)”. Scielo. Recuperado el: [1 de octubre de 2022]. Disponible en: [untitled \(scielo.org.co\)](https://scielo.org.co)
- Padilla Sarmiento SL, Villamizar Carrillo DJ, Mogollón Canal OM. (2018). *El trabajador universitario y su salud mental desde el modelo de creencias*. Recuperado el: [16 de octubre

Ansiedad Y Burnout

de 2022]. Disponible en:

<https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/1407>

Paulina Guerra, Martínez Vanessa, Abata Paola, Reyes Jonathan (Ed.). (2017). Evidencia de la relación entre Acoso Laboral y Ansiedad en Docentes Universitarios; (2017); Recuperado

el: [5 de octubre de 2022]. Disponible en:

<http://200.10.150.204/index.php/tecnologica/article/view/619/375>.

Perdomo, M. C. J. (2020). *EL IMPACTO DEL TECNOESTRÉS EN DOCENTES*

UNIVERSITARIOS DE MODALIDAD VIRTUAL Y PRESENCIAL [Universidad de

Pamplona]. Recuperado el: [22 de noviembre de 2022] Disponible en:

https://www.academia.edu/download/65276954/El_impacto_del_tecnoestres_en_docentes_universitarios_de_la_modalidad_virtual_y_presencial_2020..pdf

Pulagam P, Satyanarayana PT. (2021). Stress, anxiety, work-related burnout among primary health

care worker: A community based cross sectional study in Kolar. *J Family Med* Recuperado

el: [19 de octubre de 2022]. Disponible en: [Satyanarayana PT\[Author\] - Search Results -](#)

[PubMed \(nih.gov\)](#)

Revista de la Facultad de Medicina de México. (2013). El trastorno de ansiedad generalizada.

Recuperado el [25 de octubre de 2022]. Disponible en:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000400009&lng=es&tlng=es.

Rojas Cabello, A. R. (2022). *Ansiedad y estrés laboral en colaboradores bajo modalidad Home*

office de una entidad financiera privada de Lima Norte. Universidad Cesar Vallejo.

Ansiedad Y Burnout

- Recuperado el: [19 de octubre de 2022]. Disponible en:
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/81380>.
- scielo.org.mx. (2022). El trastorno de ansiedad generalizada Condiciones y consecuencia de la ansiedad. Recuperado el: [1 de octubre de 2022]. Disponible en: scielo.org.mx.
- scielo.sld.cu. (2000). Definición OMS sobre el Burnout; (2000); Recuperado el: [1 de octubre de 2022]. Disponible en: scielo.sld.cu
- Sierra, Juan Carlos, Ortega, Virgilio, & Zubeidat, Ihab. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividade*. Recuperado el: [25 de octubre de 2022]. Disponible en:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002&lng=pt&tlng=es.
- Vista de Evaluación del Síndrome de burnout en la Secretaría de Educación Departamental de Norte de Santander (Colombia)*. (s/f). Edu.co. Recuperado el: [25 de noviembre de 2022] Disponible en:
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/93349/84931>
- Yaber, Y. O. (2018). Tecnoestrés laboral en docentes. Universidad de Pamplona. Recuperado el: [19 de octubre de 2022]. Tomado de: Trabajo de grado no publicado.
- Yslado Méndez, R. M., Ramirez Asis, E. H., García-Figueroa, M. E., & Arquero Montaña, J. L. (2021). Clima laboral y burnout en profesores universitarios. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 24(3). Recuperado el: [24 noviembre de 2022] Disponible en: <https://doi.org/10.6018/reifop.476651>

Ansiedad Y Burnout

Yuanyuan Mo MM, Lan Deng MM and others. (2020). *Work stress among Chinese nurses to support Wuhan in fighting against COVID-19 epidemic*. Hospital of Guangxi Medical University, Nanning, China. Recuperado el: [19 de octubre de 2022]. Disponible en: [Work stress among Chinese nurses to support Wuhan in fighting against COVID-19 epidemic - Mo - 2020 - Journal of Nursing Management - Wiley Online Library](#).