



SEMINARIO DE GRADUACIÓN (SALUD OCUPACIONAL)

**Profesor:**  
Juan Quesada Navarro

**Trabajo Final**

Nombre del Proyecto: Síndrome de burnout

**Estudiante:**

Bernard Bonilla Avalos

**III CO,2021**

## Contenido

Introducción.....	2
Justificación.....	3
Objetivos.....	4
General.....	4
Específicos.....	4
Preguntas de investigación.....	4
Enfoque cualitativo.....	5
Tipo de Investigación.....	5
Investigación Descriptiva.....	6
Investigación explicativa.....	6
Investigación exploratoria.....	6
Conclusiones.....	7
Referencias.....	8

## **Síndrome de burnout**

### **Análisis del síndrome de burnout en los colaboradores de la unidad de producto limpio de Recope**

#### **Introducción**

Al hablar de factor humano hace referencia al factor de gran valor productivo que impulsa el crecimiento y desarrollo en una organización. Claro está que para rendir en una labor es necesario contar con el conocimiento, capacitación y preparación profesional, psicológica y técnica para el campo en donde ejecute sus obligaciones.

En todas las actividades laborales existen situaciones estresantes que pueden generar distintos síntomas que afecten a la persona, tanto en el ámbito laboral como en su vida cotidiana. Básicamente, el desgaste ocasionado por el que hacer laboral no puede ser superado por las estrategias de afrontamiento de la persona, lo cual genera una afectación en su capacidad de adaptación provocando disfuncionalidades en diversas áreas. Las organizaciones hoy en día son amenazadas por una patología llamada síndrome de Burnout, conocida como síndrome del trabajador quemado. Esta patología severa tiene que ver con el estrés en el ámbito laboral. Se trata de un trastorno emocional el cual es provocado por el trabajo y genera consecuencias físicas y psicológicas, siendo responsables de las bajas laborales.

Los elementos de riesgo para el padecimiento de burnout por parte de este tienen que ver con el ambiente organizacional, aspectos importantes como mal clima laboral, la falta de recompensas, la sobrecarga de trabajo, la falta de confianza o apoyo que se le da al trabajador, la falta de imparcialidad ante los trabajadores, los conflictos de rol, las injusticias o preferencias, entre muchas más.

El proyecto que a continuación se presenta tiene la finalidad de identificar los factores que se asocian al síndrome de burnout para determinar las causas que lo desencadena y determinar el nivel al que están expuestos los trabajadores de la unidad de producto limpio de Recope, para así proponer la aplicación de una guía de actividades estratégicas de prevención de esta patología.

#### **Justificación**

El siguiente proyecto se considera de gran importancia por los aportes que va a generar no solo a la unidad de producto limpio, sino a Recope en general, por permitir implementar técnicas para disminuir la presencia del síndrome de burnout en los colaboradores.

A nivel de la institución ya se han realizado investigaciones en las diferentes unidades de trabajo la cual la mayoría ha dado como resultado un estrés laboral

alto, salvo en lo relacionado con la estructura administrativa, por ello consideramos importante realizar la investigación y analizar este fenómeno en la unidad de producto limpio de Recope, para el buen funcionamiento y una mayor productividad.

El interés de realizar esta investigación radica en que el personal de producto limpio que trabaja en el departamento de Mantenimiento en RECOPE por su labor de interactuar no solo con los trabajadores de su misma unidad sino también con todo el personal de la institución, se encuentra sometido a múltiples factores estresantes, por lo tanto, su buen estado de salud física y mental es indispensable para mantener equilibrio en sus actividades y así brindar un mejor rendimiento de calidad al buen funcionamiento de la institución. En toda empresa o institución se requiere que la función diaria sea integral por parte del personal administrativo y operativo es por ello por lo que este tipo de trabajo de investigación es de suma importancia ya que nos permitirá identificar a tiempo este síndrome que daña la salud mental del personal, afectando su calidad trabajo y estabilidad.

El Síndrome de Burnout presenta diversas medidas de prevención y solución las cuales son accesibles si se identifican a tiempo, el conocer sobre la prevalencia y los factores epidemiológicos y laborales del personal de la unidad de producto limpio de Recope, nos permitirá implementar programas de promoción para el abordaje de la problemática. La relevancia social se fundamenta en la necesidad de prevenir el Síndrome de Burnout en los trabajadores operativos de esta unidad, mediante el control de los factores de riesgo modificables, que garanticen un mejor desempeño laboral.

El estudio es viable porque se emplearán instrumentos validados aplicados en otras investigaciones, contando con experiencia para la aplicación de dichos constructos. Adicionalmente, los resultados que se obtengan servirán de base para futuros trabajos de investigación como para que se aplique en otros departamentos de la institución.

Objetivos:

## General

- Analizar el síndrome de Burnout en los colaboradores de la Unidad de Producto limpio de Recope Limón con la finalidad de determinar el impacto en el desempeño laboral.

## Específicos

- Conocer acerca del síndrome de Burnout desde las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y realización profesional/personal para determinar el impacto que origina en la vida de las personas.
- Definir los factores que inciden de manera directa en el desempeño laboral para determinar el impacto en los colaboradores de la unidad de producto limpio de Recope Limón.
- Determinar el nivel de síndrome de burnout expuesto en los colaboradores de la Unidad de producto limpio de Recope Limón, con el fin de intervenir y mejorar la eficiencia en el desempeño laboral.

## Preguntas de investigación

¿Cuáles son los factores que inciden de manera directa e indirecta en los colaboradores de la unidad de producto limpio de Recope Limón?

¿Cuál es el nivel de estrés al que están expuestos los colaboradores de la unidad de producto limpio de Recope Limón?

## Enfoque cualitativo

En el siguiente proyecto se enmarca en el enfoque cualitativo dada las características de participación y participativa que se llevarán a cabo en la investigación tomando en cuenta que se dará de forma abierta, flexible, elaborada y fundamentada en el trabajo de campo.

Es importante mencionar que: el investigador cualitativo parte de la premisa que el mundo es relativo y solo puede ser entendido desde el punto de vista de los actores estudiados.

En este caso mediante las diferentes técnicas aplicadas para recolectar la información será como se logre conocer el nivel de síndrome de Burnout, los factores asociados que lo desencadenan y la influencia que tiene este sobre el desempeño laboral en los colaboradores de la Unidad de producto limpio de Recope Limón y por ende la necesidad de realizar el proyecto.

Es importante mencionar que: el enfoque cualitativo tiene como misión un orden dinámico creado por la acción de los participantes cuyas significaciones e interpretaciones guían sus acciones y sus instrumentos de medición deben de ir dirigidos al estudio de los significados de las acciones humanas de fenómenos sociales o de la vida social. (Hernandez, Fernandez y Baptista, 2006).

La característica fundamental de la investigación cualitativa es ver los acontecimientos, acciones, normas, valores desde la perspectiva de la gente que está siendo estudiada. Sustentada en las tendencias subjetivas, las que pretenden una comprensión del fenómeno social, concediendo a lo subjetivo la principal fuente de los datos, buscan la descripción y comprensión de escenarios particulares. El mundo social depende de los sujetos y son ellos quienes lo construyen y lo vivencian.

#### Tipo de Investigación

De esta forma y de acuerdo con las características que presenta el tema, se utilizarán cinco tipos de investigación:

- A. Descriptiva
- B. Explicativa
- C. Exploratoria

### Investigación Descriptiva

En este trabajo se pretende mostrar una serie de características del objeto de estudio, así como de perfiles, entre otros, cabe definirlo como una investigación de tipo descriptiva.

### Investigación explicativa

En cuanto a la investigación explicativa será tomada como complemento a la investigación descriptiva. Una vez que se tenga el conocimiento de los fenómenos que se desean estudiar y el comportamiento de estos, la investigación explicativa determinará los orígenes y causas reales de este fenómeno, así como las consecuencias o efectos que tienen dentro de la organización en general.

### Investigación exploratoria

Este trabajo también se clasifica como exploratorio, ya que realmente se trata de una propuesta sobre la implementación por primera vez, de una guía de técnicas de Control para disminuir el estrés laboral y mejorar el Rendimiento, en pro de la prevención del Síndrome de Burnout, y como una herramienta adicional que contribuya a brindar un servicio de mayor calidad.

## Conclusiones

Como aspecto importante se pudo concluir de forma global, que, para el personal de la Unidad de Producto limpio de Recope Limón, el concepto de Síndrome de Burnout es nuevo y así mismo desconocen que este es producto del estrés crónico.

Según los datos obtenidos la tercera parte los colaboradores de la Unidad de Producto limpio de Recope Limón, poseen un alto grado de síndrome de Burnout; ellos en la actualidad se sienten frustrados y estancados en el rol que desempeñan con las personas que lo rodean y con ellos mismos. Siendo las causas principales el agotamiento emocional, la despersonalización y la falta de realización profesional personal.

Las principales causas generadoras de estrés y agotamiento emocional en el la Unidad de Producto limpio de Recope Limón son los horarios debido a que en ocasiones salen a las 10pm para entrar al día siguiente a las 6am o porque les toca doblar turno lo que provoca poco tiempo de descanso. Y la sobrecarga de funciones, ya que dependiendo del compañero que les toque es menos la eficiencia del departamento y por ende se desgastan más.

## Referencias

García-Allen, J. (2016). Psicología y mente. Burnout (Síndrome del Quemado): cómo detectarlo y tomar medidas:

<https://psicologiaymente.com/organizaciones/burnout>

Hernandez, Fernandez y Baptista. (2006). Metodología de investigación. México: McGraw-Hill.

Martínez, M. S. (2021). Cuidateplus. Síndrome de burnout:

<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/sindrome-burnout.html>