



FACULTAD DE CIENCIAS DEL TRABAJO Y COMPORTAMIENTO HUMANO

Trabajo de fin de Carrera titulado:

“Síndrome de Burnout en Mujeres: Factores de Riesgo y Estrategias de Intervención”

Realizado por:

Daisy Chugcho Cadena.

Director del proyecto:

Alfonsina Isabel Rodríguez Vásconez

Como requisito para la obtención del título de:

MAGISTER EN TALENTO HUMANO

Quito, 10 de abril de 2024

DECLARACIÓN JURAMENTADA

Yo, DAISY CHUGCHO CADENA, ecuatoriano, con Cédula de ciudadanía N° 1717584427, declaro bajo juramento que el trabajo aquí desarrollado es de mi autoría, que no ha sido presentado anteriormente para ningún grado o calificación profesional, y se basa en las referencias bibliográficas descritas en este documento.

A través de esta declaración, cedo los derechos de propiedad intelectual a la UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK, según lo establecido en la Ley de Propiedad Intelectual, reglamento y normativa institucional vigente.



CHUGCHO CADENA BLANCA DAISY

C.I.: 1717584427

DECLARACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con el estudiante, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación.



Alfonsina Isabel Rodríguez Vásconez

Master en Direccionamiento Estratégico de Recursos Humanos

LOS PROFESORES INFORMANTES:

Pablo Suasnavas

Aimee Vilaret

Después de revisar el trabajo presentado lo han calificado como apto para su defensa
oral ante el tribunal examinador.



Mgs. Pablo Suasnavas



Mgs. Aimee Vilaret

Quito, 10 de abril de 2024

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.



DAISY CHUGCHO CADENA

C.I.: 1717584427

Artículo de tesis

Síndrome de Burnout en Mujeres: Factores de Riesgo y Estrategias de Intervención

Daisy Chugcho Cadena (Estudiante)¹, Alfonsina Isabel Rodríguez Vásconez (Tutor)^{1*}

¹ afiliación 1; blanca.chugcho@uisek.edu.ec

² afiliación 2; Alfonsina.rodriguez@uisek.edu.ec

* Autor de Correspondencia: Alfonsina.rodriguez@uisek.edu.ec

Resumen:

La investigación sobre el síndrome de Burnout en mujeres aborda una problemática creciente, a través de una revisión sistemática que destaca la alta prevalencia del agotamiento y los factores que influyen relacionados con el género, como las demandas laborales, las condiciones laborales adversas y el equilibrio entre la vida personal y laboral. Exacerbado por la pandemia del coronavirus de 2019. Utilizando el enfoque de Arksey y O'Malley (2005), se identificaron diez estudios cualitativos que proporcionaron una imagen detallada de las experiencias de las mujeres. Los resultados muestran una alta incidencia de burnout, donde factores como la alta carga laboral y las exigencias psicosociales juegan un papel clave. La conclusión enfatiza la necesidad de implementar medidas relacionadas con el género para reducir este síndrome, recomendando la promoción de un ambiente de trabajo saludable, programas de trabajo adaptados a las necesidades de las mujeres y políticas que promuevan la flexibilidad laboral y la igualdad de género.

Palabras clave: Burnout, Mujeres, Salud mental, Condiciones laborales, Pandemia COVID-19

Abstract:

Research on burnout syndrome in women addresses a growing problem, evidenced by a systematic review that highlights the high prevalence and gender-specific contributing factors, such as job demands, unfavorable work conditions, and work-life balance. and personal, exacerbated by the COVID-19 pandemic. Using Arksey and O'Malley's (2005) methodology, 10 qualitative studies were identified that offer a detailed view of women's experiences. The findings reveal a significant incidence of Burnout, with factors such as high work and psychosocial demands playing a critical role. The conclusions highlight the need to implement gender-specific measures to mitigate this syndrome, recommending the promotion of healthy work environments, work well-being programs adapted to the needs of women, and policies that promote work flexibility and gender equality.

Keywords: Burnout, Ecuadorian women, Mental health, Working conditions, COVID-19 pandemic

1. Introducción

El síndrome de burnout, también conocido como síndrome de desgaste, ha atraído un interés creciente en la literatura científica desde la década de 1970, cuando el psicólogo Herbert Freudenberger lo utilizó por primera vez para describir los síntomas de burnout que observó entre los profesionales de la salud (Santaella, 2022). Este síndrome se caracteriza por un estado de agotamiento físico, emocional o mental con graves consecuencias para la autoestima provocado por una respuesta inadecuada al estrés laboral crónico y emocionalmente severo (Ramírez, 2017). A lo largo de los años, la investigación ha ampliado su enfoque más allá de la salud e identificado su presencia en diversas profesiones y entornos laborales. En 2019, la Organización Mundial de la Salud reconoció la importancia de este fenómeno y lo incluyó en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) como un fenómeno ocupacional, enfatizando su importancia global y la necesidad de métodos efectivos de prevención y tratamiento.

El síndrome de Burnout aborda tres aspectos principales: sus aspectos conceptuales, los factores de riesgo asociados y el impacto en la salud de los individuos afectados. Según Maslach y Jackson, el síndrome de burnout se conceptualizó originalmente con tres dimensiones principales: agotamiento emocional, despersonalización y reducción de los logros personales (Linares & Guedez, 2021).

Un estudio de 1.530 profesionales de la salud en países de América Latina mostró la prevalencia del síndrome de burnout en Ecuador, Perú, México, Colombia, El Salvador, Guatemala, Uruguay, Argentina y España. Hay diferencias entre los indicadores. 2,5% y 14,9% (Zuin, Peñalver, & Zuin, 2020). Además, un estudio específico de 77 docentes de primaria y secundaria en Ecuador en 2018 encontró una prevalencia de burnout del 2,5% (Cabezas & Beltrán, 2018).

Un estudio reciente en Ecuador de 380 profesionales de la salud en las provincias de Ecuador mostró que la prevalencia del síndrome de burnout en 2021 fue del 9%. Un análisis más detallado de las características de este síndrome mostró que la despersonalización afectaba al 95% de los participantes, mientras que el agotamiento afectaba al 95% de los participantes. La falta de desempeño profesional se encontró en un 47% y 11%, respectivamente (Torres, et al., 2021)

Existen varios factores de riesgo para el desarrollo del síndrome de burnout, tanto organizacionales como personales. Entre los factores organizativos destacan problemas como la sobrecarga, la falta de control del trabajo, la remuneración insuficiente, la falta de equidad y el deterioro de la comunidad laboral. Los factores personales, por otro lado, pueden incluir rasgos de personalidad como el perfeccionismo y la baja autoestima, así como habilidades de afrontamiento inadecuadas (Lovo, 2020). La interacción de estos factores aumenta la probabilidad de agotamiento, especialmente en ocupaciones que imponen altas demandas y responsabilidades emocionales a las personas, como la salud, la educación y las industrias de servicios.

Los efectos del agotamiento se extienden más allá del lugar de trabajo y afectan la salud física y mental de un individuo. A nivel psicológico se asocia con síntomas como ansiedad, depresión, insatisfacción laboral y baja autoestima (Durán & Gamez, 2021). Físicamente, puede causar enfermedades cardiovasculares, alteraciones del sueño, dolores musculoesqueléticos y más (Galbán, Devonish, Guerra, & Marín, 2021). Estos efectos resaltan la importancia de implementar estrategias de prevención e intervención dirigidas al entorno laboral y los factores personales para promover el bienestar general de los empleados y reducir la incidencia del agotamiento.

El fenómeno de la doble jornada laboral al que se enfrentan las mujeres es un problema que afecta significativamente a su salud física y mental. Se refiere a la responsabilidad combinada del trabajo remunerado y las responsabilidades familiares, que es una realidad para muchas mujeres en todo el mundo, incluido el Ecuador. Esta sobrecarga de roles puede convertirse en estrés crónico, provocando afecciones como fatiga crónica, presión arterial alta y enfermedades cardíacas. Además, las consecuencias

psicológicas de la doble jornada laboral son graves, lo que puede provocar enfermedades como ansiedad y depresión provocadas por el exceso de trabajo y la falta de tiempo para el autocuidado (Cattaneo, Corsetti, Pastore, & Mandolesi, 2020).

Las organizaciones y políticas del mercado laboral deben ser conscientes de esta realidad y adoptar medidas para promover un mayor equilibrio entre la vida laboral y personal, como horarios de trabajo flexibles y licencias parentales. Estos cambios en la dinámica trabajo-familia son esenciales para avanzar hacia una sociedad más igualitaria y el bienestar general de las mujeres.

Varios estudios han documentado diferencias de género en la incidencia del estrés y el agotamiento en el lugar de trabajo, revelando una realidad más compleja para las mujeres en el mundo profesional. Las investigaciones muestran que las mujeres, especialmente las que trabajan en industrias de cuidados y dominadas por hombres, experimentan niveles más altos de agotamiento emocional, una de las principales dimensiones del agotamiento (Garcés, García, López, & Álvarez, 2021). Además, las responsabilidades de cuidado no remuneradas recaen desproporcionadamente sobre las mujeres, y los turnos dobles aumentan su sensación de agotamiento.

El agotamiento profesional o Síndrome de Burnout en mujeres constituye una problemática progresiva en entornos laborales, evidenciando la influencia de factores de género en su desarrollo y efectos. Las responsabilidades duales —profesionales y domésticas— incrementan su susceptibilidad al Burnout. Discriminación, desigualdades sociales y la gestión de múltiples roles exacerbaban esta situación, resultando en una prevalencia elevada de dicho síndrome. El vacío salarial, escasas vías de avance profesional y el acoso en el trabajo también agudizan el estrés laboral femenino (Hernández, 2023).

Los estudios sobre el impacto del Burnout en mujeres indican una prevalencia de ansiedad, depresión y problemas físicos, destacando una conexión más intensa entre salud mental y física que en hombres. Factores como la cultura organizacional y la ausencia de redes de apoyo laboral intensifican estos problemas, resaltando la necesidad de intervenir en estas áreas para aliviar los efectos del Burnout (Paúles, Montoro, & Fueyo, 2023).

La legislación y las políticas públicas desempeñan un papel vital en la promoción del entorno laboral y la igualdad de género. Una legislación que incluya disposiciones específicas para garantizar un entorno de trabajo seguro y justo es esencial para prevenir el agotamiento y otras enfermedades relacionadas con el estrés en el trabajo. Esta política debería abarcar cuestiones como la duración de la jornada laboral, el derecho a la desconexión laboral tras el tiempo libre y la igualdad de condiciones y oportunidades entre hombres y mujeres en el lugar de trabajo.

El artículo 70 de la Constitución de la República del Ecuador establece el deber del Estado ecuatoriano de promover la igualdad entre hombres y mujeres. En este sentido, el Estado es responsable de formular e implementar políticas encaminadas a lograr la igualdad de género a través de mecanismos especializados establecidos por ley. Este artículo destaca la importancia de integrar una perspectiva de género en todos los planes y programas gubernamentales para garantizar que las políticas nacionales tengan en cuenta las necesidades y realidades específicas de mujeres y hombres en el país. Además, se mencionó la prestación de asistencia técnica para asegurar la implementación de estas políticas en el sector público, subrayando el compromiso del país con la igualdad de género como principio fundamental de la democracia ecuatoriana.

El artículo 70 menciona que “El Estado formulará y ejecutará políticas para alcanzar la igualdad entre mujeres y hombres, a través del mecanismo especializado de acuerdo con la ley, e incorporará el enfoque de género en planes y programas, y brindará asistencia técnica(...)” (Constitución de la República del Ecuador, 2008, pág. 33).

En cuanto a los derechos de los trabajadores y de las mujeres, el artículo 326 de la Constitución de la República del Ecuador define claramente los derechos laborales que garantizan todo tipo de protección laboral y estabilidad en el empleo. El artículo también garantiza condiciones de trabajo adecuadas y prohíbe el despido improcedente.

En el artículo 327, establece que “El derecho al trabajo se sustenta en los siguientes principios: (...) El Estado estimulará la creación de organizaciones de las trabajadoras y trabajadores, y empleadoras y empleadores, de acuerdo con la ley; y promoverá su funcionamiento democrático, participativo y transparente con alternabilidad en la dirección (...)” (Constitución de la República del Ecuador, 2008, pág. 101). Esta normativa, señala que las mujeres trabajadoras tienen las mismas oportunidades y derechos que los hombres en el lugar de trabajo y prohíbe cualquier forma de discriminación de género.

Por otro lado, el artículo 327, de la Carta Magna del Ecuador, señala que

La relación laboral entre personas trabajadoras y empleadoras será bilateral y directa. Se prohíbe toda forma de precarización, como la intermediación laboral y la tercerización en las actividades propias y habituales de la empresa o persona empleadora, la contratación laboral por horas, o cualquiera otra que afecte los derechos de las personas trabajadoras en forma individual o colectiva. El incumplimiento de obligaciones, el fraude, la simulación, y el enriquecimiento injusto en materia laboral se penalizarán y sancionarán de acuerdo con la ley (Constitución de la República del Ecuador, 2008, pág. 102).

En el marco de un buen sistema de vida, el artículo 358 se ubica en la segunda parte dedicada a la salud. Este artículo establece los principios básicos del sistema nacional de salud del país. Su propósito fundamental es desarrollar, proteger y restaurar las capacidades y el potencial para una vida sana y plena, tanto individual como colectivamente. En este acápite se señala que

El sistema nacional de salud tendrá por finalidad el desarrollo, protección y recuperación de las capacidades y potencialidades para una vida saludable e integral, tanto individual como colectiva, y reconocerá la diversidad social y cultural. El sistema se guiará por los principios generales del sistema nacional de inclusión y equidad social, y por los de bioética, suficiencia e interculturalidad, con enfoque de género y generacional (Constitución de la República del Ecuador, 2008, pág. 110).

El síndrome de burnout de las mujeres está relacionado con la necesidad de comprender cómo los factores socioculturales y laborales afectan los entornos laborales de las mujeres. En primer lugar, las mujeres a menudo enfrentan una doble jornada laboral, compaginando las responsabilidades profesionales con el cuidado familiar (Patiño, Ordaz, González, & López, 2022). Este equilibrio de roles puede aumentar significativamente los niveles de estrés y agotamiento, lo que hace que el agotamiento sea un riesgo particularmente significativo para este grupo de personas. Reconocer estas dinámicas específicas es fundamental para desarrollar una estrategia de intervención que se adapte a sus necesidades.

Por otro lado, la investigación sobre el burnout entre las mujeres también puede resaltar la resiliencia y las estrategias de afrontamiento utilizadas por este grupo. Comprender estos mecanismos no solo brinda oportunidades para el desarrollo personal y profesional de las mujeres, sino que también inspira políticas de seguridad y salud ocupacional inclusivas y efectivas que benefician a toda la fuerza laboral.

Combatir el agotamiento desde la perspectiva de las mujeres puede ayudar a lograr una mayor igualdad y justicia social. Reconocer y abordar los desafíos específicos que enfrentan las mujeres en el lugar de trabajo puede contribuir a la transición hacia una sociedad más inclusiva y justa. No solo mejora la calidad de vida y la salud de las mujeres, sino que también enriquece la estructura social y económica del país, lo que muestra la importancia esencial de este problema.

El principal objetivo de este estudio de alcance es analizar las experiencias y desafíos que afronta el colectivo femenino en su entorno laboral. Se utilizará un enfoque integrado para recopilar información relevante sobre políticas, programas y actividades implementadas en el campo laboral como es el área de

salud o docencia en los últimos años. Comprendiendo cómo se han abordado estos temas en la literatura académica reciente e identificar posibles brechas o áreas de mejora en la protección y promoción de estos derechos en el contexto laboral. ¿Cuáles son los mayores desafíos que enfrentan las mujeres embarazadas y lactantes en el ámbito laboral? ¿Qué medidas se han propuesto para abordar estos problemas?

experiencias y los desafíos que enfrenta este grupo. Esta revisión destaca la importancia de considerar los factores de género

2. Metodología

En este presente estudio realiza una revisión de alcance basada en el método propuesto por Arksey y O'Malley en 2005, con los siguientes pasos: primero, se formula la pregunta de investigación; luego se identifican estudios relevantes en la literatura académica; luego se procede a seleccionar aquellos que cumplen con los estándares de inclusión y exclusión específicos del estudio; luego se mapea los datos para visualizar el proceso de revisión de una manera clara y manejable; organizar, sintetizar y resumir la información recopilada y utilizar síntesis cualitativa para informar los hallazgos de una manera concisa y comprensible (Codina, Lopezosa, & Aoablaza, 2021).

La información recabada se basa en investigaciones realizadas en varios países durante los últimos cinco años y es relevante para la pregunta de investigación. Estos estudios se centran específicamente en el burnout en mujeres y brindan un análisis contemporáneo y relevante de este problema en el contexto nacional e internacional.

Se da preferencia a trabajos académicos publicados en los últimos cinco años, enfocados en casos y/o legislación específica, y escritos en español e inglés. Para realizar esta elección se exploraron diversos repositorios como SCIELO, SCOPUS, EBSCO, etc., así como otros documentos relacionados con el tema en estudio. El propósito de utilizar estas fuentes fue recopilar información relevante y obtener resultados relacionados con el síndrome de burnout entre las mujeres con el fin de brindar un panorama detallado y actualizado de esta problemática a nivel nacional. Las palabras utilizadas para buscar documentos relacionados con el síndrome de burnout femenino pueden incluir términos como "síndrome de burnout", "mujeres", "factores de riesgo", "efectos en la salud", "prevención" y otros términos. Estos términos se combinan en varias estrategias de búsqueda para obtener la mayor cantidad de información relevante posible sobre el tema.

Los criterios de exclusión son los estudios que no estén directamente relacionados con el burnout en mujeres, estudios que no cumplan con los estándares de calidad metodológica y estudios escritos en un idioma distinto al español e inglés o que no sean de acceso gratuito completamente.

3. Resultados y Discusión

Una revisión de la literatura encontró un total de 38 artículos relacionados con el síndrome de burnout en mujeres. Los artículos fueron revisados y evaluados cuidadosamente según los criterios de inclusión y exclusión anteriores. Después de este proceso, solo se seleccionaron (11) artículos que cumplieran con los criterios especificados para su inclusión en el estudio de alcance. Estos (11) artículos son considerados los más relevantes y representativos que abordan el tema del burnout entre las mujeres.

Los (11) artículos seleccionados abordan diferentes aspectos del burnout en mujeres, algunos de estos estudios investigaron la prevalencia del síndrome en diferentes grupos de mujeres, así como los factores de riesgo y protectores asociados. Algunos artículos se centran en la relación entre el agotamiento y variables como el estrés laboral, el apoyo social y la salud mental. Otros examinan intervenciones y estrategias para prevenir y controlar los síndromes en las mujeres en una variedad de entornos, incluidos el trabajo, el mundo académico y la comunidad. En conjunto, estos artículos brindan una visión integral del problema del síndrome de burnout entre las mujeres y brindan información importante para futuras investigaciones y acciones preventivas e intervencionistas.

Los 11 artículos seleccionados fueron de los últimos cinco años, asegurando que la revisión de la literatura refleje las investigaciones más recientes sobre el síndrome de burnout en mujeres. La reciente selección aseguró que el estudio de alcance se basara en la información más reciente y relevante para abordar el agotamiento en el contexto específico.

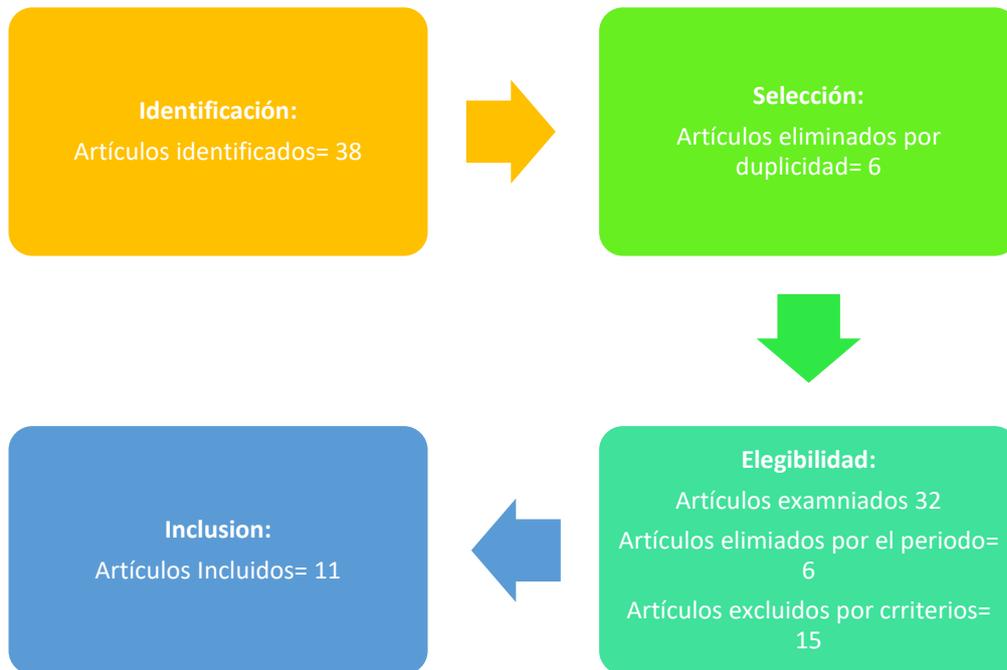


Figura 1. Artículos excluidos e incluidos para el estudio de alcance

Fuente: Elaboración propia (2024).

A continuación, se muestran los resultados:

Síndrome de Burnout en mujeres.

El objetivo principal de la Tabla 1 es identificar y analizar la presencia del síndrome de burnout entre las mujeres, detallando la prevalencia, factores de riesgo y otros aspectos relevantes de este problema a nivel nacional.

Tabla 1. Artículos que presentan el síndrome de Burnout en mujeres.

AUTOR	TÍTULO DEL ESTUDIO	TIPO DE ESTUDIO	Lugar de estudio	POBLACIÓN DE ESTUDIO
Dorantes (2020)	“El síndrome de burnout y su prevalencia en las mujeres docentes”	Cuantitativo	México	88 F=45 M=43
Álvarez y Barrios, (2020)	“Efectos del Burnout en madres solteras mexicanas durante la contingencia del COVID-19”	Cuantitativo	México	F=20 (madres solteras)
Zaluski y Makara (2022)	“Latent Occupational Burnout Profiles of Working Women”	Cuantitativo	Polonia	F=315
Baghdadi et al., (2023)	“An Analysis of Burnout among Female Nurse Educators in Saudi Arabia Using K-Means Clustering”	Cuantitativo	Arabia Saudita	F=299
Espinosa et al., (2020)	“Prevalencia del síndrome de burnout en estudiantes de medicina”	Cuantitativo	Cuba	N=90
González et al., (2020)	“Síndrome de burnout en el Sistema de Salud: el caso de las trabajadoras sociales sanitarias”	Transversal	España	N=58 F=50 M=8
Jarrín et al., (2022)	“Prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes ecuatorianos de educación superior en tiempos de pandemia Covid-19”	Cuantitativa	Ecuador	N=399
Toala (2019)	“Síndrome de Burnout en Médicos Residentes”	Cualitativa	Ecuador	N=2269
Carrillo & Flores, (2023)	“Mujeres científicas en Yucatán: obstáculos, retos y experiencias educativas”	Cualitativa	México	F=152

Villena et al., (2022)	“Relación de condiciones de trabajo y fatiga laboral en personal de salud”	Cuantitativa	Ecuador	N=60
Estrella et al., (2023)	“Factores de riesgo psicosocial y Síndrome de Burnout en los Agentes de Seguridad Penitencia en el CPL Mujeres Quito”	Cuantitativa	Ecuador	N=20

Fuente: Elaboración propia (2024)

En el artículo denominado “El síndrome de burnout y su prevalencia en las mujeres docentes” del autor Dorantes, menciona que:

Existen diferencias significativas entre mujeres y hombres con respecto al clima organizacional y la satisfacción laboral, y estas diferencias también se reflejan en las percepciones de género sobre el clima organizacional y la satisfacción laboral. Específicamente, las docentes mostraron niveles moderados de burnout en las áreas de comunicación asertiva, empatía, acceso a la información, justicia y apoyo institucional, destacando que las docentes están más expuestas al estrés laboral y al burnout que los docentes. Esto resalta la importancia de abordar los factores psicosociales y las condiciones laborales que afectan desproporcionadamente a las mujeres en el sector educativo (Dorantes, 2020).

Los hallazgos del autor sobre la prevalencia del agotamiento entre las docentes resaltan un problema profundamente arraigado en el sistema educativo que refleja no sólo las demandas laborales sino también la dinámica de género subyacente. Esta situación apunta a una necesidad urgente de estrategias integrales que aborden no solo los síntomas del agotamiento, sino también sus causas, incluida la mejora del clima organizacional y el apoyo institucional. Las políticas educativas y las prácticas de gestión deben seguir evolucionando para reconocer y mitigar las presiones únicas que enfrentan las mujeres en la educación, promoviendo así lugares de trabajo más saludables y equitativos.

En el artículo denominado “Efectos del Burnout en madres solteras mexicanas durante la contingencia del COVID-19” de los autores Álvarez y Barrios, mencionan que:

Las madres solteras en México han experimentado síntomas de agotamiento durante la pandemia de COVID-19, incluyendo fatiga mental, apatía e irritabilidad, que han afectado negativamente sus actitudes hacia sus hijos. Aunque estaban satisfechos con su entorno familiar, su sensación de logro y satisfacción laboral eran menores. También son comunes síntomas de salud indeseables como dolores de cabeza y dificultad para concentrarse. Este estudio destaca la importancia de abordar las necesidades de apoyo y salud mental de las madres solteras en el contexto de una crisis de salud (Álvarez & Barrios, 2020).

La investigación sobre el desgaste de las madres solteras en México durante la pandemia revela una realidad conmovedora y compleja. Personalmente, descubrí que los resultados resaltaron la resiliencia y la vulnerabilidad simultáneas de este grupo frente a desafíos únicos en entornos de emergencia. La pandemia ha exacerbado las dificultades existentes, pero también ha demostrado la fortaleza de estas madres. Este estudio exige más atención y apoyo a las madres solteras, no sólo en tiempos de crisis, sino también como una política permanente de bienestar social.

En el artículo con el nombre de “Latent Occupational Burnout Profiles of Working Women” (2022) los escritores Zaluski y Makara, han llegado al siguiente análisis final:

Los autores del estudio concluyeron que el uso de métodos analíticos podría ayudar a identificar medidas de prevención del agotamiento entre las mujeres trabajadoras, revelando tres grupos principales: uno con alto riesgo de agotamiento, el segundo con alto riesgo de trastornos alimentarios y el tercero es una trabajadora. Mujer tiene y existe más riesgo de crisis. Destacaron la importancia de una selección cuidadosa y una preparación adecuada para las realidades de la profesión, especialmente en los trabajos cargados de emociones de los operadores de llamadas de emergencia. También enfatizan el papel de la organización del trabajo en el apoyo a las necesidades de las madres trabajadoras, así como la importancia de abordar las expectativas del rol de género en el tratamiento del agotamiento y los trastornos relacionados (Zaluski & Makara, 2022).

En mi opinión, este estudio arroja luz sobre aspectos clave relacionados con el impacto del síndrome de burnout en las mujeres trabajadoras y destaca la importancia de comprender las dinámicas de género específicas y los roles sociales en el desarrollo de este fenómeno. Diferentes métodos de elaboración de perfiles de riesgo ofrecen una forma prometedora de abordar el agotamiento de una manera más personalizada y eficaz. Este enfoque no sólo puede mejorar la calidad de vida de las mujeres afectadas, sino que también contribuye a un entorno laboral más saludable y productivo. Las organizaciones y la sociedad en general deben considerar estos hallazgos para implementar políticas y prácticas que apoyen el bienestar físico y emocional de las mujeres en el lugar de trabajo.

En el artículo denominado “An Analysis of Burnout among Female Nurse Educators in Saudi Arabia Using K-Means Clustering” de los autores Baghdadi, Alsayed, Blaha, y Farghaly menciona que:

Los autores encontraron un nivel moderado de agotamiento entre las enfermeras en Arabia Saudita. El estudio utilizó la Escala de Burnout de Maslach para medir el agotamiento y encontró que los participantes reportaron niveles moderados de agotamiento emocional, despersonalización y una sensación de realización personal. Estos hallazgos resaltan la importancia de abordar las causas y brindar el apoyo adecuado para reducir el agotamiento en este grupo profesional en particular (Baghdadi, Alsayed, Blaha, & Farghaly, 2023).

En el artículo denominado “Prevalencia del síndrome de burnout en estudiantes de medicina” de los autores menciona que:

El porcentaje de estudiantes clasificados con diferentes niveles de agotamiento fue el de agotamiento moderado, seguido del agotamiento severo. Se observó que las mujeres constituían la mayor proporción, especialmente en la categoría media. Además, la incidencia del síndrome de burnout es mayor entre los estudiantes que trabajan a tiempo parcial. Esto apunta a la necesidad de abordar el bienestar de los estudiantes, especialmente aquellos que enfrentan cargas de trabajo adicionales (Espinosa, Hernández, Tapia, Hernández, & Rodríguez, 2020).

Los resultados de las investigaciones sobre el agotamiento estudiantil, centradas en las mujeres, resaltan la preocupante realidad del estrés y la tensión que enfrentan, especialmente para quienes equilibran las responsabilidades académicas y laborales. Este estudio destaca la importancia de implementar estrategias de apoyo y bienestar que aborden específicamente las necesidades de esta población vulnerable no solo para mejorar su rendimiento académico sino también para mantener su salud física y mental a largo plazo.

En el artículo denominado “Síndrome de burnout en el Sistema de Salud: el caso de las trabajadoras sociales sanitarias” de los autores González, López Pastor, Enrique, menciona que:

Los trabajadores sociales de la salud, al igual que otros grupos profesionales del sector sanitario, experimentan altos niveles de agotamiento, especialmente en forma de agotamiento emocional. Este hallazgo resalta la necesidad de abordar y mitigar los factores que contribuyen al burnout en este grupo

ocupacional, particularmente en lo que respecta al ambiente laboral y la antigüedad profesional (González, López, Pator, & Verde, 2020).

En mi opinión, esto subraya la importancia crítica de implementar medidas preventivas y de apoyo para abordar el estrés relacionado con el trabajo en la industria de la salud, particularmente entre las mujeres que pueden enfrentar desafíos únicos de equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Es importante crear un ambiente de trabajo que priorice la salud física y mental.

En el artículo denominado “Prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes ecuatorianos de educación superior en tiempos de pandemia Covid-19” de los autores Jarrín, Patiño, Moya, Barandica y Bravo, menciona que:

Los autores de este estudio sobre la prevalencia del burnout entre docentes de secundaria ecuatorianos durante la pandemia del coronavirus (COVID-19) encontraron que una alta proporción de docentes experimentó altos niveles de agotamiento emocional, despersonalización y una reducida sensación de realización personal. Estos hallazgos se relacionan y demuestran la necesidad de abordar la salud mental de los educadores e implementar medidas de apoyo psicológico y estrategias organizativas para reducir el estrés laboral y promover un entorno educativo saludable (Jarrín, Patiño, Moya, Barandica, & Bravo, 2022).

El agotamiento generalizado entre los docentes ecuatorianos durante la pandemia refleja una crisis de bienestar que enfrenta el sector educativo y que requiere atención urgente. En mi opinión, esta situación enfatiza la importancia de implementar medidas de apoyo psicológico y una estrategia organizacional para la protección de la salud mental de los docentes. Adaptar el entorno laboral para reducir el estrés y promover una sensación de satisfacción personal no sólo beneficia a los profesores, sino que también puede mejorar la calidad de la educación de los estudiantes.

En el artículo denominado “Síndrome de Burnout en Médicos Residentes” del autor Toala, menciona que:

El agotamiento entre los médicos es muy común, con una prevalencia promedio del 57%. Los desencadenantes más comunes son el exceso de trabajo, la falta de sueño, los turnos de noche y el estrés. Las mujeres y los solteros se ven afectados de manera desproporcionada, lo que destaca la importancia de abordar estos factores para prevenir el agotamiento en este grupo (Toala, 2019).

La alta prevalencia del síndrome de Burnout entre médicos residentes, especialmente mujeres y solteros, evidencia una crisis en el bienestar de los profesionales de la salud. Esta situación subraya la urgencia de implementar medidas preventivas y de apoyo, como la gestión adecuada de horarios, el fomento de entornos laborales saludables, y el acceso a recursos de salud mental. Es crucial que las instituciones médicas y educativas trabajen juntas para abordar estos desafíos, protegiendo así la salud y la eficacia de nuestros futuros médicos.

En el artículo denominado “Mujeres científicas en Yucatán: obstáculos, retos y experiencias educativas” de los autores Carrillo y Flores, menciona que:

Existen diferencias significativas entre las percepciones de los docentes y las docentes sobre el clima organizacional y la satisfacción laboral, y que las mujeres tienen niveles moderados de agotamiento. Destacaron la importancia de abordar las condiciones laborales y los factores psicosociales en las instituciones educativas para reducir el estrés psicológico de los docentes y mejorar su salud física y mental, especialmente las mujeres que se consideran de alto riesgo (Carrillo & Flores, 2023).

Los hallazgos sobre el agotamiento entre las docentes reflejan una realidad inquietante en el campo de la educación. Personalmente, creo que es fundamental abordar la brecha de género en el bienestar docente priorizando estrategias que promuevan un clima organizacional saludable y una mayor

satisfacción laboral. Reconocer y abordar las presiones particulares que enfrentan las mujeres en la educación es esencial no sólo para mejorar su calidad de vida, sino también para mejorar la calidad de la educación que brindan.

En el artículo denominado “Relación de condiciones de trabajo y fatiga laboral en personal de salud” de los autores Villena, Noroña, Vega, Bermúdez, menciona que:

Los factores psicosociales que más afectan a los trabajadores sanitarios durante la pandemia de Covid-19 son las exigencias laborales y la remuneración, que reducen la motivación y el malestar laboral. Las mujeres, especialmente los médicos y dentistas, son las más afectadas, lo que subraya la necesidad de abordar estos problemas para mejorar el bienestar de los trabajadores de la salud. Las diferencias significativas en la prevalencia de la fatiga en el entorno laboral entre mujeres y hombres indican que las mujeres son más sensibles a los efectos del estrés y la fatiga en el lugar de trabajo. El hecho de que una proporción mucho mayor de mujeres experimente fatiga moderada y excesiva que los hombres pone de relieve la necesidad de abordar específicamente los factores psicosociales y relacionados con el trabajo que contribuyen a este desequilibrio. Este hallazgo resalta la importancia de implementar medidas de prevención y apoyo que aborden las necesidades específicas de las mujeres en el lugar de trabajo (Villena, Noroña, Vega, & Bermúdez, 2022).

Según el estudio, las diferencias significativas en los niveles de fatiga entre mujeres y hombres reflejan preocupantes diferencias de género en el impacto del estrés en el trabajo. Personalmente, me sorprende que las mujeres se vean significativamente más afectadas, lo que sugiere que existen factores estructurales y culturales que exacerbaban su carga de trabajo y estrés. Esta situación pone de relieve la necesidad de políticas de mercado laboral más justas y solidarias que reconozcan y reduzcan la desigualdad de género en el lugar de trabajo y creen un entorno de trabajo saludable para todos.

El estudio de “Factores de riesgo psicosocial y Síndrome de Burnout en los Agentes de Seguridad Penitencia en el CPL Mujeres Quito”:

En el participaron funcionarios de seguridad penitenciaria del CPL Mujeres Quito reveló una alta prevalencia del síndrome de burnout, con un 10% de los funcionarios afectados y un 35% en riesgo de desarrollar la enfermedad, así como un alto riesgo psicosocial. Estos hallazgos indican una necesidad urgente de medidas correctivas para reducir el impacto de las condiciones laborales estresantes en el bienestar de los empleados y garantizar la eficiencia operativa del sistema penitenciario. Este análisis contribuye a la comprensión de los desafíos psicosociales en entornos de alto estrés y resalta la importancia de promover estrategias de prevención y bienestar de los empleados.

Los documentos revisados abordan el síndrome de Burnout en mujeres desde diversas perspectivas y contextos, evidenciando una prevalencia significativa en distintos sectores, como la educación, la salud, y entre madres solteras. Se resalta la influencia de factores psicosociales, condiciones laborales, y el impacto de la pandemia de COVID-19. En mi opinión, estos estudios subrayan la urgencia de implementar medidas de apoyo y políticas que aborden las necesidades específicas de las mujeres, promoviendo entornos de trabajo saludables y equitativos, y reconociendo las particularidades de género en la experiencia del Burnout.

4. Discusión

Este estudio se centra en el análisis del síndrome de burnout entre mujeres utilizando el método de revisión sistemática propuesto por Arksey y O'Malley 2005. Este enfoque facilitó la identificación y selección de 11 artículos de calidad. De este modo, obtener una idea clara de las experiencias y los desafíos que enfrenta este grupo. Esta revisión destaca la importancia de considerar los factores de género en la prevención y el tratamiento del agotamiento y la necesidad de intervenciones específicas y políticas de apoyo personalizadas.

Los resultados de las investigaciones muestran que las mujeres son particularmente susceptibles al agotamiento y se ven exacerbadas por factores específicos, incluidas demandas laborales estresantes, condiciones laborales adversas, dificultad para equilibrar las responsabilidades laborales y familiares y factores estresantes psicosociales únicos. La pandemia de Covid-19 ha exacerbado estos problemas, provocando un aumento de la prevalencia y gravedad de este síndrome. Esta situación pone de relieve la necesidad urgente de abordar las condiciones específicas que enfrentan las mujeres en el lugar de trabajo y destaca la importancia de desarrollar estrategias de intervención y políticas de apoyo que tengan en cuenta estos determinantes. Implementar medidas que promuevan un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal y mejoren las condiciones laborales es fundamental para reducir el impacto del agotamiento en las mujeres, especialmente durante una crisis de salud global.

La necesidad de un enfoque diferenciado por género del agotamiento sugiere que las estrategias de prevención y tratamiento deben ser multidimensionales y centrarse en las mujeres. Las investigaciones destacan la importancia de un enfoque integral del bienestar de las mujeres, que incluya no sólo el manejo del estrés y el apoyo emocional, sino también la mejora de las condiciones laborales. Esto incluye reconocer las cargas únicas que enfrentan las mujeres en el trabajo y en el hogar, y desarrollar intervenciones dirigidas a estas características para prevenir y reducir eficazmente el agotamiento.

Esta revisión destaca la necesidad de realizar más investigaciones para profundizar en las causas y consecuencias del agotamiento entre las mujeres y desarrollar políticas y programas que aborden eficazmente estos problemas. Implementar estrategias de apoyo organizacional, promover un ambiente de trabajo saludable y centrarse en las necesidades específicas de las mujeres puede reducir significativamente los efectos del agotamiento.

Este estudio destaca la importancia de adoptar un enfoque holístico y específico de género para gestionar el agotamiento que reconozca y aborde las especificidades que enfrentan las mujeres en el lugar de trabajo. La colaboración entre instituciones educativas, organizaciones de salud y entidades gubernamentales será clave para desarrollar e implementar soluciones efectivas para promover el bienestar y la salud mental de las mujeres.

5. Conclusiones

El agotamiento está generalizado entre las mujeres, especialmente en áreas como la educación y la salud, que se han visto exacerbadas por la pandemia de COVID-19. Esto pone de relieve la vulnerabilidad de las mujeres a factores estresantes particulares relacionados con su entorno laboral y personal.

Los factores que contribuyen al agotamiento de las mujeres incluyen no sólo las altas exigencias y las condiciones laborales desfavorables, sino también las dificultades para equilibrar las responsabilidades laborales y familiares y el estrés psicosocial relacionado con el género.

La necesidad de intervenciones específicas de género es evidente, enfatizando la importancia de abordar el bienestar emocional, el manejo del estrés y la mejora de las condiciones laborales desde una perspectiva que reconozca la especificidad de las mujeres.

El debate destacó la importancia de implementar políticas y programas que promuevan un ambiente de trabajo saludable, incluido un apoyo emocional adecuado y estrategias para un manejo efectivo del estrés, especialmente con el objetivo de reducir el riesgo de agotamiento entre las mujeres.

Se requieren más investigaciones para profundizar la comprensión del síndrome de agotamiento de las mujeres, desarrollar estrategias de intervención más efectivas y apoyar políticas que aborden las necesidades específicas de las mujeres, promoviendo así su bienestar general y su desempeño profesional.

6. Recomendaciones

Se recomienda desarrollar e implementar un programa integral de bienestar en el lugar de trabajo para mujeres, que incluya medidas para controlar el estrés, promover la salud mental y el equilibrio entre la vida laboral y personal.

Se sugiere adoptar políticas laborales flexibles que permitan a las mujeres gestionar mejor sus responsabilidades laborales y familiares, reduciendo así el riesgo de estrés y agotamiento.

Se recomienda ofrecer seminarios y capacitación sobre manejo del estrés y técnicas de resiliencia específicamente para mujeres en industrias como la educación y la salud.

Se recomienda trabajar para abordar la desigualdad de género en el lugar de trabajo, incluida la igualdad salarial y el acceso de las mujeres a oportunidades profesionales.

Promover y apoyar la investigación en curso sobre el agotamiento en las mujeres para comprender mejor sus causas, consecuencias y desarrollar intervenciones más efectivas.

7. Referencias

- Álvarez, A., & Barrios, E. (2020). Efectos del Burnout en madres solteras mexicanas durante la contingencia del COVID-19. *Psicología(s)*, 4. Obtenido de <https://revistas.upr.edu/index.php/psicologias/article/view/18478/15902>
- Baghdadi, N., Alsayed, S., Blaha, G., & Farghaly, S. (2023). An Analysis of Burnout among Female Nurse Educators in Saudi Arabia Using K-Means Clustering. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*(13), 33–53. doi:<https://doi.org/10.3390/ejihpe13010003>
- Cabezas, E., & Beltrán, D. (2018). Niveles de burnout en docentes de educación media y superior en la ciudad de Riobamba- Ecuador. *SATHIRI: Sembrados*, 13(2). doi:<https://doi.org/10.32645/13906925.752>
- Carrillo, P., & Flores, M. (2023). Mujeres científicas en Yucatán: obstáculos, retos y experiencias durante sus trayectorias educativas. *DIÁLOGO INFORMADO*, 53(1), 253–284. doi:<https://doi.org/10.48102/rlee.2023.53.1.532>
- Cattaneo, R., Corsetti, T., Pastore, M., & Mandolesi, M. (2020). Algunas consideraciones acerca de trabajos, usos del tiempo y salud mental en mujeres de la ciudad de Rosario. *Estudios del ISHIR*, 10(27). doi:<https://doi.org/10.35305/eishir.v10i27.1161>
- Codina, L., Lopezosa, C., & Aoablaza, A. (2021). Componentes fundamentales de la comunicación académica. *Universitat Pompeu Fabra-BSM, Departamento de Comunicació.*, 76. Retrieved from <https://repositori.upf.edu/handle/10230/48842>
- Constitución de la República del Ecuador. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Obtenido de https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf
- Dorantes, J. (2020). El síndrome de Burnout y su prevalencia en las mujeres docentes. *Praxis Investigativa ReDIE: revista electrónica de la Red Durango de Investigadores Educativos*, 12(23), 14-31. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7595380>
- Durán, R., & Gamez, Y. (2021). Síndrome de burnout en enfermería intensiva y su influencia en la seguridad del paciente. *Medisan*, 25(2). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1029-30192021000200278&script=sci_arttext
- Espinosa, L., Hernández, N., Tapia, J., Hernández, Y., & Rodríguez, A. (2020). Prevalencia del síndrome de burnout en estudiantes de medicina. *Revista Cubana de Reumatología*, 22(11). Retrieved from <http://scielo.sld.cu/pdf/rcur/v22n1/1817-5996-rcur-22-01-e127.pdf>
- Estrella, S., Rodríguez, A., & Suasnavas, A. (2023). Factores de riesgo psicosocial y Síndrome de Burnout en los Agentes de Seguridad Penitenciaria en el CPL Mujeres Quito. *INVESTIGATIO*, 1(20), 17-33. doi:<https://doi.org/10.31095/investigatio.2023.20.2>
- Galbán, N., Devonish, N., Guerra, M., & Marín, C. (2021). Cansancio emocional en médicos anestesiólogos, como factor asociado al síndrome de Burnout por el Covid-19. *Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 23(2), 450-465. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7920874>
- Garcés, Y., García, E., López, D., & Álvarez, P. (2021). *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 21(3). doi:<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9004089>

- González, R., López, A., Pator, E., & Verde, C. (2020). Síndrome de burnout en el Sistema de Salud: el caso de las trabajadoras sociales sanitarias. *Enfermería Global*(58). Retrieved from <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v19n58/1695-6141-eg-19-58-141.pdf>
- Hernández, M. (2023). *Roles de Género y Síndrome de Burnout en Madres*. Universidad Nacional autónoma de México. Obtenido de <https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000841472/3/0841472.pdf>
- Jarrín, G., Patiño, M., Moya, I., Barandica, Á., & Bravo, V. (2022). Prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes ecuatorianos de educación superior en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del Conocimiento: Revista científica - profesional*, 7(2). Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8331397>
- Linares, G., & Guedez, Y. (2021). Síndrome de burnout enfermedad invisible entre los profesionales de la salud. *PubMed*, 53(5). doi:<https://doi.org/10.1016%2Fj.aprim.2021.102017>
- Lovo, J. (2020). Síndrome de burnout: Un problema moderno. *Central American Journals Online*(70). doi:<https://doi.org/10.5377/entorno.v0i70.10371>
- Patiño, E., Ordaz, M., González, Y., & López, G. (2022). Mujeres ecuatorianas en la educación superior: (im)percepción de la doble presencia y la naturalización de los roles de género durante la pandemia ocasionada por Covid-19. *Investigaciones Feministas*, 13(1), 137. doi:<https://dx.doi.org/10.5209/infe.77872>
- Paúles, I., Montoro, M., & Fueyo, R. (2023). Síndrome de Burnout en profesionales sanitarios en un hospital universitario de España. *Medicina de Familia*., 49(7). Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1138359323001028>
- Ramírez, M. (2017). Prevalencia del síndrome de Burnout y la asociación con variables sociodemográficas y laborales en una provincia de Ecuador. *INFAD. Revista de Psicología*, 4(1), 241-251. doi:<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v4.1053>
- Santaella, L. (2022). Incidencia del síndrome de Burnout y su relación con sobrepeso, sedentarismo y presión arterial elevada. *UISRAEL. Revista Científica*. doi:<https://doi.org/10.35290/rcui.v9n3.2022.601> Incidencia del síndrome de Burnout y su relación con sobrepeso, sedentarismo y presión arterial elevada
- Toala, J. (2019). Síndrome de Burnout en Médicos Residentes. *Revista. Sn Gregorio*(33). doi:<http://dx.doi.org/10.36097/rsan.v1i33.966>
- Torres, F., Irigoyen, V., Moreno, A., Ruilova, E., Casares, J., & Mendoza, M. (2021). Síndrome de Burnout en profesionales de la salud del Ecuador y factores asociados en tiempos de pandemia. *Revista Virtual de la Sociedad Paraguaya de Medicina Interna*, 8(1). doi:<https://doi.org/10.18004/rvspmi/2312-3893/2021.08.01.126>
- Villena, L., Noroña, D., Vega, V., & Bermúdez, A. (2022). Relación de condiciones de trabajo y fatiga en personal de salud. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud*, 6(2). doi:<http://dx.doi.org/10.35381/s.v.v6i2.2087>
- Zaluski, M., & Makara, M. (2022). Latent Occupational Burnout Profiles of Working Women. *Res. Public Health*, 19(11), 6525. doi:<https://doi.org/10.3390%2Fijerph19116525>
- Zuin, D., Peñalver, F., & Zuin, M. (2020). Síndrome de burnout o de agotamiento profesional en la Neurología argentina. Resultados de una encuesta nacional Síndrome de burnout en la Neurología Argentina. Resultados de una encuesta nacional. *Neurología Argentina*, 23(2), 4-12. doi:<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1853002819300680>

