

**PLAN PARA PREVENIR EL SÍNDROME DE BURNOUT EN LOS  
TRABAJADORES DE LA EMPRESA MASA EN LA CIUDAD DE NEIVA**  
**MODALIDAD: INFORME DE DESARROLLO EMPRESARIAL**

AGUIRRE GUTIERREZ JUAN CARLOS  
GONZALEZ CHALA ANA MARÍA  
QUIÑONEZ VILABONA USEPE

ASIGNATURA: SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN – CP 111B3

Tutor: TABORDA OSORIO HAROLD ZAMIR

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA UNITEC**  
PROGRAMA ESPECIALIZACIÓN EN GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL  
TRABAJO

Bogotá D.C., 04 de septiembre de 2023

## INTRODUCCIÓN

El mundo empresarial, se encuentra en una ola de permanentes cambios sobre en modelos económicos neoliberales, donde se presenta no sólo la competencia local, regional, nacional sino internacional, por lo cual se conoce por parte expertos y líderes empresariales que una de las mejores estrategias para lograr una fuerte ventaja competitiva, es aquella en donde se fusionan competencias naturales con buenos y agradables ambientes de trabajo.

Por ello, hoy las grandes compañías entienden que buscar nuevas y mejores alternativas para conseguir la satisfacción laboral de sus trabajadores es crucial a la hora de medir el compromiso y la productividad de sus empleados con la empresa, porque contar con un ambiente con condiciones físicas, psicológicas y administrativas adecuadas o diseñadas especialmente para la conformidad de todos los integrantes de la empresa, pueden ser elementos clave para el posicionamiento de ésta.

Por consiguiente, teniendo en cuenta lo anterior; el presente estudio busca diseñar una estrategia, con el fin de mitigar las consecuencias ocasionadas por las largas jornadas de trabajo para los trabajadores, ya que como es bien sabido, esta situación puede influir en la generación de enfermedades; el exceso de estrés puede afectar la salud de las personas tanto física como mentalmente, de tal manera que afecta el bienestar de los empleados, al exigir mayor esfuerzo y energía por encima de las capacidades de la persona, sin mencionar que genera un malestar emocional, e indisposición del trabajador frente a sus labores diarias, afectando así, el rendimiento general de la empresa.

En este sentido, es necesario mencionar y dar claridad de cuál es la normativa que nos impulsa, guía y exige desempeñar este tipo de programas, en pro del bienestar de los empleados, ejerciendo así, de manera comprometida y responsable nuestra labor como profesionales en Seguridad y salud en el trabajo. Tal es el caso de la resolución número 2646, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo, emitida por el Ministerio de la protección social con vigencia a partir del 17 de julio de 2008, la cual tiene por objeto, establecer disposiciones y definir las responsabilidades de los diferentes actores sociales en cuanto a la identificación,

evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a los factores de riesgo psicosocial en el trabajo, así como el estudio y determinación de origen de patologías presuntamente causadas por estrés ocupacional.

## **JUSTIFICACIÓN**

Con el presente estudio se pretende plantear un plan o programa para la prevención del síndrome de Burnout enfocado en el personal de la empresa de transporte Masa en la ciudad de Neiva, abordando cuales son las situaciones, actividades o malos hábitos de los trabajadores que aumentan los niveles de estrés, prolonga las jornadas de trabajo y que por consiguiente, se afecte el desempeño laboral del trabajador, y por ende, posiblemente el rendimiento o la productividad de la empresa, identificando si puede haber una correlación de la generación de dicho síndrome con los índices de ausentismo laboral de la empresa.

Este programa se sustenta bajo el decreto 1477 de 2014 en la sección II, grupo de enfermedades para determinar el diagnóstico médico se incorporaron los factores psicosociales como parte de las enfermedades de origen laboral, esta inclusión puede ser muy casuística y difícil de estandarizar, se abrió paso, entonces, a una de las nuevas enfermedades del grupo IV de los trastornos mentales y del comportamiento, el síndrome de agotamiento profesional, nominado también Síndrome de Burnout a quien arbitrariamente se le asignó la codificación del CIE-10, Z730 que da vida al diagnóstico: problemas relacionados con la enfermedad

Teniendo claro que el síndrome de Burnout es la derivación del progreso de un alto estrés laboral, el cual podría presentar consecuencias alarmantes a nivel físico y psicológico.

El propósito más que identificar en esta investigación y proponer medidas preventivas para mitigarlas de tal manera que se reconozca y haya una trazabilidad de las mejoras a futuro contemplando toda la normatividad. En el programa se realizaría con el fin de brindar al personal cambios significativos en el estilo de vida, es fundamental aprender a implementar actividades y acciones de autocuidado que se vuelvan parte del día a día.

## **PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA**

Debido a un entorno laboral y muchos factores que interfieren en la salud de los trabajadores de transporte, se han encontrado bajo un escenario nuevo, al cual muchos no están preparados, el aumento de sus actividades laborales, el estar viajando constantemente por todas las ciudades del país, estar alejados de sus familias por mucho tiempo, la disminución de los tiempos de descanso, lo cual lentamente va afectando su salud. Sin contar con los imprevistos que puedan generarse en sus labores diarias, como lo son los accidentes viales o problemas con el mantenimiento de sus vehículos, que pueden retrasar en gran medida sus viajes y sometiéndose a altos niveles de estrés, posiblemente con una ergonomía o una posición inadecuada de los conductores por tiempos muy prolongados, que pueda afectarlos también de manera física.

Todos estos, factores que facilitan la generación del síndrome de Burnout, una patología que debe ser atendida, prevenida y tratada de manera rigurosa; esta desafortunadamente es usualmente pasada por alto, equiparándolo con un estrés o cansancio normal de un trabajo.

Una de las consecuencias más directas de la sobrecarga mental que genera el síndrome de Burnout es alineada a la fatiga mental, la cual podemos definir como “la disminución de la capacidad física y mental de un individuo, después de haber realizado un trabajo durante un periodo de tiempo determinado”, aparece cuando el trabajador al realizar una tarea debe hacer un esfuerzo prolongado al límite de sus capacidades, y en estos casos se puede observar como el personal que labora como conductor se somete a excesos prolongados en sus actividades, cambios de horarios, movimientos repetitivos y de todos aquellos factores que se van convirtiendo en una causa fundamentalmente del síndrome de burnout que conlleva a la generación de enfermedades.

## **PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN**

- ¿Cuáles son los factores que se presentan con frecuencia en una empresa como Transportes Masa, que influye en la posible generación del síndrome en los trabajadores?
- ¿El síndrome de Bornout influye en los índices de ausentismo laboral en las empresas?
- ¿Qué beneficios se traerían para la empresa de Transportes MASA, el diseño de la estrategia planteada, y que, además, se garanticen condiciones de calidad y se logren niveles altos de satisfacción para la empresa?

## **OBJETIVOS**

### **.1. Objetivo general.**

Realizar un plan para prevenir el Síndrome de Burnout en los trabajadores de la empresa Masa en la ciudad de Neiva.

### **.2. Objetivos específicos.**

- Identificar los posibles factores de riesgo relacionados con la generación de sintomatologías del síndrome de Burnout, los cuales pueden afectar la salud de los trabajadores de la empresa Masa en la ciudad de Neiva.
- Proponer diferentes alternativas para prevenir el síndrome de Burnout.
- Determinar cuáles serían los beneficios de implementar el plan de prevención para la empresa.