Universidad Nacional de San Juan

EUCS
ESCUELA UNIVERSITARIA
DE CIENCIAS DE LA SALUD

TRABAJO FINAL

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

Estudio de los factores de riesgo que predisponen a los profesionales de la salud al Síndrome de Burnout en el proyecto minero Filo del Sol durante el año 2026

Autora: E.U. Marlene Recabarren

Asesora: Dra. Ana Naranjo
Co-asesora: Lic. Valeria Braña

2026

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que hicieron posible la realización de este trabajo.

En primer lugar, agradezco a mi directora de tesis, Dra. Ana Naranjo, y a mi co-asesora, Lic. Valeria Braña, por su acompañamiento, orientación y compromiso durante todo el proceso de investigación, brindándome las herramientas necesarias para llevar adelante este estudio.

A las autoridades de la institución, quienes fueron parte fundamental de mi crecimiento y desarrollo profesional.

A mis amigas, por acompañarme en el proceso, entender mis tiempos y estar presentes en este momento tan importante. Mención especial a mi amiga, colega y compañera Marisol, por estar a mi lado desde el primer día, y por haber llegado a la meta juntas, como lo habíamos propuesto.

Agradezco profundamente a mis hermanos, a mi padre y a mi abuelo, por comprender las dificultades de este proceso, acompañarme sin juzgar, ayudarme siempre que lo necesito, y estar a mi lado sin importar las adversidades.

Finalmente, mi mayor agradecimiento es para mi madre, mi pilar, mi compañera, quien estuvo aquí presente y a mi lado, el primer día, y hoy, llegando al final de mi carrera, también está aquí. Gracias por no dudar nunca de mí, por tu apoyo incondicional, y tu amor, que fue mi mayor motivación para llegar hasta acá.

Mi formación personal y profesional, no sería la misma sin ustedes. Muchas gracias.

ÍNDICE

JUSTIFICACIÓN **4**

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN **7**

DATOS ANTECEDENTES **7**

OBJETIVO GENERAL **11**

OBJETIVOS ESPECÍFICOS **11**

HIPÓTESIS **11**

MARCO TEÓRICO **12**

- **Salud mental** **12**
- **Estrés laboral y salud mental** **13**
- **Modelos teóricos - explicativos del estrés laboral** **14**
- **Síndrome de Burnout: definición, dimensiones, signos y síntomas** **16**
- **Factores de riesgo asociados al Síndrome de Burnout** **17**
- **Trabajo en alta montaña y su impacto en la salud mental** **19**
- **Apoyo organizacional e institucional en el ámbito laboral** **21**

DISEÑO METODOLÓGICO **23**

VARIABLES **24**

POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO **25**

CRITERIOS DE INCLUSIÓN **26**

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN **26**

UNIDAD DE ANÁLISIS **26**

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS **27**

CONSIDERACIONES ÉTICAS **28**

BIBLIOGRAFÍA **29**

ANEXO 1 ..... **31**

ANEXO 2 ..... **33**

ANEXO 3 ..... **35**

ANEXO 4 ..... **39**

JUSTIFICACIÓN

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, aprender y trabajar adecuadamente e integrarse en su entorno. Tiene un valor intrínseco y fundamental, y forma parte de nuestro bienestar general. OMS, (2001)

Hay una serie de factores individuales, familiares, ambientales y estructurales que, en conjunto, protegen o socavan la salud mental. Aunque la mayoría de las personas son capaces de generar aspectos resilientes, las que están expuestas a circunstancias adversas, corren más riesgo de tener problemas de índole psicológico y/o emocional.

Durante la carrera de la Lic. En Enfermería, se abordan contenidos vinculados a la salud mental, donde es posible conocer y comprender que las afecciones en la salud mental abarcan trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conductas autolesivas. Una de ellas es el Síndrome de Burnout (en adelante SB), también conocido como síndrome de desgaste profesional, síndrome de sobrecarga emocional, síndrome del quemado o síndrome de fatiga en el trabajo, que fue declarado en el año 2000, por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un factor de riesgo laboral, debido a su capacidad para afectar la calidad de vida, salud mental e incluso hasta poner en riesgo la vida del individuo que lo padece.

Se considera que un individuo con SB posiblemente dará un servicio deficiente a los clientes, será inoperante en sus funciones o tendrá un promedio mayor a lo normal de ausentismo, exponiendo a la organización a pérdidas económicas y fallos en la consecución o concreción de metas. Si bien está establecido y comprobado que cualquier individuo/ persona, independientemente de su profesión, puede padecerlo, en el área de la salud debemos hacer hincapié respecto a este tema, ya que los profesionales se encuentran en constante contacto con personas que dependen de éstos para mejorar su calidad de vida, o

prevenir enfermedades. Esto, entre otros factores, los convierte en una de las profesiones más vulnerables y expuestas a originar cuadros de estrés. Cuando este estrés laboral se convierte en algo patológico afecta a los profesionales en forma de agotamiento emocional, despersonalización hacia el paciente y afectaciones a los logros personales.

En el año 2022, al comenzar su desempeño laboral en el ámbito de la minería, la autora de la presente investigación identificó la existencia de escasos recursos que impacten de manera favorable en la salud mental de los trabajadores mineros. Durante ese periodo, se desempeñó junto a equipos interdisciplinarios conformados por profesionales de la salud de diferentes edades, trayectorias y niveles de experiencia laboral. A lo largo de este proceso, fue posible observar distintos grados de desgaste profesional, asociado a los años de desempeño de cada trabajador, los cuales se manifiestan en actitudes, conductas, y formas de vincularse con los pacientes. También se evidencia que, los trabajadores de las distintas empresas y áreas laborales, acuden al servicio de salud ante situaciones de malestar físico o emocional, encontrando en el profesional sanitario un espacio de contención y asistencia. Sin embargo, como mencionamos anteriormente, los equipos de salud carecen de ese espacio de contención y apoyo emocional. Esta situación, sumada a las exigencias del entorno minero, permite visibilizar una realidad poco abordada, la cual fue presenciada por la autora durante años y por lo cual motivó a comenzar esta investigación.

En relación específica con los equipos de salud presentes en el proyecto minero Filo del Sol, son tripulaciones conformadas por Enfermero/a, Médico/a y Chofer Paramédico, los cuales deben tomar decisiones y actuar de manera inmediata en casos de emergencias y urgencias, en alta montaña, acompañados únicamente de por la Brigada de Rescate dentro del proyecto. Esto deja en evidencia que las tripulaciones deben cargar con muchas responsabilidades, dentro de un roster de 14 días, y en lugares inhóspitos, para los cuales están preparadas física y profesionalmente, pero no siempre mentalmente.

El presente estudio surge de la necesidad de comprender los factores de riesgo que pueden desencadenar SB en los profesionales de la salud que se desempeñan en el Proyecto Minero Filo del Sol durante el año 2026. Este grupo se encuentra expuesto a condiciones laborales particulares, como el aislamiento geográfico, las jornadas extensas, la presión asistencial y el entorno de alta exigencia propio del ámbito minero a gran altitud. Tales condiciones pueden generar un impacto significativo en la salud mental y el bienestar emocional de los trabajadores de la salud. Identificar los factores asociados a su aparición resulta esencial para diseñar estrategias preventivas y de intervención que promuevan entornos laborales saludables.

La relevancia teórica de la presente investigación, se fundamenta en que permite profundizar en el conocimiento del Síndrome de Burnout en profesionales de la salud que se desempeñan en contextos laborales mineros de alta montaña; un ámbito que presenta características particulares y que ha sido escasamente abordado en la literatura. De este modo, el estudio aporta elementos teóricos que permiten comprender mejor los factores organizacionales y sociodemográficos asociados al desgaste profesional en este tipo de entornos laborales.

Por otro lado, en cuanto a la relevancia disciplinar, se fundamenta en que el estudio contribuye al campo de la Enfermería y de las ciencias de la salud al visibilizar las condiciones laborales y los factores que pueden afectar la salud mental de los profesionales sanitarios que trabajan en minería. Asimismo, promueve una mirada integral sobre el cuidado del profesional de la salud, reconociendo la importancia de preservar su bienestar para garantizar una adecuada calidad en la atención.

Por último, la relevancia científica, que se fundamenta en que la investigación busca generar evidencia empírica sobre el SB en profesionales de la salud que trabajan en el Proyecto Minero Filo del Sol, aportando información que puede servir como antecedente para futuras investigaciones relacionadas con la salud ocupacional, la salud mental y las

condiciones laborales en contextos más exigentes. Actualmente, existe escasa bibliografía específica que aborde esta problemática en contextos laborales mineros extremos, especialmente en relación con el profesional de la salud, lo cual representa un vacío de conocimiento que esta investigación busca cubrir.

Asimismo, los resultados podrán ser utilizados por autoridades sanitarias, instituciones académicas, empresas mineras y profesionales de la salud para implementar políticas de cuidado, contención y prevención del Burnout, contribuyendo así a mejorar las condiciones laborales y la salud ocupacional en contextos de alta exigencia.

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son los factores de riesgo que predisponen a los profesionales de la salud al SB en el Proyecto Minero Filo del Sol durante el año 2026?

DATOS ANTECEDENTES

Luego de una exhaustiva revisión del estado del arte, se constató la ausencia de investigaciones previas específicas sobre este proyecto minero. Esta falta de antecedentes, sumada a la experiencia personal de la autora en dicho contexto laboral, constituye la base y la motivación para llevar adelante la presente investigación.

En este marco, resulta pertinente exponer los principales antecedentes teóricos y empíricos relacionados con el SB y los factores de riesgo asociados en profesionales de la salud. La revisión de estas investigaciones permitirá contextualizar el fenómeno, identificar coincidencias y vacíos en la literatura existente, y fundamentar la relevancia del presente estudio en el ámbito minero de gran altitud.

El primer caso reportado de síndrome de desgaste profesional en la literatura fue hecho por Graham Greens en 1961, quien publicó la novela “A Burnt-Out Case”, considerada

uno de los primeros retratos literarios del síndrome de desgaste profesional (burnout). La historia sigue a un arquitecto que, tras sufrir un profundo agotamiento emocional y profesional, se retira a un leprosario en el Congo Belga para encontrar paz y redescubrir su propósito. Greens, sin ser un investigador científico, capturó la esencia del agotamiento profesional mucho antes de que el término “burnout” fuera popularizado en la psicología. Esta obra sentó un precedente cultural y literario para la comprensión del desgaste profesional en distintos ámbitos laborales.

Luego, en 1974, el psiquiatra germano-estadounidense Herbert J. Freudenberger realizó la primera conceptualización de esta patología, cuando notó que muchos de sus compañeros de trabajo, luego de más de 10 años de ejercer su profesión, comenzaban a sufrir pérdida progresiva de la energía, idealismo, empatía con los pacientes, además de agotamiento, ansiedad, depresión y desmotivación con el trabajo. Freudenberger lo define como un estado de agotamiento físico y emocional, caracterizado por la pérdida de motivación, reducción del compromiso y una sensación de fracaso personal. Freudenberger, H. J. (1974).

En 1976, la psicóloga Maslach Cristina comienza a reflexionar sobre este fenómeno, utilizando el término “Burnout”. Cristina amplió la comprensión del síndrome de burnout a partir de sus investigaciones con profesionales expuestos a altas demandas emocionales, como médicos, enfermeros y trabajadores sociales. Observó que estos trabajadores desarrollaban actitudes negativas hacia sus pacientes, se distanciaban emocionalmente del trabajo y experimentaban sentimientos de ineficacia personal. Su enfoque fue clave para establecer las tres dimensiones clásicas del burnout: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal en el trabajo. Esta reflexión sentó las bases para el desarrollo posterior del Maslach Burnout Inventory (MBI), herramienta ampliamente utilizada para medir el síndrome.

En 1982, Maslach y el psicólogo Michael Leiter desarrollaron el Maslach Burnout Inventory (MBI), un cuestionario diseñado para medir los niveles de burnout en distintos contextos laborales. Desde 1986, el MBI se ha consolidado como el instrumento más importante y ampliamente utilizado para diagnosticar el SB. Este instrumento evalúa tres dimensiones del burnout: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, proporcionando una medida cuantitativa y estandarizada del síndrome.

En sus investigaciones posteriores, Maslach refinó la definición del burnout, limitándolo a los profesionales que interactúan directamente con personas en su quehacer laboral, como médicos, enfermeros y educadores. Esta delimitación ayudó a enfocar el diagnóstico y las intervenciones en aquellos trabajadores cuya labor implica una carga emocional significativa debido al contacto constante con otras personas. Pero en 1988, Pines y Aronson atravesaron esas fronteras establecidas, y plantean que cualquier tipo de profesional puede padecerlo, aunque no brinde ayuda a otras personas siempre que se encuentre expuesto a estrés crónico, alta demanda laboral y falta de reconocimiento. Esta ampliación conceptual permitió que el burnout se estudiara en una gama mucho más amplia de entornos laborales y se considerara una patología relevante para la salud ocupacional en general.

Sin embargo, actualmente diversos estudios han demostrado que el síndrome de burnout es altamente prevalente en los trabajadores de la salud, especialmente en contextos donde las condiciones laborales son exigentes. El burnout suele estar asociado a la sobrecarga laboral, la presión emocional, la falta de reconocimiento y la escasez de recursos institucionales. Estudios recientes indican que hasta un 24% de los médicos en España presentan síntomas de burnout, siendo la sanidad uno de los sectores más afectados por problemas de salud mental laboral. (El País, 2025).

Además, investigaciones han demostrado que largas jornadas laborales y turnos rotativos incrementan el riesgo de burnout entre los trabajadores de la salud, afectando su bienestar psicológico y físico (Schaufeli et al., 2022).

En el ámbito de la salud ocupacional, existen investigaciones que indican que el trabajo en zonas de gran altitud —por encima de los 3.000 metros sobre el nivel del mar— puede producir alteraciones fisiológicas como hipoxia crónica, trastornos del sueño, irritabilidad y fatiga, lo cual puede influir directamente sobre el estado emocional y psicológico del trabajador. Aunque la mayoría de los estudios se centran en trabajadores mineros o de la construcción, hay pocos antecedentes específicos sobre profesionales de la salud que prestan servicios en contextos mineros, especialmente en condiciones de aislamiento, turnos prolongados y exposición continua a factores de riesgo psicosocial. (Wen et al., 2021).

En particular, un estudio realizado en minas de alta altitud en Chile encontró que los trabajadores expuestos a condiciones de hipoxia crónica intermitente presentaban una mayor prevalencia de trastornos del sueño y síntomas neurocognitivos (Arancibia et al., 2022).

A pesar de la evidencia sobre los efectos adversos de las condiciones laborales en contextos mineros y de altura, existe una notable escasez de estudios centrados específicamente en la salud mental de los profesionales de la salud que trabajan en esta área. La mayoría de las investigaciones se han enfocado en trabajadores mineros, dejando un vacío en la literatura respecto a cómo estas condiciones afectan a los profesionales sanitarios.

Dado que estos profesionales desempeñan un papel crucial en la atención médica en zonas remotas y de difícil acceso, es fundamental comprender cómo las condiciones laborales extremas impactan su salud mental y bienestar integral. Esta comprensión es esencial para desarrollar estrategias de intervención y políticas que promuevan entornos laborales saludables y sostenibles para el profesional de la salud en contextos mineros y de altura.

OBJETIVO GENERAL

Describir los factores de riesgo que predisponen a los profesionales de la salud al SB en el Proyecto Minero Filo del Sol durante el año 2026.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar la presencia de signos y síntomas asociados al SB (estado de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal en el trabajo) en los profesionales de la salud que se desempeñan en el proyecto minero Filo del Sol.
- Identificar factores organizacionales presentes en el SB (carga laboral, condiciones ambientales de altura, apoyo organizacional).
- Identificar factores sociodemográficos (edad, sexo, estado civil, cantidad de hijos, antigüedad laboral, formación académica) de la población en estudio.

HIPÓTESIS

No existen factores de riesgo que puedan desencadenar en la aparición del síndrome de burnout en los profesionales de la salud que trabajan en el proyecto minero Filo del Sol, en el año 2026.

MARCO TEÓRICO

Salud mental

Para comenzar el presente trabajo de investigación, debemos dejar en claro el concepto de salud mental, para lo cual es menester hacer referencia primero al concepto de salud propiamente dicha, que etimológicamente viene del latín *salus*, entendida como "el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones" (Davini, Gellon De Salluzi, Rossi, 1968).

La salud no puede considerarse solamente como la ausencia de enfermedades, sino la resultante de un complejo proceso donde interactúan factores biológicos, económicos, sociales, políticos y ambientales, en la generación de las condiciones que permiten el desarrollo pleno de las capacidades y potencialidades humanas, entendiendo al hombre como un ser individual y social (Hernández Salazar, Sánchez Pérez & Martínez Díaz, 2018).

En este sentido, la salud mental tiene que ver con la vida cotidiana; se refiere a la manera en que cada individuo se relaciona con sus actividades dentro de la comunidad, y cómo armoniza sus deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores con los requerimientos de la vida diaria.

Tal como lo establece la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su Constitución (Levav, 1992), la salud mental es un "estado de completo bienestar físico, mental y social". En este marco, se afirma que tanto la salud mental como la salud en general no se definen por la mera ausencia de enfermedades, sino por la presencia de factores positivos que hacen al ser humano funcional, tanto en lo individual como en lo colectivo.

Frente a esta concepción, se podría preguntar: ¿cómo afectan las enfermedades mentales a las personas y su vida cotidiana?. Existen numerosas patologías mentales que alteran de forma significativa la funcionalidad de los individuos, tanto en el ámbito social como en el laboral. Para este trabajo de investigación, se abordará específicamente el Síndrome

de Burnout (en adelante SB) y para ello resulta fundamental comprender que uno de los principales factores implicados en el desarrollo de diversas alteraciones de la salud mental en el ámbito laboral, es el estrés, especialmente cuando éste se presenta de manera sostenida en el tiempo.

Estrés laboral y salud mental

El estrés laboral constituye uno de los principales factores que afectan la salud mental de los trabajadores en diversos ámbitos, especialmente en aquellos contextos caracterizados por altas exigencias, responsabilidades constantes y condiciones organizacionales desfavorables. Se define como la respuesta física y psicológica que se produce cuando las demandas del entorno laboral superan los recursos individuales disponibles para afrontarlas, generando un estado de desequilibrio que puede impactar negativamente en el bienestar del trabajador (Lazarus & Folkman, 1984).

Desde una perspectiva de salud integral, el estrés no es en sí mismo un fenómeno patológico, ya que en situaciones puntuales puede actuar como un mecanismo adaptativo que permite responder eficazmente ante desafíos o exigencias específicas. Sin embargo, cuando el estrés se mantiene de manera prolongada en el tiempo y no existen estrategias adecuadas de afrontamiento, descanso o apoyo institucional, puede transformarse en un factor de riesgo significativo para el desarrollo de alteraciones físicas y mentales (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2010).

En el ámbito laboral, se distingue entre el estrés agudo, asociado a situaciones transitorias o episódicas, y el estrés crónico, que se desarrolla como consecuencia de una exposición continua a factores estresores tales como la sobrecarga de trabajo, la presión asistencial, la falta de control sobre las tareas, los turnos prolongados y la ausencia de apoyo organizacional. Este último reviste especial relevancia en relación con la salud mental y el desarrollo del síndrome de Burnout (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001).

Diversos estudios han evidenciado que el estrés laboral crónico se asocia con manifestaciones como fatiga persistente, irritabilidad, alteraciones del sueño, disminución de la concentración, ansiedad y desmotivación, las cuales impactan negativamente tanto en el desempeño profesional como en la calidad de vida de los trabajadores (Gil-Monte, 2005). En el sector sanitario, estas manifestaciones adquieren particular relevancia debido a la carga emocional inherente al cuidado de la salud de otras personas, la exposición constante a situaciones de urgencia y la elevada responsabilidad asistencial.

En este sentido, el estrés laboral sostenido constituye un antecedente fundamental en la génesis del síndrome de Burnout, al generar un desgaste progresivo de los recursos emocionales y psicológicos del profesional. Cuando las demandas laborales exceden de manera sistemática las capacidades de afrontamiento individuales y no se cuenta con mecanismos de contención adecuados, el estrés se cronifica y favorece la aparición de agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la realización personal, dimensiones centrales del Burnout (Maslach & Jackson, 1981).

Por lo tanto, comprender el estrés laboral como un proceso dinámico y multifactorial resulta esencial para el análisis del síndrome de Burnout, especialmente en contextos laborales exigentes como el sanitario y minero. El abordaje del estrés desde una perspectiva preventiva permite no solo identificar factores de riesgo, sino también promover estrategias organizacionales orientadas a la protección de la salud mental de los trabajadores (OMS, 2017).

Modelos teóricos - explicativos del estrés laboral

El análisis del estrés laboral y su relación con la salud mental ha dado lugar al desarrollo de diversos modelos teóricos que buscan explicar cómo determinadas condiciones del trabajo influyen en el bienestar psicológico de los trabajadores. Estos modelos permiten comprender el proceso mediante el cual las exigencias laborales, combinadas con factores

organizacionales y sociales, pueden desencadenar respuestas de estrés crónico y favorecer la aparición de trastornos como el síndrome de Burnout.

Uno de los modelos más ampliamente utilizados en el ámbito de la salud laboral es el Modelo Demanda–Control, propuesto por Karasek (1979). Este modelo plantea que el estrés laboral surge principalmente de la interacción entre dos dimensiones: las demandas psicológicas del trabajo y el grado de control o autonomía que posee el trabajador sobre sus tareas. Según este enfoque, los niveles más elevados de estrés se presentan en aquellos contextos laborales caracterizados por altas demandas y bajo control, denominados trabajos de alta tensión.

Posteriormente, este modelo fue ampliado mediante la incorporación de una tercera dimensión, dando origen al Modelo Demanda–Control–Apoyo Social (Johnson & Hall, 1988). En esta versión, el apoyo social, entendido como el respaldo recibido por parte de compañeros, superiores y la organización en general, adquiere un rol fundamental como factor protector frente al estrés laboral. La ausencia de apoyo social en entornos de alta exigencia incrementa la vulnerabilidad del trabajador y potencia los efectos negativos del estrés sobre la salud mental.

En el ámbito sanitario, este modelo resulta particularmente relevante, dado que los profesionales de la salud suelen desempeñarse en contextos de elevada demanda emocional y asistencial, con escasos márgenes de control sobre la organización del trabajo y limitadas posibilidades de modificar las condiciones laborales. Cuando a estas características se suma un bajo nivel de apoyo institucional o entre pares, se genera un escenario propicio para el desarrollo del estrés crónico y el desgaste profesional.

Diversas investigaciones han demostrado que los trabajadores expuestos de manera sostenida a altas demandas laborales, bajo control y escaso apoyo social presentan mayor riesgo de desarrollar agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la realización personal, dimensiones centrales del síndrome de Burnout (Maslach et al., 2001).

En este sentido, el Modelo Demanda–Control–Apoyo permite comprender cómo las condiciones organizacionales y relacionales influyen directamente en la salud mental de los profesionales, más allá de las características individuales.

En contextos laborales exigentes como el sanitario y minero, donde las demandas físicas y emocionales son elevadas y el margen de control suele ser limitado, la ausencia de redes de apoyo estructuradas puede intensificar los efectos del estrés laboral. Por ello, este modelo teórico constituye una herramienta fundamental para el análisis de los factores de riesgo psicosociales asociados al síndrome de Burnout, aportando un marco explicativo que respalda la importancia de variables como la carga laboral, el apoyo institucional y el clima organizacional en la prevención del desgaste profesional.

En este marco, resulta pertinente profundizar en el SB, sus principales manifestaciones clínicas y características, a fin de comprender su impacto en la salud mental de los profesionales.

Síndrome de Burnout: definición, dimensiones, signos y síntomas

El síndrome de agotamiento profesional o Burnout, es un término que traducido al castellano significa “estar o sentirse quemado por el trabajo, agotado, sobrecargado, exhausto”. Fue descrito por primera vez por el psicoanalista Herbert J. Freudenberger en 1973. Se define como una respuesta al estrés laboral crónico, compuesta por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, acompañada por una vivencia de agotamiento emocional. Esta condición se presenta con mayor frecuencia en profesionales de la salud debido a la intensidad del vínculo profesional-paciente y las demandas organizacionales.

El síndrome de Burnout fue sistematizado por Maslach en 1981, quien lo describió como un cuadro compuesto por tres dimensiones esenciales:

- **Agotamiento emocional**: sensación de sobrecarga y cansancio emocional producto del trabajo.
- **Despersonalización**: actitud distante, cínica o negativa hacia pacientes y compañeros.
- **Baja realización personal**: percepción de ineficacia, baja autoestima y falta de logros en el desempeño profesional.

El diagnóstico suele realizarse mediante instrumentos psicométricos estandarizados como el Maslach Burnout Inventory (MBI), ampliamente validado en contextos sanitarios. Este cuestionario permite evaluar la intensidad de los síntomas y categorizar el nivel de Burnout en cada una de sus dimensiones.

Las consecuencias del síndrome de Burnout son múltiples: desde el deterioro del bienestar del profesional hasta errores en la atención médica, incremento del ausentismo y, en casos graves, trastornos mentales como depresión, ansiedad o ideaciones suicidas. Por ello, identificar de forma temprana los síntomas y factores de riesgo resulta fundamental para evitar su avance y preservar tanto la salud del profesional como la calidad del servicio brindado.

Ahora bien, para comprender la génesis de este síndrome es necesario analizar el contexto económico, social y laboral en el cual se desarrolla. El Burnout es un fenómeno multicausal que puede ser desencadenado por diversos factores, entre los que se destacan la monotonía en las tareas, el estrés sostenido, la sobrecarga horaria, la edad, los rasgos de personalidad y el entorno familiar del profesional.

Factores de riesgo asociados al Síndrome de Burnout

Cuando se hace referencia a la monotonía laboral, se alude a la naturaleza repetitiva y rutinaria de determinadas tareas, las cuales, al carecer de estímulos novedosos y oportunidades de aprendizaje, pueden generar desmotivación y desinterés en el ejercicio

profesional. Esta situación constituye un factor de riesgo relevante en el desarrollo del estrés laboral. En el ámbito sanitario, es frecuente observar una significativa sobrecarga horaria, que ha sido ampliamente naturalizada dentro del sistema. Es habitual que los profesionales de la salud realicen guardias de 12, 24 e incluso 32 horas consecutivas. Si bien en algunos casos esta extensión responde a motivaciones económicas, en muchos otros obedece a la insuficiencia de personal, lo que obliga a cubrir turnos extensos y continuos. Esta carga horaria excesiva, sostenida en el tiempo, favorece la aparición de fatiga crónica, alteraciones del estado de ánimo y, en consecuencia, un deterioro progresivo en la calidad del desempeño profesional.

En relación con la variable edad, resulta evidente que no es equivalente la experiencia de un profesional de la salud que cuenta con cinco años de ejercicio reciente, respecto de otro con una trayectoria de 30 o 40 años desarrollando funciones similares, y bajo condiciones constantes caracterizadas por la precariedad. Cabe destacar que el sector sanitario se ha caracterizado históricamente por una precarización sostenida en sus condiciones laborales, lo cual agrava el impacto del desgaste acumulado a lo largo del tiempo.

La personalidad del profesional constituye asimismo un factor relevante en la génesis del síndrome de Burnout. Aquellos profesionales con rasgos altamente competitivos tienden a experimentar frustración ante el incumplimiento de metas u objetivos, mientras que aquellos con elevados niveles de autoexigencia, suelen presentar una constante insatisfacción frente a logros percibidos como insuficientes. Esta dinámica puede generar una sensación persistente de estancamiento, especialmente en contextos laborales que no ofrecen oportunidades de desarrollo personal y/o profesional.

Otro factor a considerar como desencadenante del síndrome de Burnout es el entorno familiar. Aunque comúnmente se sostiene que los conflictos personales deben permanecer al margen del ámbito laboral, en la práctica esta separación resulta difícil de mantener. Los problemas no resueltos en el entorno familiar pueden generar en el profesional sentimientos

de frustración, irritabilidad, tristeza o desmotivación que, inevitablemente, se reflejan en su desempeño laboral. En este sentido, un entorno familiar estable y favorable se constituye como un elemento protector, que contribuye significativamente al bienestar emocional y al adecuado desarrollo de la actividad profesional.

Trabajo en alta montaña y su impacto en la salud mental

Todos los factores mencionados se ven intensificados en el contexto de la medicina en montaña, donde la práctica sanitaria adquiere un nivel de complejidad considerable. En este ámbito, los profesionales deben afrontar emergencias y urgencias en zonas geográficas remotas, con limitaciones significativas en cuanto a recursos materiales, profesional sanitario disponible, y medios de comunicación. Aunque la atención brindada busca alcanzar los estándares de las regiones urbanas, las condiciones adversas del entorno —caracterizado por su aislamiento y escasa infraestructura— imponen exigencias adicionales. A ello se suma la modalidad de trabajo por roster, que implica turnos prolongados en altura, con responsabilidades asistenciales constantes, configurando un escenario propicio para el deterioro de la salud mental de los trabajadores sanitarios.

Este tipo de exigencias se manifiestan claramente en la práctica sanitaria de montaña, como es el caso del Proyecto Minero Filo del Sol. La medicina en montaña implica la atención médica en condiciones ambientales adversas, caracterizadas por altitudes elevadas, aislamiento geográfico, variabilidad climática extrema y limitaciones estructurales. Esta práctica requiere una preparación integral tanto en lo clínico como en lo logístico, ya que los profesionales de la salud que se desempeñan en proyectos mineros cumplen un rol clave tanto en la atención primaria, como en la prevención de enfermedades y accidentes laborales. Sin embargo, esta labor se desarrolla en un entorno desafiante, donde las condiciones físicas, organizacionales y sociales pueden impactar directamente en su desempeño y salud mental. En estos contextos, el profesional sanitario suele trabajar con recursos limitados, alta demanda de atención y bajo una constante presión por responder eficientemente ante

emergencias médicas. Además, la convivencia prolongada con los mismos equipos de trabajo, la rotación de turnos y la falta de espacios para la desconexión emocional dificultan la recuperación psíquica entre jornadas.

Respecto al Proyecto Minero Filo del Sol, debemos saber que se encuentra en etapa de exploración, a 5200 msnm. Cuenta con un equipo tripulado por médico, enfermero y chofer, quienes realizan guardias activas y pasivas; es decir, en el proyecto se encuentran seis (6) personas que conforman todo el equipo de salud. Tres (3) de ellos realizan guardia activa matutina de 12 hs y los otros tres (3) realizan guardia activa nocturna de 12 hs. A esto se le suman 2 hs de viaje desde proyecto hasta Campamento Batidero, donde las tripulaciones descansan en guardia pasiva.

Durante la jornada activa, los equipos sanitarios realizan sus actividades cotidianas de controles y atenciones a pacientes, visitas a plataformas y trabajo administrativo. Deben actuar en caso de emergencia y/o urgencia también. Todo esto se lleva a cabo en un roster de 15 días laborales por 12 días de descanso, modalidad de trabajo característica de la montaña.

Viéndolo de esta manera, se puede entender que es una carga significativa de trabajo y responsabilidad para un equipo reducido. El mayor de los inconvenientes surge del entorno geográfico en el que se desempeñan. Además de la altura y las dificultades fisiológicas asociadas, la lejanía complica la posibilidad de solicitar apoyo sanitario oportuno. Ante una emergencia, el equipo de salud cuenta con apoyo especializado en un centro de salud de alta complejidad, ubicado a unas 6 horas de traslado, incluso a velocidades elevadas.

Además, estudios realizados en Chile han evidenciado que la exposición intermitente y crónica a gran altitud se asocia con alteraciones en la calidad del sueño, disminución del rendimiento cognitivo y afectación del bienestar psicológico. Estas condiciones, sumadas a la carga emocional inherente al trabajo sanitario, pueden intensificar el agotamiento emocional y la despersonalización, componentes clave del Burnout. La revisión sistemática

de Gamero-Aliaga (2021) destaca que el trabajo minero impacta de manera silenciosa pero directa en la salud mental de sus trabajadores, con una prevalencia significativa de trastornos de ansiedad, depresión y estrés ocupacional.

En contextos laborales exigentes como los proyectos mineros en zonas de altura extrema, los factores de riesgo psicosocial se intensifican. Las condiciones ambientales, la lejanía de los núcleos familiares, los turnos prolongados y la presión asistencial pueden contribuir al desarrollo de este síndrome en los trabajadores sanitarios. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Burnout ha sido reconocido oficialmente como un fenómeno ocupacional en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11), lo que refuerza la necesidad de su estudio en ámbitos específicos como el sanitario y minero.

En el ámbito de salud en minería, los equipos sanitarios suelen contar con limitadas herramientas para afrontar situaciones de carácter estresor y/o emocional. En este contexto, los profesionales de salud, al constituir el único equipo de carácter sanitario dentro del proyecto, deben responder de manera constante a las demandas físicas, mentales y emocionales de los trabajadores, garantizando un espacio de atención, seguridad y contención para los mismos.

Sin embargo, al momento de afrontar situaciones estresantes, o emocionalmente inestables, no siempre se evidencia la presencia de redes de apoyo estructuradas destinadas al acompañamiento de quienes brindan cuidado a una población laboral numerosa, lo que podría favorecer la aparición de factores de riesgo psicosociales asociados al SB.

Apoyo organizacional e institucional en el ámbito laboral

El apoyo organizacional e institucional constituye un factor clave en la protección de la salud mental de los trabajadores, especialmente en contextos laborales caracterizados por altas demandas físicas, cognitivas y emocionales. Este concepto hace referencia al conjunto de acciones, recursos, políticas y prácticas implementadas por las organizaciones con el

objetivo de brindar contención, reconocimiento y respaldo a sus trabajadores, favoreciendo su bienestar y desempeño laboral.

La atención de la salud históricamente se ha centrado más en la recuperación y/o rehabilitación de la enfermedad que en la prevención de los factores de riesgo y la promoción de conocimientos, hábitos y estilos de vida que favorezcan un desarrollo saludable. Sin embargo, se ha demostrado que a través de la promoción y la educación es posible prevenir numerosas enfermedades. Los cuidados de la salud mental implican, en gran medida, la aplicación de medidas preventivas, así como la educación sobre tratamientos y la concientización respecto a su importancia.

Estos hallazgos, sumado a la experiencia laboral de la autoría de esta investigación, subrayan la necesidad de implementar estrategias preventivas y de intervención específicas para los profesionales de la salud en contextos de altura, considerando las particularidades del entorno laboral y las exigencias del rol sanitario. Numerosos estudios han evidenciado que la exposición constante a situaciones de estrés sin mecanismos adecuados de afrontamiento o apoyo institucional aumenta la vulnerabilidad al Burnout. En consecuencia, resulta fundamental abordar este fenómeno en contextos específicos como el del Proyecto Minero Filo del Sol, a fin de identificar factores de riesgo concretos y diseñar estrategias efectivas de prevención y promoción de la salud mental del profesional sanitario.

DISEÑO METODOLÓGICO

La presente investigación se desarrolla bajo un enfoque cuantitativo, ya que se basa en la recolección y análisis de datos numéricos, obtenidos a través de un instrumento estandarizado y otro de elaboración propia de la autoría, los cuales permiten medir los niveles del síndrome de burnout y describir los factores de riesgo asociados. Se realizarán dos encuestas con la finalidad de abarcar todas las variables dentro de ellas.

El estudio es de tipo descriptivo, debido a que tiene como finalidad caracterizar y detallar las variables de interés, sin establecer relaciones causales ni realizar comparaciones entre grupos.

Asimismo, se adopta un diseño no experimental, dado que no se manipulan deliberadamente las variables, sino que se observan y analizan tal como se presentan en su contexto natural. El diseño es de corte transversal, ya que la recolección de los datos se realizará en un único momento temporal durante el año 2026, permitiendo obtener una descripción de la situación de los profesionales de la salud que se desempeñan en el Proyecto Minero Filo del Sol durante el año ya mencionado.

VARIABLES

Tabla 1. Variables del estudio.

VARIABLES	DIMENSIONES DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERATIVA	INSTRUMENTO DE MEDICIÓN	NIVEL DE MEDICIÓN
Síndrome de Burnout	Estado de agotamiento emocional	Se define como la pérdida progresiva de energía, desgaste, fatiga y el vaciamiento de los recursos emocionales y físicos debido a la sobrecarga de trabajo. El profesional siente que no puede dar más de sí mismo a nivel psicológico.	Se evaluará el nivel de burnout según las tres dimensiones establecidas por el MBI.	Maslach Burnout Inventory (MBI).	Ordinal
	Despersonalización	Es la construcción por parte del sujeto de una defensa para protegerse de los sentimientos de impotencia, indefinición y frustración. Se caracteriza por actitudes negativas, distanciamiento emocional, cinismo y frialdad hacia los clientes, pacientes o usuarios con los que se trabaja.			
	Baja realización personal en el trabajo.	Es la tendencia a evaluar el propio trabajo de forma negativa, experimentando una falta de competencia y productividad. El trabajo pierde el valor que tenía para el sujeto, quien se siente incapaz de alcanzar logros, generando una crisis de competencia.			
Factores organizacionales	Carga laboral	Cantidad de horas laborales y demanda física/mental del trabajo.	Número de horas semanales trabajadas, cantidad de turnos rotativos, número de horas de descanso, cantidad de días de descanso.	Encuesta elaborada por la autoría.	Cuantitativa discreta.

	Condiciones ambientales de altura.	Factores físicos derivados del trabajo en altura, como hipoxia, clima y aislamiento.	Altitud del lugar de trabajo, temperatura, accesos a servicios básicos.		Cuantitativa continua.
	Apoyo organizacional.	Percepción del trabajador sobre el respaldo recibido por la empresa o compañeros.	Nivel de acuerdo en ítems relacionados con el acompañamiento institucional y clima laboral.		Ordinal.
Factores sociodemográficos	Antigüedad laboral	Tiempo que el profesional lleva trabajando en el proyecto minero Filo del Sol.	Años o meses continuos trabajando en la empresa.	Encuesta elaborada por la autoría.	Cuantitativa discreta.
	Formación académica	Nivel de estudios alcanzados por el profesional.	Título profesional registrado.		Categórica.
	Edad, sexo, estado civil, cantidad de hijos.	Características individuales del trabajador.	Factores personales.		Categórica/ Cuantitativa.

POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO

La población a estudiar estará conformada por la totalidad de los profesionales del área de la salud (enfermero/a, médico/a, chofer paramédico) que se desempeñan en el proyecto minero Filo del Sol, y que se encuentren trabajando de manera activa en el año 2026, la cual está constituida por un total de 12 profesionales (N=12).

La muestra será de tipo censal, ya que la población a estudiar es un número reducido y accesible, lo que permite incluir a la totalidad de los profesionales de la salud que conforman la población de estudio y que acepten participar voluntariamente de la investigación, durante el año 2026.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Se incluyen:

- Todos los enfermeros del proyecto minero Filo del Sol, que se encuentren trabajando de manera activa durante el año 2026.
- Todos los médicos del proyecto minero Filo del Sol, que se encuentren trabajando de manera activa durante el año 2026.
- Todos los choferes paramédicos del proyecto minero Filo del Sol, que se encuentren trabajando de manera activa durante el año 2026.
- Todos los enfermeros, médicos y choferes paramédicos que acepten participar voluntariamente en la investigación, firmando el consentimiento informado.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

Se excluyen:

- Profesionales de la salud (enfermeros, médicos o choferes paramédicos) que asisten a sitios remotos de manera esporádica, y que no se encuentren trabajando en proyecto al momento de la recolección de datos.
- Profesionales de la salud (enfermeros, médicos y choferes paramédicos) que se encuentren con licencia prolongada (por enfermedad, maternidad u otras causas) durante el periodo de estudio.
- Profesionales de la salud (enfermeros, médicos y choferes paramédicos) que NO otorguen su consentimiento para participar de la investigación.

UNIDAD DE ANÁLISIS

- Enfermero/a
- Médico/a

- Chofer paramédico

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de datos se utilizarán dos instrumentos, con el fin de abarcar la totalidad de las variables definidas en el estudio.

El primer instrumento será el Maslach Burnout Inventory (MBI), cuestionario desarrollado por Maslach y Jackson, validado a nivel internacional y ampliamente utilizado para la evaluación de síndrome de burnout en profesionales de la salud. Dicho instrumento permite medir el SB a través de tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal (ver ANEXO 1). El MBI será aplicado a los profesionales de la salud que integran la muestra durante el año 2026. (ver ANEXO 2).

El segundo consistirá en una encuesta complementaria sociodemográfica y laboral (ver ANEXO 3), elaborada por la autora, cuyo objetivo será relevar información general de los profesionales de la salud, e identificar y describir los factores organizacionales y sociodemográficos asociados al SB, en el contexto laboral del proyecto minero Filo del Sol durante el año 2026.

Previo al inicio de la recolección de datos, se validarán las encuestas mediante una prueba piloto con los profesionales de la salud del proyecto minero Filo del Sol, con el fin de evaluar la comprensión, claridad y adecuación de las preguntas, permitiendo realizar los ajustes necesarios antes de su implementación final en la población de estudio. Para ello, se solicitará la autorización correspondiente a las autoridades del Proyecto Minero Filo del Sol para la realización del estudio. Una vez obtenida la autorización, se informará a los profesionales de la salud sobre los objetivos y alcances de la investigación, garantizando la participación voluntaria, el anonimato y la confidencialidad de la información recolectada. Aquellos profesionales que acepten participar firmarán el consentimiento informado.

Posteriormente, se procederá a la aplicación de los instrumentos de recolección de datos, los cuales serán administrados a los profesionales de la salud que integran la población durante el año 2026.

Los datos obtenidos serán recolectados de forma anónima y resguardados exclusivamente para fines académicos, siendo utilizados únicamente para el análisis de los resultados del presente estudio.

CONSIDERACIONES ÉTICAS

La presente investigación se desarrollará respetando los principios éticos fundamentales de la investigación en seres humanos. La participación de los profesionales de la salud será voluntaria, garantizando en todo momento el anonimato y la confidencialidad de la información recolectada.

Previo a la aplicación de los instrumentos, se informará a los participantes sobre los objetivos y alcances del estudio, aclarando que los datos obtenidos serán utilizados exclusivamente con fines académicos y que su participación no implicará consecuencias laborales de ningún tipo.

Asimismo, se solicitará el consentimiento informado de los participantes (ver ANEXO 4), quienes podrán decidir libremente su participación y retirarse del estudio en cualquier momento, sin necesidad de expresar motivos.

La información recolectada será resguardada por la autora y utilizada únicamente para el análisis de los resultados del presente trabajo, garantizando la protección de la identidad de los participantes.

BIBLIOGRAFÍA

Arancibia, M., Rodríguez, S., & Gálvez, L. (2022). *Healthy worker survival effect at a high-altitude mine: Prospective cohort observation*. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/362727840

El País. (2025, mayo 3). *Las bajas laborales por salud mental no paran de crecer: Sanidad y educación, los sectores más afectados*. https://elpais.com/sociedad/2025-05-03/las-bajas-laborales-por-salud-mental-no-paran-de-crecer-sanidad-y-educacion-los-sectores-mas-afectados.html

Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues, 30*(1), 159–165. https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x

Gamero-Aliaga, M. (2022). Salud mental y bienestar psicológico en trabajadores mineros. Una revisión sistemática. *Psicología UNEMI*, *6*(11), 192–207. https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/1554/1471

Hernández Salazar, L. A., Sánchez Pérez, M., y Martínez Díaz, L. (2018). Evolución del constructo de Salud Mental desde lo multidisciplinario. *Humanidades Médicas, 18*(2), 295–308. https://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202018000200338&script=sci_arttext

Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. Administrative Science Quarterly, 24(2), 285–308. https://doi.org/10.2307/2392498

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior, 2*(2), 99–113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205

OMS. (1992). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/about/governance/constitution

Wen, L., Chen, Y., & Xie, J. (2021). Effects of chronic intermittent hypoxia on psychological health among miners. *PMC*. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8655752/

ANEXO 1

ANÁLISIS DEL MASLACH BURNOUT INVENTORY

A. E.: AGOTAMIENTO EMOCIONAL

D.: DESPERSONALIZACIÓN

R. P.: REALIZACIÓN PERSONAL

Los sujetos por encima del percentil 75 se incluyen en la categoría "alto", entre el percentil 75 y el 25 en la categoría "medio" y, por debajo del percentil 25, en la categoría "bajo".

La subescala de agotamiento emocional ("emotional exhaustion") (AE) está formada por 9 ítems que describen sentimientos de estar abrumado y agotado emocionalmente por el trabajo.

La subescala de despersonalización ("despersonalization") (D) está formada por 5 ítems que describen una respuesta impersonal y falta de sentimientos hacia los sujetos objeto de atención.

La subescala de realización personal en el trabajo ("personal accomplishment") (RP) está compuesta por 8 ítems que describen sentimientos de competencia y realización exitosa en el trabajo hacia los demás.

Mientras que, en las subescalas de agotamiento emocional y despersonalización, las puntuaciones altas corresponden a altos sentimientos de estar quemado; por otro lado, en la

subescala de realización personal en el trabajo, las bajas puntuaciones corresponden a altos sentimientos de quemarse.

MÉTODOS PARA EVALUAR EL SÍNDROME BURNOUT.

Aspecto evaluado Respuesta a Sumar:

• Agotamiento Emocional 1,2,3,6,8,13,14,16,20

• Despersonalización 5,10,11,15,22

• Realización Personal 4,7,9,12,17,18,19,21

Las claves para la interpretación de este cuestionario son:

- Subescala de agotamiento emocional: valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Puntuación máxima 54.
- Subescala de despersonalización: valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento. Puntuación máxima 30.
- Subescala de realización personal: evalúa los sentimientos de autoeficacia y realización personal en el trabajo. Puntuación máxima 48.

Estas tres escalas tienen una gran consistencia interna, considerándose el grado de agotamiento como una variable continua con diferentes grados de intensidad. Puntuaciones altas, en las dos primeras subescalas y baja en la tercera definen la presencia del síndrome.

ANEXO 2

ENCUESTA EVALUADORA DE LOS FACTORES DE RIESGO QUE CONLLEVAN AL PROFESIONAL DE LA SALUD DEL PROYECTO MINERO FILO DEL SOL A PADECER SÍNDROME DE BURNOUT.

A continuación, encontrará una serie de enunciados relacionados con su trabajo y con los sentimientos que éste le genera. Le solicito su colaboración respondiendo a ellos de acuerdo con lo que considere que mejor representa su situación personal. No existen respuestas correctas o incorrectas, la respuesta adecuada es aquella que expresa verídicamente su experiencia.

Los resultados de este cuestionario serán utilizados exclusivamente con fines académicos y tratados de forma estrictamente confidencial, sin posibilidad de identificación personal.

El presente cuestionario forma parte del Trabajo Final de la alumna Recabarren Marlene, correspondiente a la carrera de Licenciatura en Enfermería.

Su participación es voluntaria, anónima y no implica consecuencias laborales de ningún tipo.

Desde ya, se agradece su participación.

A cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento de la siguiente forma:

(1) Nunca

(2) Algunas veces al año

(3) Algunas veces al mes

(4) Algunas veces a la semana

(5) Diariamente

Por favor señale el número que considere más adecuado

	ITEMS	1	2	3	4	5
A.E.	1. Me siento emocionalmente defraudado en mi trabajo					
A.E.	2. Cuando termino mi jornada de trabajo me siento agotado					
A.E.	3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento agotado					
R.P.	4. Siento que puedo entender fácilmente a las personas que tengo que atender					
D.	5. Siento que estoy tratando a algunos beneficiados de mí, como si fuesen objetos impersonales					
A.E.	6. Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa					
R.P.	7. Siento que trato con mucha efectividad los problemas de las personas a las que tengo que atender					
A.E.	8. Siento que mi trabajo me está desgastando					
R.P.	9. Siento que estoy influyendo positivamente en las vidas de otras personas a través de mi trabajo					
D.	10. Siento que me he hecho más duro con la gente					
D.	11. Me preocupa que este trabajo me está endureciendo emocionalmente					
R.P.	12. Me siento muy enérgico en mi trabajo					
A.E.	13. Me siento frustrado por el trabajo					
A.E.	14. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo					
D.	15. Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a las personas a las que tengo que atender profesionalmente					
A.E.	16. Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa					
R.P.	17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable en mi trabajo					
R.P.	18. Me siento estimulado después de haber trabajado íntimamente con quienes tengo que atender					
R.P.	19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo					
A.E.	20. Me siento como si estuviese al límite de mis posibilidades					
R.P.	21. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada					
D.	22. Me parece que los beneficiarios de mi trabajo me culpan de algunos problemas					

ANEXO 3

ENCUESTA COMPLEMENTARIA DE LOS FACTORES DE RIESGO QUE CONLLEVAN AL PROFESIONAL DE LA SALUD DEL PROYECTO MINERO FILO DEL SOL A PADECER SÍNDROME DE BURNOUT.

A continuación, encontrará una serie de enunciados relacionados con su trabajo y con los sentimientos que éste le genera. Le solicito su colaboración respondiendo a ellos de acuerdo con lo que considere que mejor representa su situación personal. No existen respuestas correctas o incorrectas, la respuesta adecuada es aquella que expresa verídicamente su experiencia.

Los resultados de este cuestionario serán utilizados exclusivamente con fines académicos y tratados de forma estrictamente confidencial, sin posibilidad de identificación personal.

El presente cuestionario forma parte del Trabajo Final de la alumna Recabarren Marlene, correspondiente a la carrera de Licenciatura en Enfermería.

Su participación es voluntaria, anónima y no implica consecuencias laborales de ningún tipo.

Desde ya, se agradece su participación.

Marque la opción que considere correcta y adecuada para su situación laboral actual.

1) ¿Cuánto tiempo lleva trabajando en el Proyecto Filo del Sol?

☐ Menos de 6 meses

☐ 6 meses a 1 año

☐ 1 a 3 años

☐ 3 a 5 años

☐ Más de 5 años

---

2) ¿Cuál es su rol principal dentro del área de salud del Proyecto Filo del Sol?

☐ Enfermero/a

☐ Médico/a

☐ Chofer del área de salud

☐ Otro: _____

---

3) ¿Cuál es su rango de edad?

☐ 18–25

☐ 26–35

☐ 36–45

☐ 46–55

☐ 56 o más

---

4) En promedio, ¿cuántas horas trabaja por semana durante su permanencia en FDS?

☐ Menos de 36

☐ 36–48

☐ 49–60

☐ 61–72

☐ Más de 72

---

5) Escala:

1: Nunca

2: Casi nunca

3: A veces

4: Casi siempre

5: Siempre

ITEMS	1	2	3	4	5
Las condiciones del entorno (altura, clima y aislamiento) afectan mi bienestar físico o emocional.					

---

6) Escala:

1: Nunca

2: Casi nunca

3: A veces

4: Casi siempre

5: Siempre

ITEMS	1	2	3	4	5
Siento que cuento con apoyo institucional o del equipo cuando enfrento situaciones laborales estresantes.					

Universidad Nacional de San Juan

EUCS
ESCUELA UNIVERSITARIA
DE CIENCIAS DE LA SALUD

ANEXO 4

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

El objetivo de esta ficha de consentimiento es proveer a las/los participantes de esta investigación una clara explicación del proyecto y su rol como participantes.

Nombre del proyecto: *Estudio de los factores de riesgo que pueden producir Síndrome de Burnout en los profesionales de la salud que trabajan en el proyecto minero Filo del Sol durante el año 2026.*

Estudiante: E.U. Recabarren Vega Celeste Marlene

Asesora: Dra. Ana V. Naranjo

Co-asesora: Lic. Valeria Braña

Objetivo: Identificar los factores de riesgo que pueden producir síndrome de burnout en los profesionales de la salud que trabajan en el proyecto minero Filo del Sol durante el año 2026. Si Ud. accede a participar en este estudio sólo deberá contestar unas preguntas. Esta participación es totalmente voluntaria y anónima, la información que se recoja será confidencial y no se usará con otro propósito fuera de los de esta investigación.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación. Puede revocar dicho consentimiento en cualquier momento sin dar explicaciones y sin que ello repercuta en sus cuidados médicos.

Desde ya agradezco su participación.

YO, ……de …….años de edad, con DNI:……..

acepto participar voluntariamente de esta investigación.

Manifiesto que he leído y entendido la información que se me ha otorgado, que he hecho preguntas que me surgieron sobre el proyecto y que he recibido información suficiente del mismo.

Comprendo que mi participación es totalmente voluntaria, que puedo retirarme del estudio cuando quiera sin tener que dar explicaciones y sin que ello repercuta en mis cuidados médicos.

He sido también informada/o que mis datos personales serán protegidos y utilizados sólo a los fines del presente proyecto, resguardando mi identidad y garantizando el total anonimato.

Tomando ello en consideración OTORGO mi CONSENTIMIENTO para participar en el proyecto.

San Juan, …./……./…….

Firma del participante: Aclaración: