

*no/a.*

AUTOR

AÑO



FACULTAD DE POSGRADOS/MAESTRÍA EN SEGURIDAD Y SALUD  
OCUPACIONAL

DISEÑO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN RELACIÓN A LA  
PREVENCIÓN DEL DESARROLLO DEL SINDROME DE BURNOUT, AL  
PERSONAL DE PICHINCHA HUMANA. QUITO-ECUADOR.

Trabajo de Titulación presentado en conformidad con los requisitos  
establecidos para optar por el título de Máster en Seguridad y Salud Laboral

Profesor Guía

MSc. Juan Pablo Piedra González

AUTORAS

Daniela Marisela Cevallos Hernández

María Fernanda Narvárez Gallardo

AÑO

2021

## DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

"Declaro haber dirigido el trabajo, "**Diseño de Intervención Educativa en relación a la prevención del desarrollo del SB, al personal de Pichincha Humana.Quito-Ecuador**", a través de reuniones periódicas con las estudiantes Daniela Marisela Cevallos Hernández, María Fernanda Narváez Gallardo, en los semestres 2020-2021, 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".

Juan Pablo Piedra  
Master en Seguridad y Salud Ocupacional

## DECLARACIÓN DEL PROFESOR CORRECTOR

"Declaro haber revisado este trabajo" **Diseño de Intervención Educativa en relación a la prevención del desarrollo del SB, al personal de Pichincha Humana.Quito-Ecuador.**", de las estudiantes Daniela Marisela Cevallos Hernández, María Fernanda Narvárez Gallardo, en el semestre 2020-2021, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación".

Juan Pablo Piedra  
Master en Seguridad y Salud Ocupacional

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

“Declaro (amos) que este trabajo es original, de nuestra 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.”

Daniela Marisela Cevallos Hernández  
CI. 1721903738

María Fernanda Narváez Gallardo  
CI.1711892792

## **AGRADECIMIENTO**

A nuestro padre celestial por permitirnos haber culminado una etapa, a nuestras familias en especial a esposos e hijos por el apoyo incondicional.

Un agradecimiento a nuestros profesores quienes nos guiaron a cumplir esta meta.

## **DEDICATORIA**

Este presente trabajo lo dedicamos a nuestro Dios, por ser nuestra guía y luz.

A nuestros padres, esposos e hijos por ser el motor, apoyo e inspiración, que nos ha permitido seguir cosechando logros profesionales.

## RESUMEN

**Introducción:** La Organización Mundial de la Salud como la Organización Panamericana de la Salud reconoce que el SB está dentro de los 5 problemas de salud que ocurren dentro de los profesionales de la salud administrativos y operativos.

El SB se refiere al estado de agotamiento emocional, físico y mental que se manifiesta de acuerdo al nivel de estrés laboral repercutiendo en el ausentismo laboral, riesgos de adicciones, trastornos emocionales.

Ante esta realidad y comprometidos con la seguridad laboral se realizó esta intervención educativa con el objetivo de prevenir el desarrollo del SB, en el personal de Pichincha Humana.

**Método:** Se trata de una metodología denominada ARIPE siendo un modelo suizo de 5 fases incluye los siguientes pasos: Ajustar, Reactivar, Informar, Procesar y Evaluar. Dentro de esta se aplicaron varias técnicas de enseñanza interactivas, finalmente evaluando el cumplimiento de los objetivos de aprendizaje en el personal.

**Resultados y discusión:** Participaron 18 colaboradores de la institución Pichincha Humana los cuales son 12 mujeres y 6 hombres en un promedio de edad 29.41 años quienes estuvieron muy satisfechos con la Intervención Educativa impartida con un total del 95.56%, se obtuvo una media de 4.91 en la Evaluación General.

**Conclusión:** La intervención educativa alcanzó, a cumplir con los objetivos, al concluir el curso se pudo observar que los profesionales de la salud podrán establecer y realizar medidas preventivas para evitar el desarrollo del SB.

**Palabras claves:** SB, prevención, profesionales de salud, intervención educativa.

## **ABSTRACT**

**Introduction:** The World Health Organization and the Pan American Health Organization recognize the Burnout Syndrome as one of the five health's problem of administrative and operational workers.

The Burnout Syndrome refers to the emotional state, physical and mental exhaustion that manifests itself according to the level of work stress. This Syndrome affects absenteeism from work, risks of addictions, and emotional disorders.

Faced with this reality an intervention was carried with the objective of preventing the development of Burnout Syndrome in the staff of Pichincha Humana program.

**Method:** To prevent the Burnout Syndrome in Pichincha Humana program, it was carried out an educational prevention using the ARIPE methodology. This methodology includes five steps, which are adjusted, reactivate, report, process and evaluate. All these steps were applied to the learning staff of Pichincha Humana.

**Results and discussion:** As results, eighteen people from Pichincha Humana participated in the educational prevention. From the eighteen people, twelve were woman and 6 men. Its average age was 29. 41 years old. All the participants were pleased with the educational prevention; therefore the program got 4.91 evaluation points.

**Conclusion:** The educational prevention accomplished its objectives because the Pichincha Humana staff will be able to establish precautionary measures to avoid the Burnout Syndrome.

**Clue Works :** SB prevention, health care profesional and educational prevention.

# ÍNDICE

1.ANTECEDENTES .....	10
2.CONDICIONES DEL MARCO .....	12
3.NIVEL DE CONOCIMIENTO Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE.....	14
4.DESCRIPCIÓN DEL DISEÑO DE LA INTERVENCIÓN .....	14
4.1 <i>Unificar al grupo</i> .....	14
4.2 <i>Ajustar</i> .....	15
4.3 <i>Reactivar</i> .....	16
4.5 <i>Procesar</i> .....	17
4.6 <i>Evaluar</i> .....	18
5. RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA.....	19
5.1 <i>Datos descriptivos</i> .....	19
5.2 <i>Evaluación General de la Intervención Educativa</i> .....	19
6.DISCUSIÓN .....	27
7.CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	28
8.REFERENCIAS .....	30
9.ANEXOS .....	32

# 1. Antecedentes

La terminología de “Burnout” se mencionó por primera vez por el psicólogo Freudenberg, quien observó el agotamiento físico, mental que se presentaba en el trabajador. Debido a presiones prolongadas que se manifiestan en personas que sufren ante factores estresantes profesionales, emocionales e interpersonales. (Serna & Marínez, 2020)

El Síndrome del quemado o Síndrome Burnout (SB) mencionan que al estar expuesto al nivel de estrés laboral que puede presentarse en profesionales quienes necesitan por su labor mantener relaciones de ayuda constante y directa con otras personas. Según Aldrete R MG, et al , al mantener una relación constante y directa con los individuos se puede apreciar que los factores psicosociales y las condiciones del área de trabajo han permitido el desarrollo del SB, provocando que exista escasas relaciones interpersonales sociales en el ámbito laboral. (Aldrete Rodríguez et al., 2015)

Debido a las exigencias en el desempeño laboral provocando a todos los profesionales en las diferentes áreas a dar su mayor esfuerzo, y en caso específico en el personal de salud en áreas administrativas cuya labor es muy extensa determinándose que desarrollen cansancio físico y mental, por lo tanto la presente intervención tiene la finalidad de reducir el SB por medio de la prevención frente al desarrollo del Síndrome. Adicional se aplicara diferentes técnicas de intervención como pueden ser; Estrategias individuales, técnicas fisiológicas, conductuales y cognitivas. (Olivares Faúndez, 2017)

El Síndrome de Burnout según la Organización Mundial de la Salud (OMS) será considerado como una psicopatología a partir del 1 de Enero del 2022, y estará registrada en el cuadro de estadísticas Internacional de Enfermedades y Problemas de Salud . De acuerdo a la publicación de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) / (OMS) se encuentra dentro de los 5 problemas sanitarios más graves en la actualidad. (*La OMS Reconoce Como Enfermedad El Burnout o “Síndrome de Estar Quemado” | Médicos y Pacientes, n.d.*)

Según Quintero C. et al . la prevalencia a nivel mundial puede variar de acuerdo al síndrome presente en el personal de salud que puede encontrarse dentro del 2,2% y 69,2%.(Quintero Vieda et al., 2014)

A nivel de Latinoamérica según Loya K et al. se observa que el agotamiento oscila entre el 40,0% al 70,0% , ya que los resultados sugieren que las horas de su jornada laboral son prolongadas, adicional no hay medidas para evitar el desarrollo del Síndrome, ya que se puede verificar un exceso dentro de la demanda laboral, como también mayor responsabilidad profesional.(Loya Murguía et al., 2018)

En los países de Latinoamérica se llevan dichos procesos más detenidamente y de distinta manera, por ello las investigaciones sobre el SB se deben llevar a cabo comprendiendo la realidad propia de cada país, considerando que este síndrome se encuentra en aumento. (Loya Murguía et al., 2018)

En el siglo XXI, en Latinoamérica las investigaciones realizadas sobre el SB, han detectado como un problema de salud a los factores psicosociales dentro y fuera del trabajo.(Gil-Monte, 2007). Además a nivel de países desarrollados se evidencia el uso de teorías, métodos de medición y evaluación frente al SB, que por lo contrario no se evidencian en Latinoamérica.(Loya Murguía et al., 2018)

En el Ecuador la prevalencia de los profesionales de salud que presentan SB corresponde a un total del 4.2 %. y de acuerdo a las tres dimensiones su porcentaje es 26,5% agotamiento,25.9% despersonalización y baja realización personal es del 42,2%.(Ramírez, 2017)

Dentro de los datos de mayor importancia para el desarrollo del SB se consideran al personal que tienen experiencia mayor a 12 años y que realizan más de 8 horas diarias, el rango de edad oscila entre 35 a 45 años con mayor frecuencia en el género femenino.(Ramírez, 2017)

Lo que implica el aumento de riesgos de errores en la relación médico-paciente, accidentes laborales, conflictos entre los compañeros lo que favorece a la

deshumanización del profesional de salud.(Loya Murguía et al., 2018)

El SB influye en la calidad de vida y sobretodo la salud de los profesionales.Siendo de gran importancia mantener adecuadas condiciones laborales. (Loya Murguía et al., 2018)

En consecuencia, se fomentará el desarrollo de varias estrategias que disminuyan y controlen los estresores laborales que pueden afectar, con el propósito de velar por la salud ocupacional de los trabajadores .(Sánchez, 2013)

Dentro de las estrategias para prevenir el desarrollo de SB se encuentran las capacitaciones a los trabajadores tanto de las áreas administrativas y operativas con temas que nos permitan conocer causas , síntomas y consecuencias del SB para identificar , resolver problemas y aplicar técnicas de relajación durante su jornada laboral.(*Síndrome de Agotamiento Laboral-"Burnout" Protocolo de Prevención y Actuación*, n.d.)

## **2.Condiciones del marco**

Nuestro estudio de intervención educativa fue diseñado para personal administrativo y operativo en el ámbito de salud, que desempeñe sus labores en jornadas de 8 horas seguidas de lunes a viernes de Pichincha Humana Quito-Ecuador, siendo una institución pública adscrita al GAD de Pichincha, referente nacional en cuanto a la prestación de servicios de salud y capacitación, basados en los principios de solidaridad que buscan salvaguardar el derecho a la salud y buen vivir de las mujeres y hombres.

Cuenta con 11 centros de salud, distribuidos en las áreas urbanas como rural, brindando a la comunidad servicios de salud en todas las especialidades.

Para el desarrollo de nuestra intervención educativa se escogió al centro de Salud Plaza República donde funciona la parte administrativa y operativa.

La invitación a la misma se realizó con el apoyo del departamento de talento humano, en el cual se estableció el espacio, tiempo para poder realizar el evento con la asistencia del personal, total de participantes 18 personas, la misma se realizó en 1 jornada y tuvo una duración de 2:00 horas.

Posee iluminación natural y artificial, piso antideslizante. El montaje incluye: 1 mesa de trabajo para apoyo de recursos y equipos tecnológicos, con sillas en su totalidad, 1 pizarra.

Para llevar a cabo la intervención educativa se realizó los siguientes puntos:

- Solicitud de permiso y entrega de oficio a presidencia de Pichincha Humana.
- Reuniones con TTHH y departamento de medicina ocupacional para planificación a ejecutarse.
- Convocatoria a reunión donde consta del día, hora y lugar.
- Reservar el lugar donde va a realizarse con mínimo 8 días de anticipación en las instalaciones de la misma.
- Solicitud de equipos tecnológicos al departamento de sistemas informáticos.
- Contaremos con apoyo audiovisual y dinámicas, realización de sopa de letras esto se realizara grupal o individual del grupo con el fin de captar la atención del grupo.

Además, se les presentó el contenido a desarrollarse de la intervención:

- Implementar actividades de integración social aplicando recursos y estrategias metodológicas.
- Diseñar e implantar acciones para prevenir SB.
- Al final de la intervención se dará 10 minutos para responder preguntas acerca del tema tratado, adicional evaluación general.
- Se dará refrigerio al finalizar la intervención.

La intervención educativa impartida permitirá obtener los beneficios del personal de salud que se encuentran en situaciones de riesgo frente al desarrollo del SB.

Logrando la reducción de costos frente a enfermedades que se puedan presentar, disminuyendo el ausentismo laboral y alcanzando un rendimiento positivo del personal administrativo y operativo de salud de dicha institución.

### **3.Nivel de conocimiento y Objetivos de aprendizaje**

En la intervención educativa participaron personal administrativo y operativo de la salud de la institución Pichincha Humana, debido a que dentro de las tareas de esta población se encuentran expuestos a sobrecarga laboral, tiempo limitado, lo cual genera un riesgo a desarrollar el SB.

A través de la intervención educativa, se buscó identificar los riesgos dentro del entorno laboral referente a la aparición del SB. Dando a conocer estrategias y/o medidas de prevención aplicables durante su jornada laboral y personal.

Al finalizar la intervención educativa, los participantes fueron capaces de:

- a) Definir que es el Síndrome de Burnout.
- b) Identificar al menos 3 síntomas de SB en lo laboral como en lo personal.
- c) Describir 2 prácticas adecuadas que previene el SB.
- d) Nombrar al menos una estrategia que quisiera implementar en su rutina diaria.

### **4.Descripción del diseño de la intervención**

#### **4.1 Unificar al grupo**

Se procedió a dar una bienvenida cordial a todos los participantes, realizando una breve presentación de las facilitadoras.

Iniciando con una dinámica que nos permitió familiarizarnos a través del uso de un membrete de identificación, y cada participante seleccionara un sticker de acuerdo a su estado emocional ubicándose a lado de su nombre (Ilustración 1), luego realizaran la siguiente actividad por ejemplo:

- Ponerse de pie los que escogieron stickers de carita feliz ,en forma ordenada los participantes debe indicar su nombre y el motivo del por que escogio el stickers. (Ilustración 2)

De modo que se genero un ambiente de confianza y calidez de todos los presentes, con esto logramos prepararlos para la presentación del tema durante el resto de la jornada.

Aprovechando se procedió a llenar la hoja de asistencia correspondiente, como evidencia de la participación en la intervención educativa. (Anexo 8 – 8.1)

## **4.2 Ajustar**

Se involucró a los participantes al tema mediante la proyección de un video donde se visualizó situaciones que pueden desencadenar el SB dentro del sitio de trabajo. El video elegido es de “Burn out” (2020) Animation ”, un cortometraje creado por la Universidad Silpakorn conocida como la Universidad de Bellas Artes de Tailandia el cual abarca factores desencadenantes relacionados al Síndrome del Quemado, como también las estrategias para prevenir el SB. (*Animation “Burn out” (2020) - YouTube, n.d.*)

Al finalizar las facilitadoras interactuaron con los participantes, indagando sobre sus opiniones y anécdotas personales relacionadas a situaciones como por ejemplo:

1. Acumulación de trabajo
2. Tiempo limitado

3. Afectación con su entorno familiar.
4. Desgaste Físico y Mental
5. Enfermedad relacionado a su trabajo
7. Estrategias efectivas de afrontamiento frente a situaciones estresantes que se presenten en su ambiente laboral. (Ilustración 3)

### **4.3 Reactivar**

Se verificó los conocimientos sobre el tema a través de preguntas y respuestas participativas con tarjetas de colores pegadas en la pizarra. Habrá 5 tarjetas de colores cada uno de los participantes de manera ordenada y aleatoria deberán escoger una tarjeta de color para responder dichas preguntas. (Ilustración 4)

Al realizar está actividad los participantes fueron capaces de expresar los conocimientos impartidos por el video.

- 1) Defina con sus palabras qué es el Síndrome de Burnout.
- 2) Cúales serían las causas del SB.
- 3) Enumera 3 síntomas más frecuentes relacionado con el SB.
- 4) Enumere al menos 1 estrategia para prevenir el SB.
- 5) Al iniciar mi jornada laboral recibo una llamada del jefe indicando que debo presentar un informe detallado para las 11:00 am, me dispongo a realizarlo, pero recibo un mail solicitando otros informes. Mi reacción cuál sería.

### **4.4 Informar**

Se buscó generar conocimientos en los participantes mediante la explicación del tema central partiendo de estadísticas mundiales. Las facilitadoras hicieron una síntesis de todo lo visto en la primera parte de la intervención e introducirá un nuevo contenido teórico a través de una presentación en Power Point (Ilustración 5)

- I. Definición del SB, causas, síntomas.
- II. Reconocimiento e identificación temprana del SB relacionado

con el trabajo.

- III. Medidas preventivas para evitar el SB. (  *COMO RELAJARSE EN LA OFICINA. 5 EJERCICIOS DE Relajación*  *Para La OFICINA*  *TRUCOS [2020] - YouTube, n.d.)*
- IV. Beneficios de la aplicación de estrategias, preventivas en el lugar de trabajo evitando el SB.
- V. Consecuencias al no poner en práctica y no hacer uso de medidas preventivas, que perjudiquen la salud del trabajador .
- VI. Técnicas fisiológicas control de la respiración y relajación. Además pausas activas. (Ilustración 6)

Cabe mencionar que las situaciones estresantes producen respuestas fisiológicas produciendo malestar por lo cual las técnicas tratan de modificar dichas respuestas disminuyendo los niveles de activación producido por el estrés.

Técnica de respiración: Una respiración correcta favorece la concentración y la relajación mental como corporal, eliminando la tensión muscular.

Técnica de relajación: Siendo un estado de reposo de los músculos del cuerpo y a nivel psicológico alcanzando la calma y tranquilidad, es un buen ejercicio para nuestra mente y cuerpo minimizando la tensión y optimizar la tranquilidad.

Pausa activa: Son un método que ayuda a la cohesión del personal y así también ayuda a mejorar su desempeño, mediante ejercicios realizados que favorecen al personal que realizan tareas repetitivas y agotadoras durante toda su jornada de trabajo.

#### **4.5 Procesar**

Se consolidó y apoyó los conocimientos impartidos de la etapa previamente analizada, para esto se procedió a realizar una actividad donde los participantes debieron llenar una sopa de letras. (Ilustración 7)

Además se procedió a dividir en 3 grupos; donde en cada hoja tendrán que colocar por los menos dos situaciones desencadenantes del SB colocando junto

a ellas al menos una estrategia aplicable frente a la misma. Adicional un representante de cada grupo deberá explicar una técnica preventiva que practicara en cada jornada laboral, como por ejemplo:

- ✓ Trabajo repetitivo - Realización de pausas activas.etc.

#### **4.6 Evaluar**

En este punto se tomó en cuenta dos aspectos fundamentales para poner a prueba a cada uno de los presentes.

- I. De acuerdo al punto anterior un representante de cada grupo debera tener claro la estrategia y plasmarla en la pared para que mediante votación sus compañeros escojan, una estrategia aplicable dentro de su ambiente laboral . (Ilustración 8)
- II. Se llevó a cabo una prueba formal donde consta de 5 preguntas de opción múltiple en cuanto a lo analizado en la charla, como también verificar la satisfacción del personal en relación a la intervención educativa. (Anexo 4, Anexo 5)

#### **4.6.1 Medición de la Intervención Educativa**

La evaluación de nuestra intervención, se realizó a partir de la recopilación de datos informativos, sociodemográficos como la edad, sexo constando de 11 ítems que evaluaron su opinión donde (1) es en desacuerdo, (2) ni de acuerdo ni en desacuerdo, (3) de acuerdo marcando una x en cada casilla. (Anexo 3)

Además se valoró el nivel de aprendizaje se evaluó como: definición, síntomas, prácticas adecuadas para prevenir SB, estrategias de implementación en su rutina laboral diaria. Como también un caso hipotético para intervenir con la finalidad de observar el aprendizaje de ejercicios óptimos para cada uno de ellos. (Anexo 4)

En relación a la evaluación general siendo de manera fácil, entendible mediante una escala de calificación que va de 1 al 5 (siendo 1 menor nota y 5 la mayor) al desempeño de las facilitadoras, preguntas abiertas como si fue de su agrado y adicional sugerencias. (Anexo 5)

## **5. Resultados de la Intervención Educativa**

### **5.1 Datos descriptivos**

Una vez culminada nuestra intervención educativa en la cual participaron 18 servidores de Pichincha Humana de los cuales 12 son mujeres y 6 hombres. Dentro de su área de trabajo fueron 5 de salud (médicos) y 13 administrativos en diferentes departamentos como financiero, talento humano, sistemas informáticos, compras públicas, jurídico. El promedio de edad oscila de 29 a 41 años.

### **5.2 Evaluación General de la Intervención Educativa**

De acuerdo a los resultados obtenidos de la evaluación general de la intervención de 5 preguntas pre test donde el promedio es de 15.80 de participantes con preguntas correctas y 2.20 incorrectas, sin embargo se observa que en la pregunta 5 fue la que más errores presentó. Donde supieron manifestar que hay dificultades para realizar medidas preventivas para evitar el desarrollo del SB por falta de tiempo, en la post evaluación ya culminada la intervención los datos estadísticos mejoraron con un 18.00 de promedio con respuestas correctas y 0.0 de incorrectas.

Al finalizar la intervención educativa donde se obtuvieron resultados satisfactorios con un total de 95.56% de aceptación de los conocimientos impartidos en el personal de salud tanto administrativo como operativo de

Pichincha Humana, y el cumplimiento de los objetivos planteados desde el inicio de la misma tales como que es el SB, causas, prevenciones y estrategias, la intervención nos ayudó básicamente a saber cómo actuar frente a situaciones de estrés que pueden desencadenar el SB durante horas laborables, focalizando en reforzar medidas preventivas dentro de la institución, adaptando a sus necesidades durante su jornada laboral como también dentro y fuera de la institución.

*Tabla 1 Recolección de datos en la Intervención educativa, realizada en Pichincha Humana*

N°	EDAD	SEXO	ÁREA DE TRABAJO	EVALUACIÓN		EVALUACIÓN SATISFACCIÓN
				PRE	POST	
1	42	FEMENINO	ADMINISTRACIÓN	4	5	4
2	50	FEMENINO	ADMINISTRACIÓN	3	5	5
3	35	FEMENINO	ADMINISTRACIÓN	4	5	5
4	38	FEMENINO	MEDICO	5	5	5
5	60	FEMENINO	MEDICO	5	5	5
6	33	FEMENINO	ADMINISTRACIÓN	5	5	5
7	46	FEMENINO	ADMINISTRACIÓN	5	5	5
8	61	FEMENINO	ADMINISTRACIÓN	5	5	5
9	54	FEMENINO	ADMINISTRACIÓN	5	5	5
10	55	FEMENINO	MEDICO	5	5	4
11	45	FEMENINO	MEDICO	5	5	5
12	60	FEMENINO	MEDICO	5	5	5
13	42	MASCULINO	ADMINISTRACIÓN	5	5	5
14	47	MASCULINO	ADMINISTRACIÓN	5	5	4
15	35	MASCULINO	ADMINISTRACIÓN	5	5	5
16	40	MASCULINO	ADMINISTRACIÓN	4	5	4
17	30	MASCULINO	ADMINISTRACIÓN	4	5	5
18	47	MASCULINO	ADMINISTRACIÓN	5	5	5

Tabla 2 Evaluación General de la Intervención, Resultados, pre y post intervención educativa

PREGUNTAS	TABLA DE RESULTADOS			
	PRE INTERVENCIÓN		POST INTERVENCIÓN	
	CORRECTO	INCORRECTO	CORRECTO	INCORRECTO
DEFINA QUE ES EL SB	17	1	18	0
ENUMERE 3 SÍNTOMAS /CAUSAS DE BURNOUT	15	3	18	0
DESCRIBA 2 PRÁCTICAS ADECUADAS QUE PREVIENE EL SB	17	1	18	0
NOMBRE UNA ESTRATEGIA QUE QUISIERA IMPLEMETAR EN SU TRABAJO	17	1	18	0
INTENCIÓN DE CONDUCTA Últimamente Ana María ha tenido que realizar informes solicitados por coordinaciones de la empresa. Anteriormente, hacer cada reporte le tomaba 30 minutos, ahora le lleva más tiempo. Por ende ha empezado a presentar fuertes dolores de cabeza, cansancio, no conciliar el sueño y problemas de concentración en su vida diaria. ¿Qué le recomienda hacer a Ana María?	13	5	18	0
<b>SUMATORIA</b>	79	11	90	0
<b>PROMEDIO</b>	15.80	2.20	18	0

<b>EVALUACIÓN PRE Y POST INTERVENCIÓN EDUCATIVA</b>				
	<b>PRE INTERVENCIÓN</b>		<b>POST INTERVENCIÓN</b>	
	<b>CORRECTO</b>	<b>INCORRECTO</b>	<b>CORRECTO</b>	<b>INCORRECTO</b>
MEDIA	4.67	0.33	5.00	0.0
MEDIANA	5.00	0.00	5.00	0.0
MODA	5.00	0.00	5.00	0.0
DESVIACIÓN ESTANDAR	0.35	0.59	0.00	0.0
VARIANZA DE LA MUESTRA	4.67	0.35	0.00	0.0
RANGO	2	2	5	0
MÍNIMO	3	0.00	5.00	0.0
MÁXIMO	5	2.00	5.00	0.0
TOTAL	84	6	90	0.0

*Tabla 3 Resultados de Evaluación pre y post intervención educativa, medidas de tendencia central*

*Tabla 4 Promedio de Calificación pre intervención educativa*

DETALLE	PROMEDIO DE EVALUACIÓN PRE-EVALUACIÓN
ADMINISTRACIÓN	4.54
SALUD	5
TOTAL	4.77

*Tabla 5 Distribución del personal Administrativo y Salud*

DETALLE	ÁREA DE TRABAJO
ADMINISTRATIVO	13
SALUD	5
TOTAL	18

*Tabla 6 Promedio de edad según el área de trabajo*

	PROMEDIO DE EDAD		
	ADMINISTRATIVO	SALUD	TOTAL
FEMENINO	45.86	51.60	48.73
MASCULINO	40.17	0.00	20.09
TOTAL	43.02	25.8	29.41

*Tabla 7 Promedio de evaluación post intervención educativa distribuido por sexo y área de trabajo*

DETALLE	PREMEDIO DE EVALUACIÓN POST-INTERVENCIÓN EDUCATIVA		
	ADMINISTRATIVO	SALUD	TOTAL
FEMENINO	5	5	5
MASCULINO	5	0	2.5
TOTAL	5	2.5	3.75

*Tabla 8 Porcentaje de satisfacción de evaluación a las facilitadoras*

DETALLE	PORCENTAJE
ADMINISTRATIVOS	69.01
SALUD	26.55
TOTAL GENERAL	95.56

Figura 1 Distribución etaria en el personal de salud administrativo y operativo en Pichincha Humana

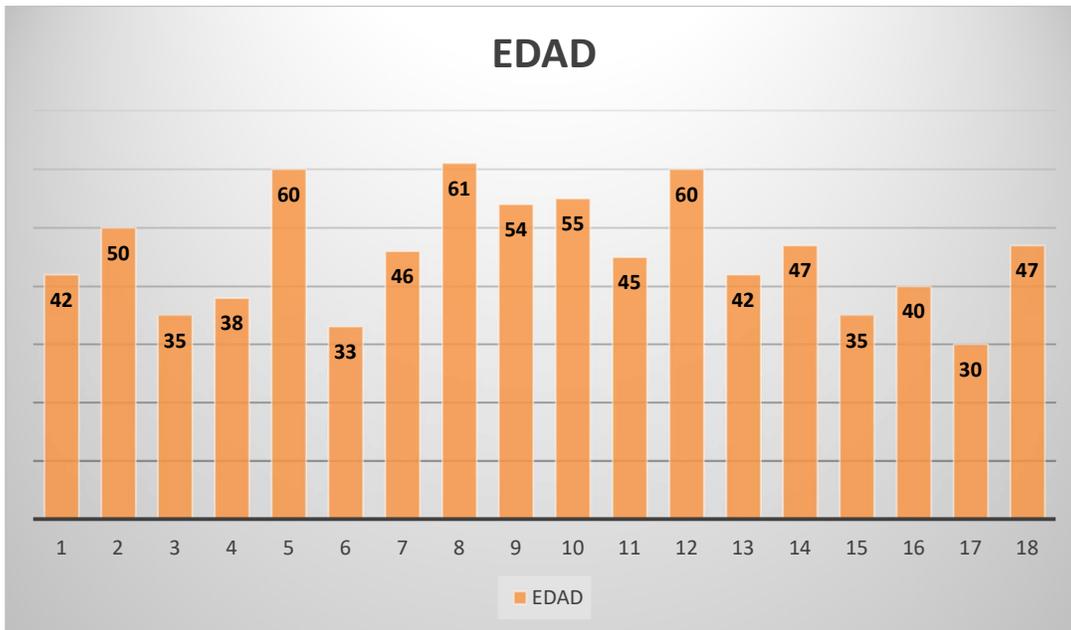


Figura 2 Distribución del personal por sexo

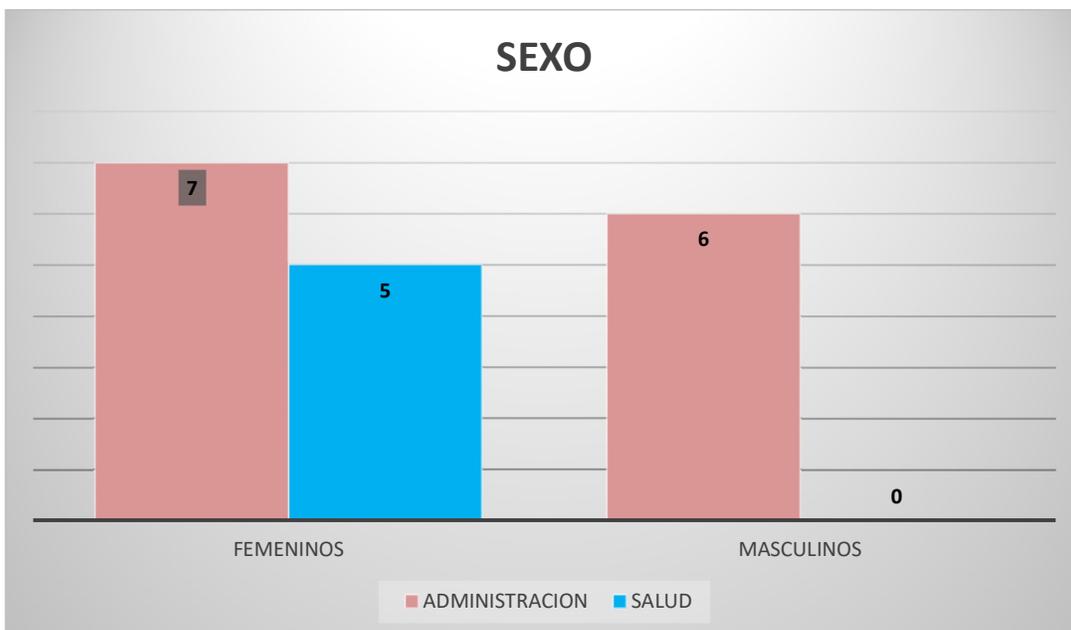


Figura 3 Evaluación pre-intervención educativa distribuidos por sexo.

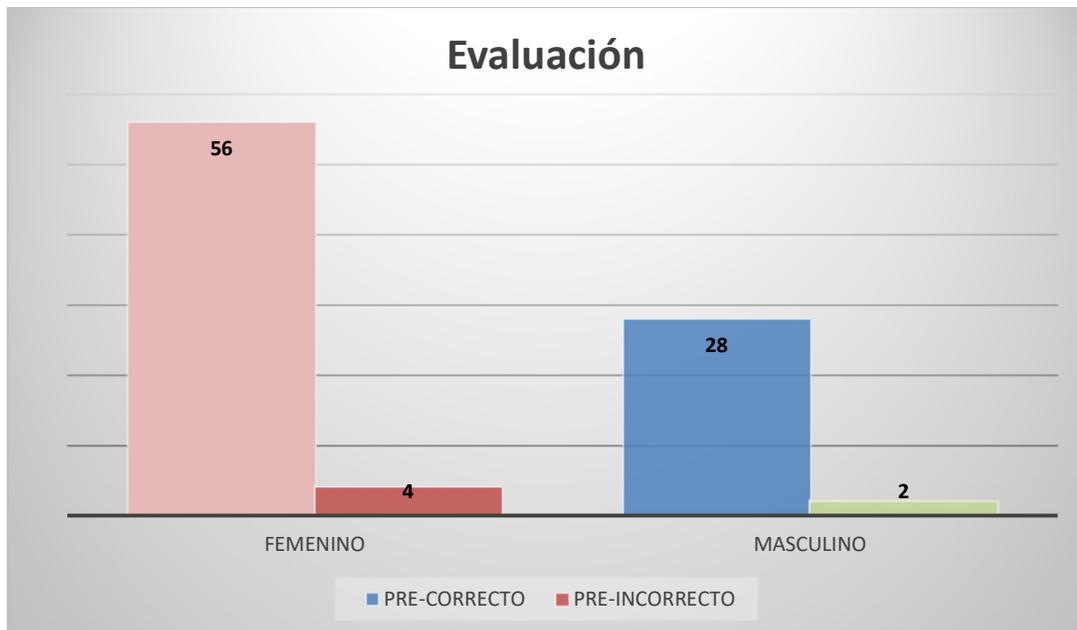
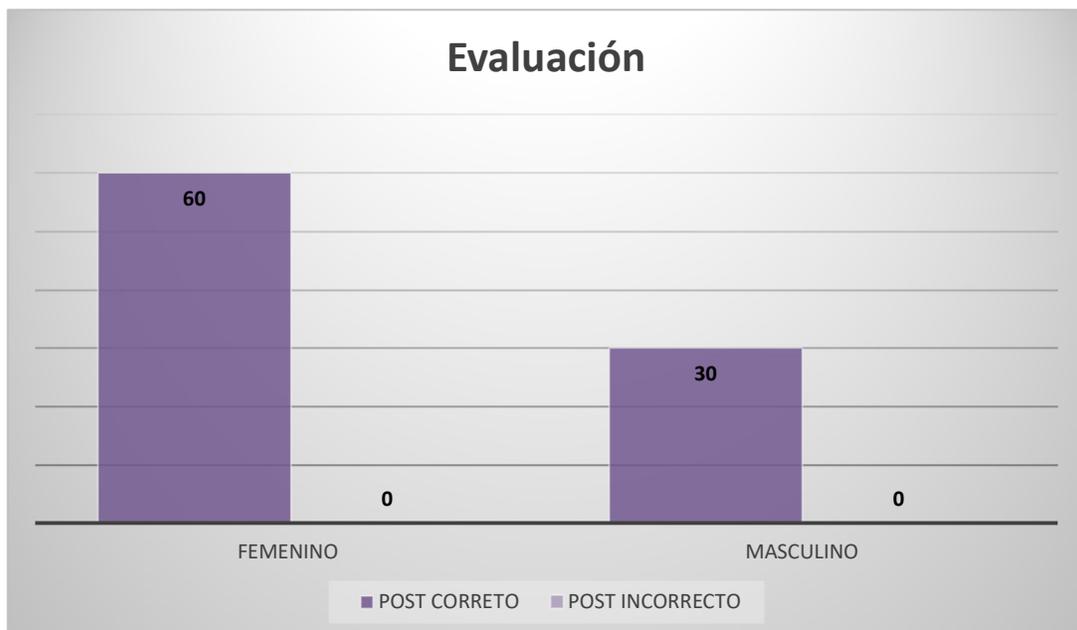


Figura 4 Evaluación post-intervención educativa distribuidos por sexo



Figural 5 Distribución de la evaluación satisfacción, y aproximación de nivel de satisfacción con la intervención educativa.



## 6.DISCUSIÓN

En la fase Ajustar, luego que los participantes visualizaron situaciones desencadenantes al SB, observando con atención diferentes condiciones de trabajo que afectan a la salud, como la falta de tiempo, acumulación de trabajo, tiempos limitados, desgaste físico-mental y aparecimiento de enfermedades, que de acuerdo al resultado obtenido en nuestra intervención se confirma un predominio del género femenino debido a que implica que tengan numerosas actividades dentro y fuera del ambiente laboral que desempeñan en su vida cotidiana, lo que concuerda con el estudio comparado según Vidotti (Vidotti et al., 2019).

En la fase Reactivar, donde el trabajo fue en grupo, a través de preguntas y respuestas que se realizó de forma aleatoria, siendo los resultados alentadores dentro de los participantes.

En la fase de Informar, se presentó el tema de la investigación relacionados al SB con la presentación de la herramienta digital Power Point permitiendo una mejor comprensión del tema. Donde hubo el cuestionamiento por parte de los participantes sobre la diferencia de Estrés y SB explicándoles que el estrés es un síntoma o un signo mientras que el SB son varios signos o síntomas.

Dentro de la metodología en la fase de Procesar se expusieron situaciones desencadenantes y varias estrategias, donde participantes manifestaron situaciones como el horario, sobrecarga laboral, que según Lovo. J.et. al. las medidas de apoyo para prevenir y conocer el factor que provoca un estrés laboral podrían ayudar a contra restar su entorno emocional, laboral y familiar. Adicional se puede realizar estrategias aplicables dentro de la jornada laboral como la utilización de agenda de trabajo, horario de jornada laboral colocado en un lugar visible, pausas activas y técnicas de respiración de fácil aplicación lo que concuerda con el estudio SB Enfoque Moderno ..(Lovo, 2020)

En la fase Evaluación, se dio a conocer varias estrategias preventivas, donde se implementarán de manera progresiva en su jornada laboral.

## **7.Conclusiones y recomendaciones**

La intervención educativa estructurada de una forma clara y con objetivos precisos representan una herramienta muy útil para lograr metas de aprendizaje en educación sobre todo en salud basandose en información científica.

La metodología impartida fue de gran importancia lograndose fortalecer, asimilar antiguos y nuevos conocimientos de aprendizajes en cuanto a lo detallado con relación al SB, esencialmente la prevención frente al aparecimiento del síndrome.

La intervención orientó a la práctica de estrategias previo análisis de una causa para determinar e incrementar dentro de su entorno laboral con un horario accesible y coordinado conjuntamente con departamento de talento humano, siendo un compromiso en equipo que ayuda a garantizar condiciones de trabajo saludables.

Deberán desarrollar estrategias de prevención, sabiendo que es una de las principales fuentes para evitar ausentismo laboral, incremento de enfermedades, trastornos emocionales, riesgos del consumo de adicciones, bajo rendimiento laboral.(Lovo, 2020)

Las medidas preventivas que son de fácil aplicación dentro de los espacios laborales donde no requiere valor económico, ni tiempos extensos son: técnicas de relajación, técnicas de respiración y pausas activas.

## **RECOMENDACIONES**

Los participantes indicaron que debería existir la posibilidad de tomar en cuenta aspectos como tiempo de duración, fecha para la intervención, lugar más amplio y de preferencia en un ambiente agradable fuera de la institución, que no se de solamente por una ocasión, sino que sea de manera continua.

Se recomienda a personal de talento humano proponer pausas activas , técnicas de relajación, respitación, etc. como parte de las actividades dentro del horario laboral.

## 8. Referencias

 *COMO RELAJARSE EN LA OFICINA. 5 EJERCICIOS DE relajación 🙏 para la OFICINA 🚀 TRUCOS [2020] - YouTube.* (n.d.). Retrieved October 25, 2021, from [https://www.youtube.com/watch?v=UZfboIM\\_dD8](https://www.youtube.com/watch?v=UZfboIM_dD8)

Aldrete Rodríguez, M. G., Navarro Meza, C., González Baltazar, R., Contreras Estrada, M. I. & Pérez Aldrete, J. (2015). Factores psicosociales y SB en personal de enfermería de una unidad de tercer nivel de atención a la salud. *Ciencia & Trabajo, 17*(52), 32–36. <https://doi.org/10.4067/s0718-24492015000100007>

*Animation "Burn out" (2020) - YouTube.* (n.d.). Retrieved October 25, 2021, from <https://www.youtube.com/watch?v=zMt1JAZZNR0>

*La OMS reconoce como enfermedad el burnout o "síndrome de estar quemado" / Médicos y Pacientes.* (n.d.). Retrieved October 25, 2021, from <http://www.medicosypacientes.com/articulo/la-oms-reconoce-como-enfermedad-el-burnout-o-sindrome-de-estar-quemado>

Lovo, J. (2020). SB: Un problema moderno. *Entorno, 70*, 110–120. <https://doi.org/10.5377/entorno.v0i70.10371>

Loya Murguía, K., Valdez Ramírez, J., Bacardi Gascón, M. & Jiménez Cruz, A. (2018). El síndrome de agotamiento en el sector salud de Latinoamérica: revisión sistemática. *Journal of Negative and No Positive Results, 3*(1), 40–48. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.2060>

Olivares Faúndez, V. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el

Burnout. *Ciencia & Trabajo*, 19(58), 59–63. <https://doi.org/10.4067/s0718-24492017000100059>

Quintero Vieda, J. C., Silva Buitrago, T. X., Ibáñez-Pinilla, M., Ruiz, F. & Ambiental, M. en S. O. y. (2014). Prevalencia de SB en personal de los servicios de urgencias en una institución prestadora de servicios de salud de baja complejidad de Neiva, 2014: estudio de corte transversal. *Universidad Del Rosario, C*, 27. <https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/10048>

Ramírez, M. R. (2017). Prevalencia del SB y la asociación con variables sociodemográficas y laborales en una provincia de Ecuador. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología*, 4(1), 241. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v4.1053>

Sánchez, J. T. (2013). *Burnout . Prevención y desarrollo de estrategias en la empresa . ¿ Qué puede hacer la empresa para evitar este síndrome en los empleados ?* 2013.

Serna, D. & Marínez, L. (2020). Burnout en el personal del área de salud y estrategias de afrontamiento. *Correo Científico Médico*, 24(1), 1–16.

*Síndrome de agotamiento laboral-"Burnout" Protocolo de prevención y actuación.* (n.d.).

Vidotti, V., Trevisan, J., Quina, M., Perfeito, R. & Cruz, M. (2019). SB, estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de enfermería. *Enfermería Global*, 55, 344–354.

## **9.ANEXOS**

ANEXO 1 .- DIAGRAMA DE GANTT

FASES	ACTIVIDAD	RESPONSABLES	FECHA		
			AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE
PLANEACIÓN	Elección de tema de Protocolo de Investigación	DRA.FERNANDA NARVAÉZ / LIC.DANIELA CEVALLOS			
	Búsqueda de Referencias Documentales				
	Borrador de Protocolo de Investigación				
	Presentar propuesta de intervención educativa a institución				
EJECUCIÓN	Elaboración de Teaching plan				
	Elaboración del contenido del protocolo de intervención educativa				
	Establecer la fecha para la intervención, lugar y hora				
	Reunión con TTHH para la ejecución de dicha intervención				
	Envío de solicitud de aprobación de la intervención educativa				
	Convocatoria a intervención				
	Reservación del lugar donde se va a realizar, al igual que los equipos tecnológicos				
	Preparación del material didáctico a utilizarse				
	Enviar recordatorio a personal que va a participar				
	Ejecución de la intervención educativa				
	Recopilación de datos				
	Presentación de resultados				

Elaborado por: Las Autoras

## ANEXO 2.- PLAN DIDÁCTICO ARIPE- ESQUEMA

FASES DEL MÉTODO ARIPE	CREAR UN AMBIENTE DE APRENDIZAJE	AJUSTAR	REACTIVAR	INFORMAR	PROCESO DE APRENDIZAJE	EVALUAR
<b>Minutos</b>	15 minutos	20 minutos	25 minutos	30 minutos	15 minutos	10 minutos
<b>Contenido</b>	Crear ambiente de confianza para llamar la atención de los participantes y familiarizarnos	Se proyecta un video en el cual se evidencie situaciones que puedan generar SB en trabajadores dentro del ambito laboral.	Verificar los conocimientos que poseen los participantes sobre el tema a través de preguntas y respuestas participativas con tarjetas de colores.	Se impartira todo el conocimiento en relación al SB como: definición, causas, síntomas, medidas preventivas, beneficios de aplicación de estrategias preventivas en el lugar de trabajo para evitar el SB. Consecuencias al no ser aplicadas. Técnicas de relajación, respiración, pausas activas.	Los trabajadores tendrán que procesar y consolidar los conocimientos impartidos en relación al SB.	Los participantes tendrán que contestar varias preguntas relacionadas a los temas tratados de acuerdo a los objetivos de aprendizaje.
<b>Nombre de los métodos</b>	Técnica de interacción.	Visualización del video	Preguntas / respuestas participativas y foro abierto	Técnica expositiva	Sopa de letras Exposición	Evaluación escrita

<b>Instrucciones para los participantes</b>	<p>De manera que los participantes ingresan deberán indicar su nombre en el adhesivo de color adicional escoger un stickers de emoción. Luego deberán firmar formulario de asistencia Presentarse e indicar por que escogieron dicho stickers ejemplo por que me siento feliz al escoger una carita feliz.</p>	<p>Observar el video con atención.</p>	<p>Los participantes de forma ordenada y aleatoria deberán escoger un color de tarjeta y responder a la pregunta.</p>	<p>Los participantes estarán atentos a la exposición y podrán realizar preguntas o inquietudes para acalorar más.</p>	<p>Los participantes tendrán que llenar la sopa de letras relacionadas al tema en total 12 palabras. Deberan formar 3 grupos, donde deberán exponer por los menos una situaciones desencadenantes del SB y colocar junto a ellas al menos una estrategias frente a la misma. Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Trabajo repetitivo -</li> <li>Realización de pausas activas.etc.</li> </ul>	<p>Los participantes tendrán que contestar varias preguntas relacionadas a los temas tratados</p>
<b>OBSERVACIONES</b>	<p>Ninguna</p>	<p>Ninguna</p>	<p>Ninguna</p>	<p>Ninguna</p>	<p>Ninguna</p>	<p>Ninguna</p>

## ANEXO 3 EVALUACIÓN DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA SB

### DATOS INFORMATIVOS

FECHA:

EDAD:

GÉNERO:

Por favor lea cada uno de los ítems y marque con una “X” en la casilla que mejor evidencia su opinión en relación a la intervención planteada. Tenga en cuenta que los valores de calificación van entre 1 “desacuerdo” y 3 “De acuerdo”

ÍTEM	3	2	1
	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo
1. Los facilitadores se encontraban adecuadamente preparados			
2. Las instrucciones brindadas fueron de fácil entendimiento			
3. Los facilitadores expusieron el tema de manera fácil y clara			
4. Los facilitadores respondieron de manera adecuada a preguntas realizadas por los participantes, generando retroalimentación.			
5. Considero importante el contenido del curso			
6. Estoy satisfecho con el contenido y tiempo de la intervención.			
7. Piensa que el curso tendrá un impacto significativo en la salud de los trabajadores			
8. Pondrá en práctica los métodos explicados para evitar el SB			
9. Además de la teoría, obtuve habilidades prácticas			
10. Aprendió habilidades para poner en práctica en su día a día			
11. Enseñara a otras áreas a poner en práctica las medidas preventivas para evitar el SB			

### ANEXO 3

ÍTEM	3	2	1
	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo
1. Los facilitadores se encontraban adecuadamente preparados	18	0	0
2. Las instrucciones brindadas fueron de fácil entendimiento	18	0	0
3. Los facilitadores expusieron el tema de manera fácil y clara	18	0	0
4. Los facilitadores respondieron de manera adecuada a preguntas realizadas por los participantes, generando retroalimentación.	17	1	0
5. Considero importante el contenido del curso	17	1	0
6. Estoy satisfecho con el contenido y tiempo de la intervención.	16	1	1
7. Piensa que el curso tendrá un impacto significativo en la salud de los trabajadores	16	2	0
8. Pondrá en práctica los métodos explicados para evitar el SB	16	2	0
9. Además de la teoría, obtuve habilidades prácticas	15	3	0
10. Aprendió habilidades para poner en práctica en su día a día	15	3	0
11. Enseñara a otras áreas a poner en práctica las medidas preventivas para evitar el SB	14	4	0

### ANEXO 3

#### EVALUACIÓN DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA SÍNDROME DE BURNOUT

##### DATOS INFORMATIVOS

FECHA: 19 de Octubre

EDAD: 60 años

GÉNERO: Femenino

Por favor lea cada uno de los ítems y marque con una "X" en la casilla que mejor evidencia su opinión en relación a la intervención planteada. Tenga en cuenta que los valores de calificación van entre 1 "desacuerdo" y 3 "De acuerdo"

ÍTEM	3	2	1
	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo
1. Los facilitadores se encontraban adecuadamente preparados	X		
2. Las instrucciones brindadas fueron de fácil entendimiento	X		
3. Los facilitadores expusieron el tema de manera fácil y clara	X		
4. Los facilitadores respondieron de manera adecuada a preguntas realizadas por los participantes, generando retroalimentación.	X		
6. Considero importante el contenido del curso	X		
7. Estoy satisfecho con el contenido y tiempo de la intervención.	X		
8. Piensa que el curso tendrá un impacto significativo en la salud de los trabajadores	X		
9. Pondrá en práctica los métodos explicados para evitar el Síndrome de Burnout	X		
10. Además de la teoría, obtuve habilidades prácticas	X		
11. Aprendió habilidades para poner en práctica en su día a día	X		
12. Enseñara a otras áreas a poner en práctica las medidas preventivas para evitar el Síndrome de Burnout	X		

## ANEXO 4 OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

1.- Defina que es el Síndrome de Burnout?

---

2.-Enumere 3 síntomas del Síndrome de Burnout.

---

3.- Describa 2 prácticas adecuadas que previenen el Síndrome de Burnout.

---

---

4.- Nombre una estrategia que quisiera implementar en su rutina diaria

---

### **Intención de conducta**

---

Últimamente Ana María ha tenido que realizar informes solicitados por coordinaciones de la empresa. Anteriormente, hacer cada reporte le tomaba 30 minutos, ahora le lleva más tiempo. Por ende, ha empezado a presentar fuertes dolores de cabeza, cansancio, no conciliar el sueño y problemas de concentración en su vida diaria. ¿Qué le recomiendas hacer a Ana María?

---

---

## ANEXO 4

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

1. Defina que es el Síndrome de Burnout?

También se llama Síndrome del Trabajador quemado se manifiesta por medio del agotamiento físico-mental y emocional si no se cuida se puede prolongar con el tiempo y puede alterar la personalidad y la autoestima del trabajador

2. Enumere 3 síntomas del Síndrome de Burnout.

falta de energía - taquicardia - dificultad para concentrarse.

3. Describa 2 prácticas adecuadas que previenen el Síndrome de Burnout.

Descansar el cuerpo

Tener más tiempo para salir de paseo, ir de picnic con la familia

4. Nombre una estrategia que quisiera implementar en su rutina diaria

Hacer ejercicios

### **Intención de conducta**

Últimamente Ana María ha tenido que realizar informes solicitados por coordinaciones de la empresa. Anteriormente, hacer cada reporte le tomaba 30 minutos, ahora le lleva más tiempo. Por ende ha empezado a presentar fuertes dolores de cabeza, cansancio, no conciliar el sueño y problemas de concentración en su vida diaria.

¿Qué le recomienda hacer a Ana María?

Darle un break a tu mente.

Compartir más tiempo con personas positivas y motivadas.

## ANEXO 5 EVALUACIÓN GENERAL

En general, en una escala de 1 al 5 (siendo 1 la menor nota y 5 la mayor),

¿Cómo calificaría la intervención expuesta?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

¿Qué es lo que más le gustó de la intervención educativa expuesta?

---

---

¿Qué sugerencias propondría para mejorar la intervención realizada?

---

---

GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN....

## ANEXO 5

### EVALUACIÓN GENERAL

En general, en una escala de 1 al 5 (siendo 1 la menor nota y 5 la mayor),

¿Cómo calificaría la intervención expuesta?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

¿Qué es lo que más le gustó de la intervención educativa expuesta?

Los ejemplos prácticos

¿Qué sugerencias propondría para mejorar la intervención realizada?

Se debe tratar que ayuden los mandos medios y

altos para que conozcan cómo actuar.

GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN....

## ANEXO 6 MATERIALES Y RECURSOS

ETAPA	MATERIALES
Unir al grupo 15 minutos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adhesivos de colores llamativos</li><li>• Sticker de caritas emotivas</li><li>• Marcadores de colores</li></ul>
Ajustar 20 minutos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Video</li><li>• Proyector</li><li>• Pantalla</li><li>• Computador</li></ul>
Reactivar 25 minutos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tarjetas físicas de colores con preguntas</li><li>• Cinta adhesiva</li><li>• Pizarrón de tiza líquida</li><li>• Hoja de papel bond</li><li>• 3 marcadores de tiza líquida (negro, azul y rojo)</li></ul>
Informar 30 minutos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Proyector</li><li>• Micrófono</li><li>• Pantalla</li><li>• Computador</li><li>• Puntero laser</li><li>• Presentación de power point</li></ul>
Procesar 15 minutos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dividir grupo de 6 personas total seis</li><li>• 6 papel bond A4</li><li>• Hojas de sopa de letras</li><li>• Marcadores de colores (3 por mesa de trabajo)</li></ul>
Evaluar 10 minutos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esferos</li><li>• 37 evaluación de la intervención</li></ul>
Conclusión 5 minutos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Proyector</li></ul>

## ANEXO 7

### REGISTRO FOTOGRAFICO DE INTERVENCIÓN

#### UNIR AL GRUPO



Ilustración 1. Identificación de participantes/ Escoger un Sticker de acuerdo a su emoción.



Ilustración 2, Presentación de participantes, firma de asistencia.

**AJUSTAR**

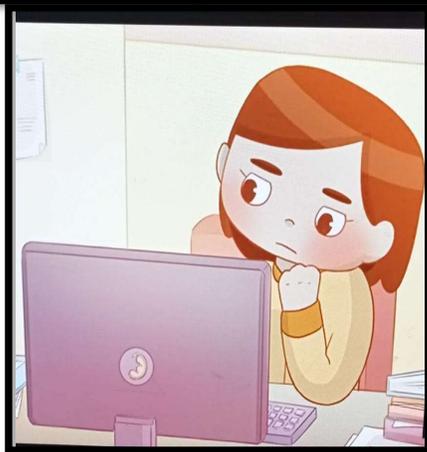


Ilustración 3. Cortometraje Animations Burnout

## REACTIVAR



Ilustración 4. Preguntas y respuestas, fase reactivar.

## **INFORMAR**



Ilustración 5. Fase informa ,presentación Power Point.



Ilustración 6. Técnicas

## PROCESAR

En la siguiente sopa de letras encuentra las siguientes palabras con relación al SB:

- |                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| 1. AGOTAMIENT<br>O     | 6. CANSANCIO    |
| 2. AUSENTISMO          | 7. EMOCIONAL    |
| 3. AUTOREALIZ<br>ACIÓN | 8. ESTRÉS       |
| 4. BIENESTAR           | 9. FRUSTRACCIÓN |
| 5. BURNOUT             | 10. MENTAL      |
|                        | 11. PREVENCIÓN  |

Tú puedes  
.....Éxitos



S	C	O	C	O	D	R	I	L	O	P	N	L	M	V	A
D	A	D	I	R	U	G	E	S	R	A	O	A	I	B	N
Ñ	N	T	I	B	U	R	O	N	T	L	I	R	G	I	G
P	S	I	C	O	S	O	C	I	A	L	C	A	U	E	U
R	A	Z	S	B	Ñ	W	H	N	U	R	A	K	N	N	I
E	N	I	I	U	O	R	O	P	S	E	Z	R	O	E	E
V	C	B	M	R	G	I	C	I	E	S	I	E	I	S	A
E	I	Y	O	N	C	E	O	S	N	O	L	C	C	T	G
N	O	E	N	O	A	S	M	C	T	R	A	O	A	A	O
C	Z	D	M	U	S	G	P	I	I	U	N	N	R	R	T
I	F	E	P	T	S	O	U	N	S	G	O	O	T	I	A
O	N	J	E	E	A	N	T	A	M	N	S	C	S	M	M
N	O	W	Z	T	L	O	A	E	O	A	R	I	U	E	I
P	E	R	R	O	U	C	D	G	I	C	E	M	R	N	E
J	L	U	N	A	D	H	O	S	O	L	P	I	F	T	N
Y	E	F	R	I	W	E	S	T	R	E	S	E	I	A	T
T	E	N	D	E	N	C	I	A	Ñ	D	E	N	O	L	O
Y	A	Z	E	L	A	T	R	O	F	K	D	T	D	I	A
N	N	O	I	C	A	Z	I	L	A	E	R	O	T	U	A

En la siguiente sopa de letras encuentra las siguientes palabras con relación al Síndrome de Burnout:

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 1. AGOTAMIENTO     | 7. EMOCIONAL    |
| 2. AUSENTISMO      | 8. ESTRÉS       |
| 3. AUTOREALIZACIÓN | 9. FRUSTRACION  |
| 4. BIENESTAR       | 10. MENTAL      |
| 5. BURNOUT         | 11. PREVENCIÓN  |
| 6. CANSANCIO       | 12. PSICOSOCIAL |

Tú puedes .....Éxitos

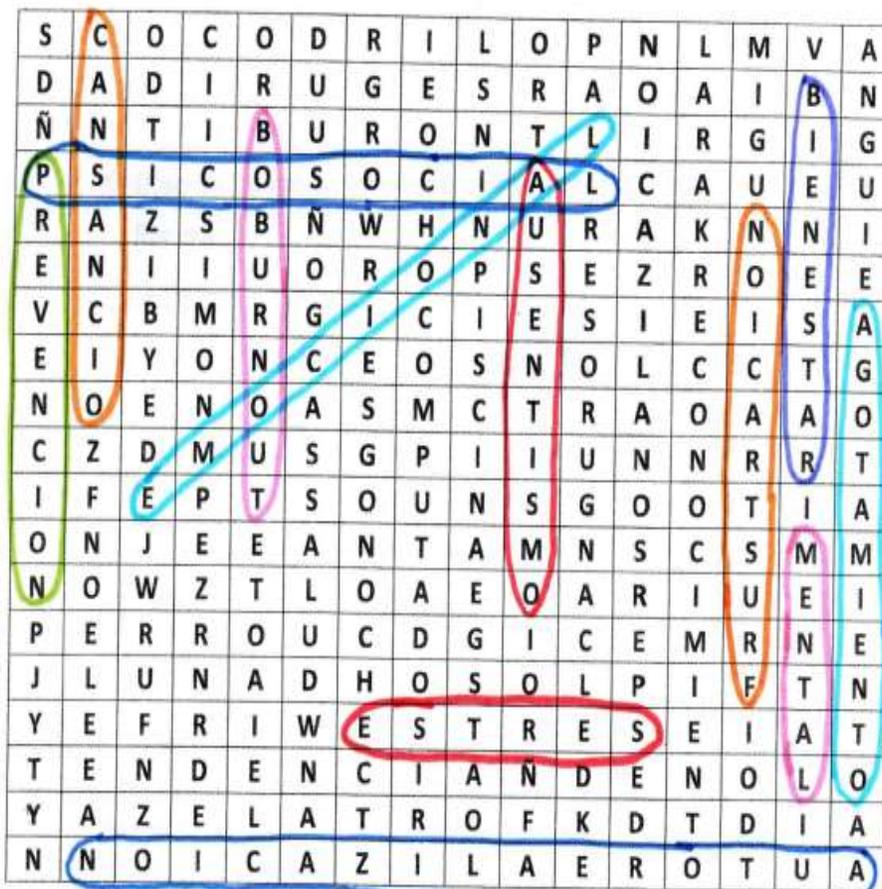


Ilustración 7 Sopa de letras aplicada por participante

## EVALUAR



Ilustración 8. Exposición de participantes 1 por cada grupo sobre estrategia aplicable dentro de su ambiente laboral.



Ilustración 9 . Personal administrativo y operativo Pichincha

**ANEXO 8**

**REGISTRO DE ASISTENCIA**

**LISTA DE ASISTENCIA DE LOS PARTICIPANTES**

**FECHA:** 19 DE OCTUBRE DEL 2021

**LUGAR:** PICHINCHA HUMANA

**EXpositoras:** DRA. M. FERNANDA NARVAEZ/ LIC. DANIELA CEVALLOS

LISTA DE ASISTENCIA DE LOS PARTICIPANTES				
FECHA: 19 DE OCTUBRE DEL 2021				
LUGAR: PICHINCHA HUMANA				
EXpositoras: DRA. M. FERNANDA NARVAEZ/ LIC. DANIELA CEVALLOS				
N°	NOMBRE Y APELLIDO	AREA DE TRABAJO	N° DE CELULAR	FIRMA
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				

LISTA DE ASISTENCIA DE LOS PARTICIPANTES

FECHA: 19 DE OCTUBRE DEL 2021

LUGAR: PICHINCHA HUMANA

EXPOSITORAS: DRA. M. FERNANDA NARVAEZ/ LIC. DANIELA CEVALLOS

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	ÁREA DE TRABAJO	Nº DE CELULAR	FIRMA
1	Morgante Ququimesco	P.I.E.C.S	0979062469	
2	Patricia SANCHEZ	P.I.E.C.S	0991699196	
3	Nancy Arce	T.H.	0998515762	
4	Roberto Colloquazo	T.H.	0998527584	
5	Fernando Lechón	TICS.	0996469719	
6	Sergio Rodriguez	P.I.E.C.S.	0961451092	
7	Santiago Guerrero	Presupuesto	0986869150	
8	Romulo Ramon	Sistemas	0982265123	
9	Fernando Yanéz	Medicina y Rehabilitación	0993355395	
10	Martine Flores	Salud	0992519102	
11	Mantzó Gaekomm	Contabilidad	0982269558	
12	Ximeno Torres	Contabilidad	0995000457	
13	Luis Hernandez	Compras	0986029146	
14	Doyi Corzajo	Juridico	0981671436	
15	Veronica Astudillo	Juridico	0987609132	
16	Alicia Soriano	Salud	094496478	
17	Andrés Jurado	Salud	0920875451	
18	Patricio Jimenez	Salud	0994612286	

