

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
SECCIÓN DE PSICOLOGÍA.



INFORME FINAL DEL CURSO DE ESPECIALIZACIÓN:
CURSO DE PRE-ESPECIALIZACIÓN EN EVALUACIÓN PSICOLÓGICA.

TÍTULO DEL INFORME FINAL:
BURNOUT CERO: PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS OCUPACIONAL.

PARA OPTAR AL GRADO ACADEMICO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTADO POR:
JACQUELINE ESTEFANY GÁMEZ ANAYA N° DE CARNET GA19046

DOCENTE ASESOR:
MSPc. LUIS ROBERTO GRANADOS GÓMEZ.

NOVIEMBRE 2025
SAN MIGUEL, EL SALVADOR, CENTROAMERICA.

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
AUTORIDADES**



**MSC. JUAN ROSA QUINTANILLA
RECTOR**

**DRA. EVELYN BEATRIZ FARFÁN
VICERRECTORA ACADÉMICA**

**MSC. ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO**

**LIC. PEDRO ROSALÍO ESCOBAR CASTANEDA
SECRETARIO GENERAL**

**LIC. CARLOS AMILCAR SERRANO RIVERA
FISCAL GENERAL**

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
AUTORIDADES



MSC. CARLOS IVÁN HERNÁNDEZ FRANCO
DECANO

DRA. NORMA AZUCENA FLORES RETANA
VICEDECANA

LIC. CARLOS DE JESÚS SÁNCHEZ
SECRETARIO

MAESTRA. ANA CECILIA CAÑAS ZELAYA
JEFA DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

PHD. RENÉ CAMPOS QUINTANILLA
COORDINADOR GENERAL DE PROCESOS DE GRADUACION DE LA SECCIÓN DE
PSICOLOGÍA

Agradecimientos

Agradezco a DIOS por la sabiduría que depositó en mí, a mi padre, Edwin Gámez por siempre darme el apoyo emocional y económico en mis estudios, a mi madre, Marta Anaya por incluirme en sus oraciones todos los días, y a mis abuelos Rosa Vda. de Gámez y Elías Gámez por darme un hogar al que volver siempre...

Dedicatoria

Dedico este esfuerzo a mi “yo” de niña quien siempre anheló estar haciendo lo que ahora hace. Este trabajo es para todos los que se proyectan en el futuro y nunca sueltan sus anhelos. La satisfacción de saber que estás haciendo lo que siempre soñaste de niño no tiene comparación.

¡NO TE RINDAS, NI DESMAYES... DIOS SIEMPRE ESTÁ CONTIGO!

| CONTENIDO | PAG. |
|---|-------------|
| Agradecimientos | 4 |
| Dedicatoria..... | 5 |
| Resumen | 7 |
| Objetivo general | 9 |
| Justificación | 10 |
| Articulo..... | 12 |
| Introducción..... | 13 |
| Objetivo general..... | 14 |
| Objetivos específicos..... | 14 |
| Metodología..... | 14 |
| Resultados | 16 |
| Discusión | 18 |
| Conclusión..... | 21 |
| Referencias..... | 22 |
| ANEXOS | 23 |
| ANEXO 1 DIAGNOSTICO | 24 |
| ANEXO 2 PROGRAMA DE INTERVENCIÓN | 59 |
| ANEXO 3 CONSTANCIA DE APROBACIÓN | 84 |

Resumen

El presente trabajo de grado integra el proceso completo de evaluación, diagnóstico e intervención del estrés laboral y el síndrome de burnout en el área de monitoreo de la empresa AGRISAL, ubicada en Usulután, El Salvador. La investigación se enmarca en la práctica profesional de la Psicología Clínica, con enfoque cognitivo-conductual, y responde a la necesidad de abordar fenómenos psicosociales que afectan la salud mental, el desempeño y la calidad de vida de los trabajadores en contextos organizacionales de alta demanda. La primera fase consistió en la evaluación diagnóstica de seis colaboradores del área de monitoreo, mediante la aplicación de instrumentos estandarizados: el Inventario de Burnout de Maslach (MBI) y la Escala de Estrés Percibido (PSS). Los resultados evidenciaron niveles moderados de agotamiento emocional, despersonalización y estrés, lo que permitió establecer un

perfil clínico grupal y justificar la implementación de una intervención psicoeducativa.

En respuesta a estos hallazgos, se diseñó el programa *Burnout Cero: Prevención y Manejo del Estrés Ocupacional*, estructurado en ocho sesiones presenciales, con técnicas de reestructuración cognitiva, dinámicas grupales, visualización guiada y ejercicios de autorregulación emocional.

Como parte del componente académico, se elaboró un artículo científico que sistematiza el proceso, analiza los fundamentos teóricos y propone una metodología replicable en otros entornos laborales salvadoreños. Este documento final articula la práctica clínica con la producción académica, aportando una propuesta contextualizada, ética y eficaz para la prevención del desgaste profesional en organizaciones locales.

Palabras clave. Estrés laboral; Burnout; Autocuidado; Salud mental.

Abstract

This thesis integrates the complete process of evaluation, diagnosis, and intervention of work-related stress and burnout syndrome in the monitoring department of AGRISAL, located in Usulután, El Salvador. The research is framed within the professional practice of Clinical Psychology, with a cognitive-behavioral approach, and responds to the need to address psychosocial phenomena that affect mental health, performance, and quality of life of workers in high-demand organizational contexts. The first phase consisted of the diagnostic evaluation of six employees from the monitoring area, through the application of standardized instruments: the Maslach Burnout Inventory (MBI) and the Perceived Stress Scale (PSS). The results revealed moderate levels of emotional exhaustion, depersonalization, and stress, which allowed the establishment of a group clinical profile and justified the implementation of a psychoeducational intervention.

In response to these findings, the program Burnout Zero: Prevention and Management of Occupational Stress was designed, structured in eight face-to-face sessions, incorporating techniques of cognitive restructuring, group dynamics, guided visualization, and emotional self-regulation exercises. As part of the academic component, a scientific article was developed to systematize the process, analyze the theoretical foundations, and propose a replicable methodology for other Salvadoran work environments. This final document articulates clinical practice with academic production, providing a contextualized, ethical, and effective proposal for the prevention of professional burnout in local organizations.

Keywords: Work stress; Burnout; Self-care; Mental health.

Objetivo general

Diseñar un proceso de evaluación psicológica grupal e intervención clínica, orientado a identificar y reducir los niveles de estrés laboral y burnout en colaboradores del área de monitoreo de AGRISAL, mediante el uso de instrumentos estandarizados y técnicas cognitivo-conductuales, en el marco del ejercicio profesional ético y contextualizado de la Psicología Clínica.

Justificación

El estrés laboral y el síndrome de burnout se han convertido en fenómenos psicosociales de alta prevalencia en contextos organizacionales contemporáneos, afectando no solo el

rendimiento profesional, sino también la salud mental y la calidad de vida de los trabajadores. En El Salvador, estas problemáticas se intensifican en áreas operativas donde las exigencias

emocionales, la sobrecarga de tareas y la escasa autonomía son condiciones persistentes. Sin embargo, a pesar de su impacto, el abordaje clínico del estrés laboral desde la psicología aplicada sigue siendo limitado, especialmente en espacios no hospitalarios o educativos.

Este trabajo de grado surge como una respuesta ética, técnica y contextualizada ante esa necesidad. La elección del área de monitoreo de AGRISAL como escenario de intervención no es casual: se trata de un entorno laboral donde los colaboradores enfrentan presiones constantes, ritmos acelerados y demandas cognitivas que los colocan en una posición de vulnerabilidad emocional. La ausencia de espacios de contención psicológica y de estrategias preventivas institucionalizadas evidencia una brecha entre el reconocimiento del problema y su abordaje profesional.

Desde la perspectiva de la Psicología Clínica, este proyecto propone una intervención grupal basada en el enfoque cognitivo-conductual, orientada a transformar pensamientos disfuncionales, fortalecer el autocuidado y promover habilidades de afrontamiento adaptativas.

Además, el diseño del programa *Burnout Cero* responde a principios de intervención breve, ética y replicable, lo que lo convierte en una herramienta útil para otros contextos laborales salvadoreños. La sistematización del proceso, junto con el artículo académico que lo acompaña, aporta una mirada crítica y propositiva sobre el rol del psicólogo clínico en entornos organizacionales, reivindicando su capacidad de incidir en la salud mental colectiva desde una praxis comprometida con el bienestar humano.

En suma, este trabajo no solo busca cumplir con los requisitos académicos del proceso de grado, sino también contribuir activamente a la construcción de espacios laborales más saludables, donde la prevención del desgaste emocional sea parte de la cultura organizacional. Es una apuesta por una psicología clínica aplicada, sensible al contexto y orientada a la transformación.

Título

Burnout Cero: Prevención y Manejo del Estrés Ocupacional

Autora: Jacqueline Estefany Gámez Anaya

Introducción

El presente artículo aborda el estrés laboral y el síndrome de burnout como fenómenos que afectan significativamente el bienestar emocional de los trabajadores en contextos organizacionales salvadoreños. Particularmente, se enfoca en aquellos colaboradores que desempeñan funciones operativas bajo condiciones de presión constante, sobrecarga de tareas y escasa autonomía, lo que incrementa su vulnerabilidad ante el desgaste emocional.

El objeto de estudio se centra en los niveles de estrés percibido y los indicadores de burnout identificados en seis trabajadores del área de monitoreo de la empresa AGRISAL. Esta población fue seleccionada tras un proceso de evaluación psicológica que incluyó la aplicación del Maslach Burnout Inventory (MBI), la Escala de Estrés Percibido (PSS) y observación directa del entorno laboral.

La motivación principal de esta investigación surge de la necesidad de comprender cómo las exigencias organizacionales impactan la salud mental de los colaboradores, y de generar propuestas preventivas que promuevan el autocuidado, la resiliencia y la conciencia emocional desde un enfoque grupal. La relevancia del tema radica en que el abordaje temprano del estrés laboral y el burnout permite prevenir consecuencias negativas en el desempeño, la salud mental y la calidad de vida de los trabajadores, además de aportar herramientas aplicables en contextos similares.

Entre los antecedentes más relevantes se encuentran estudios que vinculan el burnout con factores como la falta de reconocimiento, la presión constante y la ausencia de espacios de contención emocional. Estos elementos fueron observados en el entorno laboral evaluado, lo que justifica la pertinencia de diseñar una propuesta metodológica que permita intervenir de manera preventiva

El propósito del artículo es presentar el diseño de un programa de intervención y manejo del estrés ocupacional, fundamentado en los hallazgos obtenidos durante el proceso de evaluación psicológica.

□ **Objetivo general**

✓ Analizar los niveles de estrés laboral y burnout en una población específica, con el fin de fundamentar el diseño de un programa de intervención desde un enfoque cognitivo conductual.

□ **Objetivos específicos**

✓ Identificar los factores psicosociales presentes en el entorno laboral que inciden en el estrés y el burnout.

✓ Fundamentar la pertinencia de una intervención grupal preventiva a partir de los hallazgos obtenidos.

✓ Proponer los lineamientos metodológicos para el diseño de un programa de prevención del estrés ocupación.

Metodología

El presente trabajo se orienta a evaluar y posteriormente diseñar un programa grupal para la prevención y manejo del estrés laboral y el síndrome de burnout en colaboradores expuestos a condiciones organizacionales demandantes. El estudio se enmarca en el proceso de preespecialización en evaluación psicológica de la Universidad de El Salvador.

A. Sujetos

La muestra estuvo conformada por seis colaboradores del área de monitoreo de la empresa AGRISAL, ubicada en Usulután. La muestra fue seleccionada de forma intencional, considerando su exposición directa a factores de riesgo como la sobrecarga de trabajo y la presión constante. Los participantes aceptaron voluntariamente formar parte de la evaluación, cumpliendo con los criterios de inclusión definidos en el protocolo.

B. Técnicas e instrumentos

Para la recolección de información se utilizaron técnicas como la observación directa del entorno laboral y la aplicación de instrumentos psicométricos. Los instrumentos empleados fueron el Maslach Burnout Inventory (MBI), que evalúa las dimensiones de cansancio emocional, despersonalización y realización personal; y la Escala de Estrés Percibido (PSS)

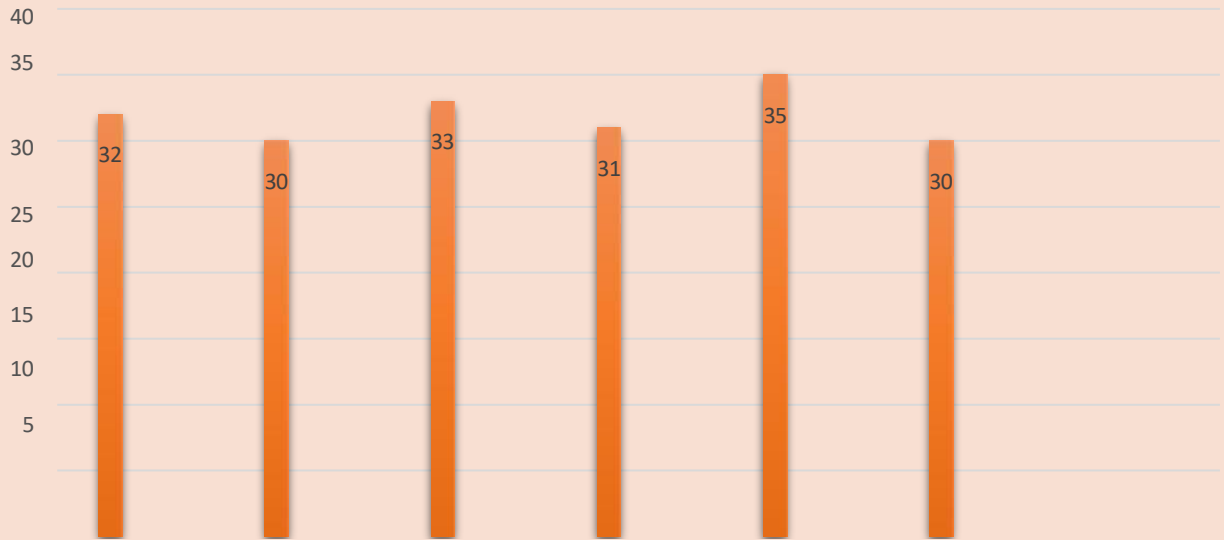
Puntaje Obtenido

C. Procedimiento

La investigación se desarrolló en dos etapas: evaluación y diagnóstico y diseño del programa. En la etapa de evaluación se estableció una conversación con jefe de seguridad y monitoreo de AGRISAL en Plaza Mundo Usulután, se conversó sobre la evaluación y el respectivo permiso para el proceso de diagnóstico en los colaboradores, se observó a los empleados de cada área de la empresa AGRISAL en un día laboral, logrando identificar el área con mas carga de estrés laboral, siendo está el área de monitoreo. En la etapa diagnóstica se aplicaron los instrumentos MBI y PSS, cuyos resultados evidenciaron niveles de estrés leve y signos moderados de burnout. A partir de estos hallazgos se diseñó el programa “Burnout Cero”, estructurado en ocho sesiones presenciales, con una duracióm de 60 minutos cada una. Las sesiones incluyen charlas teóricas, dinámicas grupales, ejercicios de reestructuración cognitiva, técnicas de relajación y espacios de reflexión.

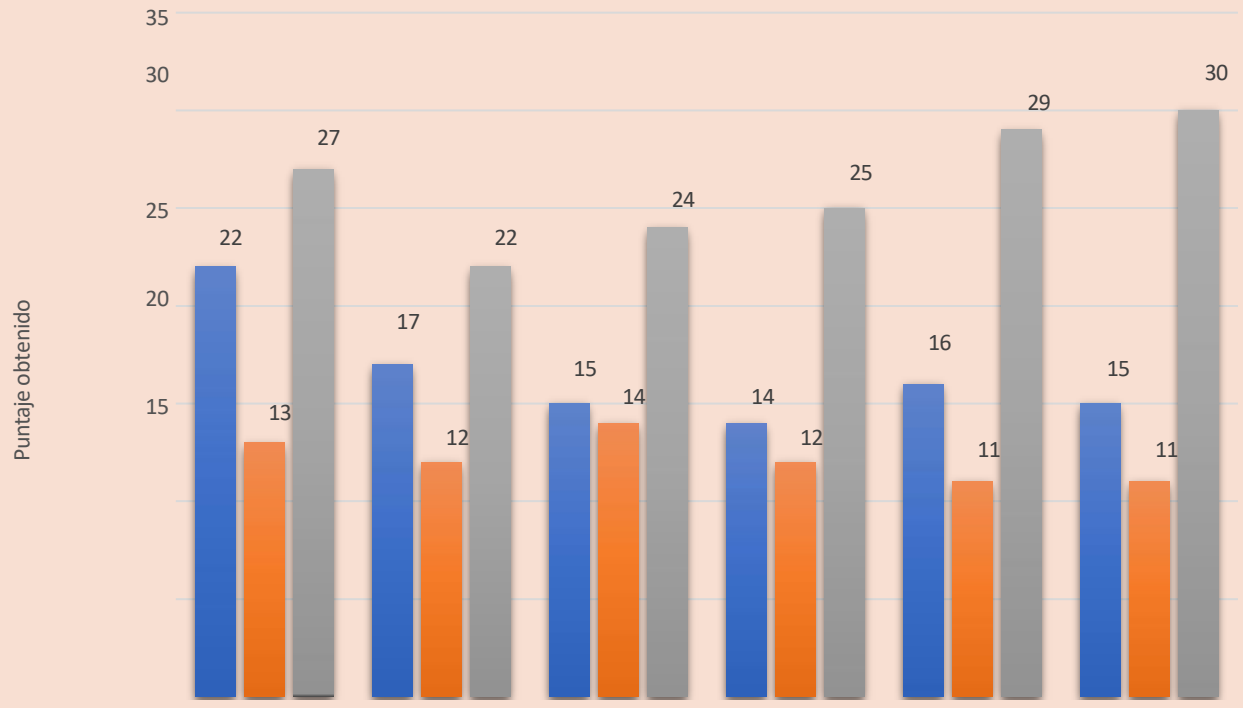
Resultados

Escala de Estrés Percibido



| | Administrativo 1 | Administrativo 2 | Operador 1 | Operador 2 | Operador 3 | Operador 4 |
|----------------|------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|
| ■ Sin estrés | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ■ Estrés leve | 32 | 30 | 33 | 31 | 35 | 30 |
| ■ Estrés medio | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ■ Estrés alto | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ■ Estrés grave | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Cuestionario de Maslach Burnout Inventory.



| | Admi 1. | Admi 2 | Operador 1 | Operador 2 | Operador 3 | Operador 4 |
|------------------------|---------|--------|------------|------------|------------|------------|
| ■ Cansancio emocional | 22 | 17 | 15 | 14 | 16 | 15 |
| ■ despersonalización | 13 | 12 | 14 | 12 | 11 | 11 |
| ■ Realización personal | 27 | 22 | 24 | 25 | 29 | 30 |

Discusión

El proceso de trabajo tuvo como propósito diseñar, aplicar y evaluar un programa grupal orientado a la prevención y manejo del estrés laboral y el síndrome de burnout en colaboradores del área de monitoreo de la empresa AGRISAL. Los resultados obtenidos a través del Maslach Burnout Inventory (MBI) y la Escala de Estrés Percibido (PSS) evidenciaron que el 100 % de los participantes se encontraba en una fase de estrés leve, con signos moderados de cansancio emocional y despersonalización, lo cual indica una condición de riesgo que, de no ser intervenida podría evolucionar hacia un burnout clínicamente definido. Desde el enfoque cognitivo-conductual, el estrés y el burnout son comprendidos como el resultado de una interacción disfuncional entre las demandas del entorno y los recursos personales de afrontamiento. Según Beck (1979) y Ellis (1991), los pensamientos automáticos negativos y las creencias irracionales pueden intensificar las respuestas

emocionales ante situaciones laborales exigentes. En este sentido, el programa “Burnout Cero” se estructuró para intervenir en dichas cogniciones, promoviendo la reestructuración de pensamientos, el fortalecimiento del autocuidado y el desarrollo de habilidades de regulación emocional.

La elección de una modalidad grupal responde a la necesidad de generar espacios de apoyo mutuo, validación emocional y aprendizaje colaborativo, elementos que, según Yalom (2005), potencian el cambio terapéutico. Las dinámicas implementadas, como el semáforo emocional, la caja de herramientas y la visualización guiada, permiten a los participantes identificar sus emociones, reconocer sus logros y construir estrategias de afrontamiento adaptativas.

Los hallazgos respaldan la pertinencia de intervenciones preventivas en contextos laborales salvadoreños, donde las condiciones estructurales como la sobrecarga de trabajo, la presión constante y la escasa cultura de bienestar favorecen la aparición del estrés crónico. La mejora en la percepción de eficacia personal y la disminución de actitudes de despersonalización observadas al cierre del programa sugieren un impacto positivo en la salud mental de los participantes.

Este trabajo plantea interrogantes relevantes para futuras investigaciones, como la necesidad de evaluar el impacto a mediano y largo plazo de este tipo de intervenciones, así como su aplicabilidad en otros sectores laborales con alta exposición al estrés. Asimismo, se recomienda profundizar en el análisis de variables personales como la autoexigencia, el perfeccionismo y la dificultad para desconectarse del trabajo, factores que, según Maslach y Leiter (2016), inciden directamente en la vulnerabilidad al burnout.

La implementación del programa “Burnout Cero” constituye una respuesta ética, técnica y contextualizada a una problemática real del entorno laboral salvadoreño, aportando evidencia sobre la eficacia de las intervenciones psicoeducativas grupales desde el enfoque cognitivo-conductual.

El programa grupal “**Burnout Cero: Prevención y Manejo del Estrés Ocupacional**” fue diseñado con el objetivo general de reducir los niveles de estrés laboral y burnout en trabajadores mediante una intervención estructurada en ocho sesiones. Los objetivos específicos incluyeron promover el autocuidado, fortalecer la gestión emocional y aplicar estrategias cognitivas y conductuales para afrontar el estrés. La fase de evaluación del programa permitió verificar el cumplimiento de estos objetivos a través de la aplicación pre y post de los instrumentos MBI y PSS, así como mediante la retroalimentación escrita de los participantes.

Los resultados obtenidos evidenciaron que el 100 % de los colaboradores se encontraba en una fase de estrés leve, con signos moderados de cansancio emocional y despersonalización. Estos datos justifican la implementación de una intervención preventiva, ya que, aunque no se detectó un burnout clínicamente definido, los indicadores muestran una vulnerabilidad significativa. La baja percepción de eficacia personal también refuerza la necesidad de fortalecer la autoestima y las habilidades de afrontamiento en contextos laborales de alta demanda.

El programa está elaborado para desarrollarse en modalidad presencial, con sesiones semanales de 60 minutos, dirigidas a grupos de seis a diez participantes.

Las técnicas utilizadas incluyen dinámicas grupales, ejercicios de reestructuración cognitiva, visualización guiada, afirmaciones positivas y espacios de reflexión.

Los instrumentos diagnósticos permitieron medir el impacto de la intervención de forma objetiva, garantizando la rigurosidad metodológica. Desde el enfoque cognitivo- conductual, el estrés laboral y el burnout se comprenden como el resultado de pensamientos disfuncionales y conductas desadaptativas frente a las exigencias del entorno. El modelo ABC de Ellis, aplicado en la tercera sesión, permite a los participantes identificar sus creencias irracionales y transformarlas en pensamientos más funcionales. Este proceso fue reforzado por actividades como “Detectives de pensamientos” y “Mi caja de herramientas”, que facilitan la apropiación de estrategias de afrontamiento.

Estas herramientas permitirán que los objetivos del programa sean alcanzados en su mayoría, y que la intervención tenga un impacto positivo en el bienestar psicológico de los colaboradores.

Finalmente, este trabajo plantea la necesidad de continuar investigando el efecto sostenido de este tipo de intervenciones, así como su adaptabilidad a otros sectores laborales.

Conclusión

La elaboración y aplicación del programa “Burnout Cero: Prevención y Manejo del Estrés Ocupacional” representó una experiencia formativa integral que me permitió articular conocimientos teóricos, habilidades prácticas y sensibilidad ética en el abordaje de una problemática real del entorno laboral salvadoreño. A través del diseño estructurado de ocho sesiones, pude aplicar el enfoque cognitivo- conductual en un contexto organizacional,

facilitando herramientas concretas para la gestión emocional, el autocuidado y la prevención del burnout.

Uno de los principales aprendizajes fue comprender cómo los síntomas de estrés y desgaste profesional pueden manifestarse de forma silenciosa pero progresiva, y cómo una intervención temprana puede marcar una diferencia significativa en el bienestar de los trabajadores. La aplicación de instrumentos diagnósticos como el MBI y la PSS me permitió evaluar objetivamente el impacto del programa, fortaleciendo mi criterio clínico y mi capacidad para interpretar datos en función de los objetivos planteados.

Desde el punto de vista académico, este trabajo aporta una propuesta metodológica replicable en otros entornos laborales, especialmente en áreas de alta demanda emocional.

Además, promueve la integración de la psicología clínica y organizacional, resaltando la importancia de generar espacios grupales de apoyo, reflexión y aprendizaje colaborativo.

Como futura profesional, este proceso reafirma mi compromiso con la promoción de la salud mental en el trabajo, el diseño de intervenciones éticas y contextualizadas, y la búsqueda constante de soluciones que respondan a las necesidades reales de nuestra sociedad. “Burnout Cero” no solo fue un proyecto académico, sino una oportunidad para

crecer, aportar y transformar.

Referencias.

Ellis, A. (1991). *Rational-emotive therapy: A therapist's guide*. Psychology Press.

Leka, S., Griffiths, A., & Cox, T. (2004). *Work organization and stress: Systematic problem approaches for employers, managers and trade union representatives*. World Health Organization.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout: A multidimensional perspective*. In C. Maslach & M. P. Leiter (Eds.), *Understanding burnout: Stress and coping* (pp. 1–20).

Routledge.

Miravalles, J. (s.f.). *Cuestionario de Maslach Burnout Inventory*. San Juan de la Cruz: Gabinete Psicológico.

Yalom, I. D. (2005). *El proceso de grupo: Psicoterapia grupal*. Paidós.

Diario El Mundo. (2024, junio). *Estudio sobre estrés laboral en Latinoamérica*.

<https://www.elmundo.sv/>

ANEXOS

ANEXO 1

DIAGNOSTICO

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
SECCIÓN DE PSICOLOGÍA.



TEMA DE INVESTIGACIÓN
"BURNOUT Y ESTRÉS OCUPACIONAL"

CATEDRÁTICO:

LIC. LUIS ROBERTO GRANADOS

MODALIDAD PROCESO DE GRADO 2025:

CURSO DE PRE-ESPECIALIZACIÓN EVALUACIÓN PSICOLÓGICA.

ESTUDIANTE:

JACQUELINE ESTEFANY GÁMEZ ANAYA

CUIDAD UNIVERSITARIA DE ORIENTE, SAN MIGUEL

RESUMEN

El burnout y el estrés laboral son fenómenos que afectan la salud mental y el rendimiento de los trabajadores en distintos sectores. El estrés laboral se presenta como una respuesta del organismo ante demandas excesivas en el entorno de trabajo, mientras que el burnout es el resultado de una exposición prolongada a estas condiciones, generando agotamiento extremo, despersonalización y una disminución en la realización personal.

Este trabajo de investigación analiza los factores que contribuyen al desarrollo del burnout y el estrés laboral, incluyendo la sobrecarga de trabajo, la falta de apoyo organizacional y la inseguridad laboral. Además, se examinan las consecuencias de estas condiciones, tales como la disminución de la productividad, el impacto en la salud mental y física, y el deterioro de la calidad de vida de los empleados.

A partir de los hallazgos obtenidos, se propondrá un plan de intervención enfocado en la prevención y manejo del burnout y el estrés laboral. Este plan incluye estrategias como la promoción del bienestar organizacional, la implementación de técnicas de autocuidado y la mejora de las condiciones laborales para reducir el impacto negativo de estos factores en los trabajadores.

INTRODUCCIÓN

En las siguientes paginas se detalla el trabajo de investigación para el desarrollo del Programa "Burnout Cero: Prevención y Manejo del Estrés Ocupacional" dando lugar con colaboradores de la empresa Agrisal del departamento de monitoreo. Además del desarrollo se extiende un poco a lo teórico sobre el tema en prevención y manejo como lo es el estrés y el síndrome del burnout.

El estrés y el burnout laboral son problemas crecientes en las empresas de El Salvador, afectando la salud mental y el rendimiento de los empleados. Según estudios recientes, el 50 % de los trabajadores en el país reporta niveles elevados de estrés, posicionando a El Salvador entre los países de Latinoamérica con mayor incidencia de esta condición. (Estudio realizado en junio 2024, Diario el Mundo)

El programa "Burnout Cero: Prevención y Manejo del Estrés" es para abordar esta problemática, brindando herramientas efectivas para la gestión del estrés y la prevención del agotamiento laboral. A través de sesiones elaboradas, los colaboradores podrán identificar factores de riesgo, reconocer síntomas y aplicar estrategias de autocuidado y bienestar emocional, ayudando a su salud mental.

El burnout, también conocido como el síndrome del trabajador quemado, es una condición que surge por la exposición prolongada a altos niveles de estrés en el trabajo. Se caracteriza por agotamiento emocional, despersonalización y una disminución en la realización personal. Este programa busca no solo reducir los efectos del burnout en los trabajadores, sino también fomentar un ambiente laboral saludable y sostenible, promoviendo prácticas organizacionales que prioricen la salud mental y el equilibrio entre el trabajo y la vida personal.

MARCO TEORICO

El burnout y el estrés laboral han sido ampliamente estudiados en el ámbito de la psicología organizacional y la salud ocupacional. Ambos conceptos están relacionados con el impacto de las condiciones laborales en el bienestar de los trabajadores.

Estrés Laboral

El estrés laboral se define como la respuesta del individuo ante demandas y presiones que exceden sus capacidades de afrontamiento. Según Leka, Griffiths & Cox (2004), el estrés laboral ocurre cuando las exigencias del trabajo no se ajustan a los conocimientos y habilidades del trabajador, afectando su desempeño y bienestar.

Síndrome de Burnout

El burnout, también conocido como el síndrome del trabajador quemado, es una condición caracterizada por agotamiento emocional, despersonalización y una disminución en la realización personal. Se considera una consecuencia del estrés laboral crónico y puede afectar la motivación y productividad de los empleados.

Existen diferentes factores de riesgo que influyen para el desarrollo del estrés y el síndrome del burnout.

Factores de riesgo del estrés laboral:

Factores Organizacionales

- Sobrecarga de trabajo: Exceso de tareas y plazos ajustados.
- Falta de control: Poca autonomía en la toma de decisiones.
- Ambiente laboral tenso: Conflictos interpersonales y falta de apoyo.
- Inseguridad laboral: Temor a perder el empleo o cambios inesperados.

Factores Psicosociales

- Liderazgo deficiente: Falta de comunicación y apoyo por parte de los superiores.
- Falta de reconocimiento: Poco respeto y valoración del esfuerzo.
- Competitividad extrema: Rivalidad entre compañeros que genera presión.

Factores Ambientales

- Condiciones físicas inadecuadas: Ruido, iluminación deficiente, temperaturas extremas.
- Jornadas laborales extensas: Horarios prolongados sin descanso adecuado.

Los factores de riesgo del Síndrome del Burnout son similares a los del estrés laboral, veremos los factores personales que influyen en el desarrollo del Burnout:

Factores Personales

- Altas expectativas: Perfeccionismo y autoexigencia excesiva.
- Dificultad para desconectarse: No separar la vida laboral de la personal.
- Falta de estrategias de afrontamiento: No contar con herramientas para manejar el estrés.

Consecuencias del Burnout y Estrés Laboral

- Disminución del rendimiento y productividad.
- Problemas de salud mental como ansiedad y depresión.
- Impacto negativo en la calidad de vida del trabajador

SIGNOS Y SINTOMAS

Síntomas y Signos del Estrés

- Físicos: Dolores de cabeza, fatiga, tensión muscular.
- Emocionales: Ansiedad, irritabilidad, dificultad para concentrarse.

- Conductuales: Procrastinación, aislamiento, disminución del rendimiento.

Síntomas y Signos del Burnout

- Agotamiento extremo: Sensación de cansancio constante.
- Despersonalización: Actitud negativa o indiferente hacia el trabajo.
- Baja realización personal: Sentimiento de fracaso y falta de motivación.

PREVENCIÓN

Estrategias para prevenir el estrés laboral

Organiza tu tiempo y establece prioridades.

Practica técnicas de relajación como respiración profunda y mindfulness.

Mantén un equilibrio entre trabajo y vida personal.

Fomenta un ambiente laboral positivo y colaborativo.

Realiza pausas activas durante la jornada laboral.

Estrategias para prevenir el burnout

Identifica signos tempranos de agotamiento y busca apoyo.

Establece límites y evita la sobrecarga laboral.

Desarrolla hábitos de autocuidado y bienestar emocional.

Promueve una cultura organizacional que valore la salud mental.

Participa en programas de bienestar y manejo del estrés.

METODOLOGIA

Enfoque de la Investigación

Enfoque cualitativo y descriptivo, con el fin de brindar estrategias de prevención y manejo del estrés y burnout en el entorno laboral.

Tipo de Estudio

Se trata de una **investigación aplicada**, realizada para diseñar un plan de intervención para mejorar el bienestar de los colaboradores en la empresa **AGRISAL**.

Población y Muestra

La población está conformada por **6 colaboradores del área de monitoreo** de AGRISAL, quienes han sido seleccionados por su exposición a altos niveles de estrés laboral, ya que son los encargados del constante control total de la operación día a día.

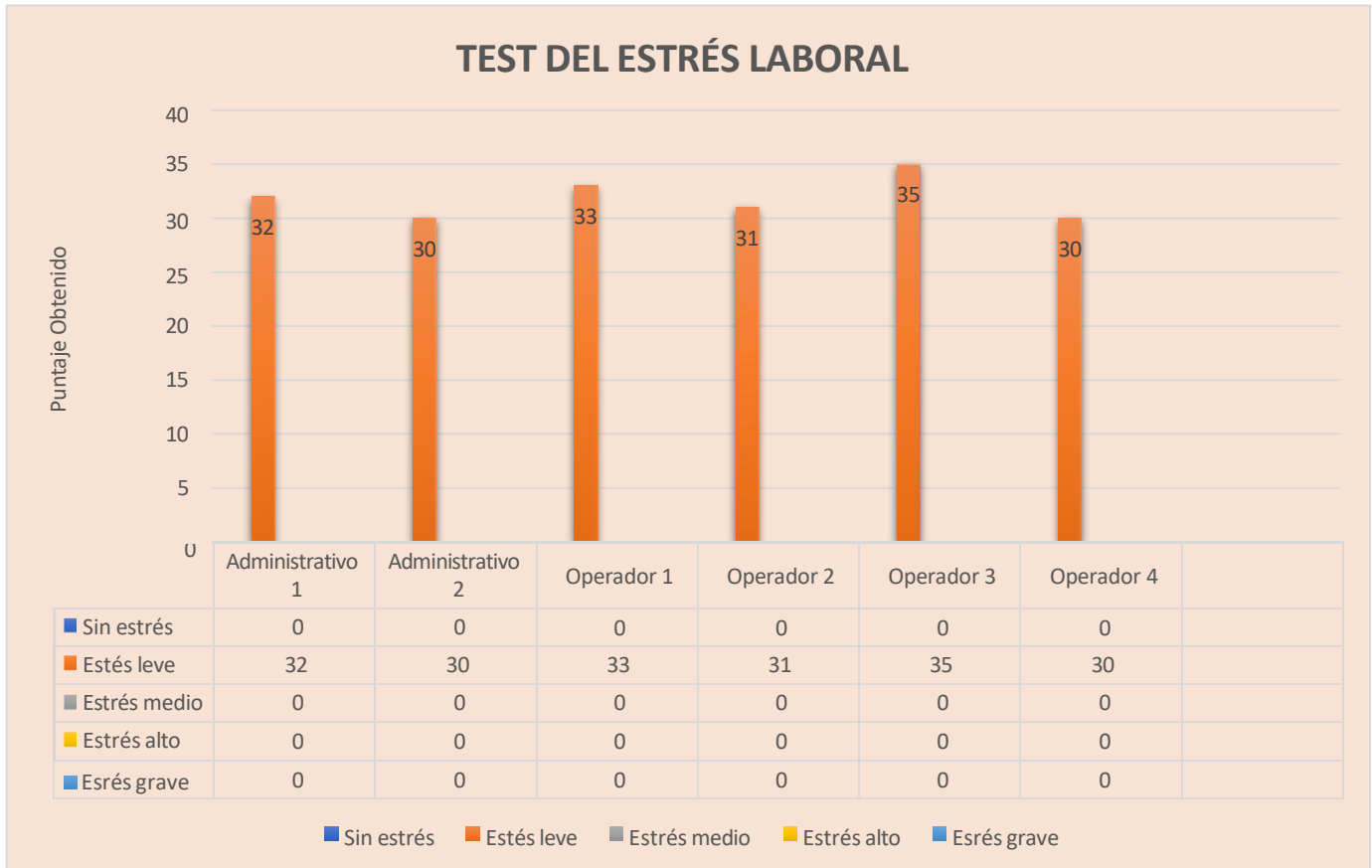
Técnicas de Recolección de Datos

Para obtener información relevante, se utilizaron las siguientes herramientas:

- Test del Estrés Laboral
- Cuestionario de Maslach Burnout Inventory.
- Observación directa del ambiente laboral y factores de riesgo.

RESULTADOS

Presentación de datos de Test del Estrés Laboral



Resultados obtenidos:

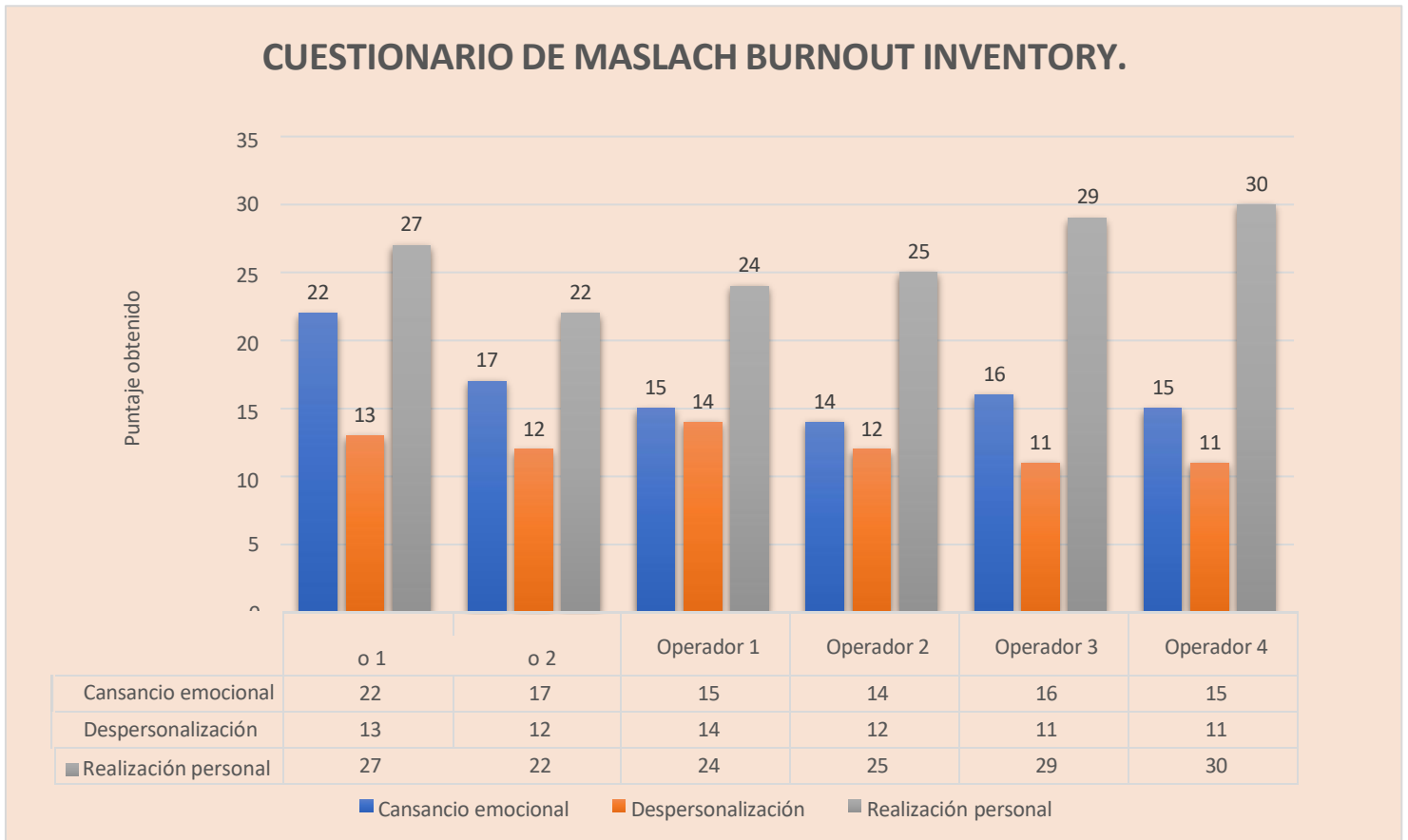
El 100% de la muestra obtuvo un puntaje en la categorización de ESTRÉS LEVE.

Análisis de resultados:

Estrés leve de 13 a 36 puntos. Los empleados se encuentran en fase de alarma, tienen algunos síntomas evidentes de estrés.

Observación: Operador 4 con menor puntaje tiene los turnos nocturnos donde no tiene mucho contacto con la operación de día y los clientes del centro comercial.

Presentación de datos del Cuestionario de Maslach Burnout Inventory.



Resultados obtenidos:

El 100% de la muestra obtuvo un puntaje en la categorización de CIERTA FATIGA EMOCIONAL de la dimensión CANSANCIO EMOCIONAL.

El 33.33% es decir 2 personas obtuvieron un puntaje en la categorización de ACTITUD NEGATIVA O DISTANTE HACIA LOS DEMÁS en la dimensión de DEPERSONALIZACIÓN, mientras que el 66.67% es decir 4 personas obtuvieron un puntaje en la categorización de SIGNOS MODERADOS DE DEPERSONALIZACIÓN.

El 100% obtuvo un puntaje en la categorización de BAJA PERCEPCIÓN DE EFICACIA PERSONAL en la dimensión REALIZACIÓN PERSONAL.

Análisis de resultados:

Las puntuaciones en la dimensión cansancio emocional, despersonalización y realización personal estuvieron en el rango bajo de 1 a 33 que nos indican que aun no hay una definición del síndrome en los empleados, sin embargo, en la dimensión despersonalización personal la ausencia de un puntaje ato nos indica que está dimensión se encuentra definida en los empleados mas aun no el síndrome en concreto.

Observación: Reforzar la confianza y perspectiva personal de los empleados

DISCUSIÓN

Diagnostico:

CIE-10:

- **Código Z73.0:** Problemas relacionados con la con la enfermedad consuntiva. Este código incluye el agotamiento profesional, que se manifiesta en los empleados a través de síntomas de cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal.

Este diagnóstico indica que los empleados están experimentando niveles significativos de estrés laboral y están en riesgo de desarrollar burnout si no se toman medidas adecuadas.

Para abordar el diagnóstico de estrés laboral y riesgo de burnout, se pueden implementar varias estrategias. Los talleres de manejo del estrés pueden ayudar a los empleados a reducir la tensión diaria. Además, ofrecer sesiones de asesoramiento psicológico, tanto individuales como en grupo, proporciona un espacio seguro para discutir y manejar el estrés.

Esto incluye la promoción del autocuidado, como pausas regulares y actividades de bienestar, que pueden ayudar a los empleados a manejar mejor el estrés diario. Además, es importante que los empleados tengan acceso a recursos de apoyo emocional, como asesoramiento psicológico, para discutir y manejar sus preocupaciones de manera efectiva.

CONCLUSIONES

En conclusión, el estudio sobre estrés laboral y burnout en los colaboradores del área de monitoreo de AGRISAL ha permitido identificar los factores de riesgo que afectan su bienestar y rendimiento, se observó que la sobrecarga de trabajo, la falta de apoyo organizacional y la presión constante son elementos que contribuyen significativamente a la aparición del estrés laboral y el agotamiento extremo.

Los hallazgos reflejan la necesidad de implementar un plan de intervención enfocado en la prevención y manejo del burnout, con estrategias como la mejora del clima organizacional, la promoción del bienestar emocional y el fortalecimiento de técnicas de afrontamiento para los colaboradores. La aplicación de programas de autocuidado, sesiones de manejo del estrés y ajustes en la carga laboral pueden generar un impacto positivo, reduciendo la incidencia del burnout y mejorando la productividad dentro de la empresa.

La prevención y manejo del estrés y burnout no solo benefician a los empleados, sino que también contribuyen a la sostenibilidad y eficiencia del entorno laboral. La implementación de estrategias adecuadas permitirá que mejore la calidad de vida de sus colaboradores, fomentando un ambiente laboral más saludable y motivador.

REFERENCIAS

MIRAVALLS, J. (S.F.). *CUESTIONARIO DE MASLACH BURNOUT INVENTORY*. SAN

JUAN DE LA CRUZ: GABINETE PSICOLOGICO.

MENDO, D. E. (JUNIO DE 2024). *ESTRÉS LABORAL EN LATINOAMERICA*.

ANEXOS

Test para saber si tienes síntomas asociados al estrés laboral



Instrucciones.

De los siguientes síntomas asociados al estrés laboral, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo con el semáforo presentado.

- 1- Nunca
- 2- Casi nunca
- 3- Pocas veces
- 4- Algunas veces
- 5- Relativamente frecuente
- 6- Muy frecuente

ASTRONAUTA
EMOCIONAL

| | | | | | | |
|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---|
| Imposibilidad de conciliar el sueño | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Jaquecas y dolores de cabeza | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Indigestiones o molestias gastrointestinales | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sensación de cansancio extremo o agotamiento | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Disminución del interés sexual | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Respiración entrecortada o sensación de ahogo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Disminución del apetito | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Temblores musculares (por ejemplo: tics nerviosos o parpadeos) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tendencias a sudar o palpitaciones | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

8

Test para saber si tienes síntomas asociados al estrés laboral



Instrucciones.

De los siguientes síntomas asociados al estrés laboral, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo con el semáforo presentado.

- 1- Nunca
- 2- Casi nunca
- 3- Pocas veces
- 4- Algunas veces
- 5- Relativamente frecuente
- 6- Muy frecuente

ASTRONAUTA
EMOCIONAL

| | | | | | | |
|--|---|--------------|--------------|--------------|--------------|---|
| Imposibilidad de conciliar el sueño | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Jaquecas y dolores de cabeza | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Indigestiones o molestias gastrointestinales | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sensación de cansancio extremo o agotamiento | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Disminución del interés sexual | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Respiración entrecortada o sensación de ahogo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Disminución del apetito | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Temblores musculares (por ejemplo: tics nerviosos o parpadeos) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tendencias a sudar o palpitaciones | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Test para saber si tienes síntomas asociados al estrés laboral



Instrucciones:

De los siguientes síntomas asociados al estrés laboral, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo con el semáforo presentado.

- 1- Nunca
- 2- Casi nunca
- 3- Pocas veces
- 4- Algunas veces
- 5- Relativamente frecuente
- 6- Muy frecuente

ASTRONAUTA
EMOCIONAL

| | | | | | | |
|--|--------------|--------------|---|--------------|---|---|
| Imposibilidad de conciliar el sueño | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Jaquecas y dolores de cabeza | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Indigestiones o molestias gastrointestinales | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sensación de cansancio extremo o agotamiento | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Disminución del interés sexual | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Respiración entrecortada o sensación de ahogo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Disminución del apetito | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Temblores musculares (por ejemplo: tics nerviosos o parpadeos) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tendencias a sudar o palpitaciones | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Test para saber si tienes síntomas asociados al estrés laboral



Instrucciones.

De los siguientes síntomas asociados al estrés laboral, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo con el semáforo presentado.

- 1- Nunca
- 2- Casi nunca
- 3- Pocas veces
- 4- Algunas veces
- 5- Relativamente frecuente
- 6- Muy frecuente

ASTRONAUTA
EMOCIONAL

| | | | | | | |
|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---|
| Imposibilidad de conciliar el sueño | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Jaquecas y dolores de cabeza | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Indigestiones o molestias gastrointestinales | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sensación de cansancio extremo o agotamiento | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Disminución del interés sexual | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Respiración entrecortada o sensación de ahogo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Disminución del apetito | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Temblores musculares (por ejemplo: tics nerviosos o parpadeos) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tendencias a sudar o palpitaciones | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Test para saber si tienes síntomas asociados al estrés laboral



Instrucciones.

De los siguientes síntomas asociados al estrés laboral, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo con el semáforo presentado.

- 1- Nunca
- 2- Casi nunca
- 3- Pocas veces
- 4- Algunas veces
- 5- Relativamente frecuente
- 6- Muy frecuente

ASTRONAUTA
EMOCIONAL

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| Imposibilidad de conciliar el sueño | X | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Jaquecas y dolores de cabeza | 1 | 2 | X | 4 | 5 | 6 |
| Indigestiones o molestias gastrointestinales | 1 | X | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sensación de cansancio extremo o agotamiento | 1 | 2 | X | 4 | 5 | 6 |
| Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual | 1 | X | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Disminución del interés sexual | 1 | X | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Respiración entrecortada o sensación de ahogo | 1 | 2 | 3 | X | 5 | 6 |
| Disminución del apetito | 1 | X | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Temblores musculares (por ejemplo: tics nerviosos o parpadeos) | 1 | X | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo | 1 | 2 | X | 4 | 5 | 6 |
| Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana | 1 | 2 | 3 | X | 5 | 6 |
| Tendencias a sudar o palpitaciones | 1 | X | 3 | 4 | 5 | 6 |

Test para saber si tienes síntomas asociados al estrés laboral



Instrucciones.

De los siguientes síntomas asociados al estrés laboral, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo con el semáforo presentado.

- 1- Nunca
- 2- Casi nunca
- 3- Pocas veces
- 4- Algunas veces
- 5- Relativamente frecuente
- 6- Muy frecuente

ASTRONAUTA
EMOCIONAL

| | | | | | | |
|--|--------------|--------------|--------------|--------------|---|---|
| Imposibilidad de conciliar el sueño | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Jaquecas y dolores de cabeza | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Indigestiones o molestias gastrointestinales | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sensación de cansancio extremo o agotamiento | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Disminución del interés sexual | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Respiración entrecortada o sensación de ahogo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Disminución del apetito | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Temblores musculares (por ejemplo: tics nerviosos o parpadeos) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Tendencias a sudar o palpitaciones | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Javier Miravalles

Gabinete Psicológico - San Juan de la Cruz 11, 2 Izq, Zaragoza

976 567 028 / www.javiermiravalles.es

Señale la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

0= NUNCA. 1= POCAS VECES AL AÑO O MENOS. 2= UNA VEZ AL MES O MENOS.

3= UNAS POCAS VECES AL MES. 4= UNA VEZ A LA SEMANA. 5= POCAS VECES A LA SEMANA.

6= TODOS LOS DÍAS.

| | | |
|----|---|---|
| 1 | Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo | 4 |
| 2 | Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío | 1 |
| 3 | Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado | 1 |
| 4 | Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes | 0 |
| 5 | Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales | 1 |
| 6 | Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa | 3 |
| 7 | Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes | 4 |
| 8 | Siento que mi trabajo me está desgastando | 0 |
| 9 | Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo | 3 |
| 10 | Siento que me he hecho más duro con la gente | 3 |
| 11 | Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente | 5 |
| 12 | Me siento con mucha energía en mi trabajo | 4 |
| 13 | Me siento frustrado en mi trabajo | 0 |
| 14 | Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo | 2 |
| 15 | Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes | 1 |
| 16 | Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa | 4 |
| 17 | Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes | 5 |
| 18 | Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes | 1 |
| 19 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo | 3 |
| 20 | Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades | 0 |
| 21 | Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada | 4 |
| 22 | Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas | 4 |

Señale la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

0= NUNCA. 1= POCAS VECES AL AÑO O MENOS. 2= UNA VEZ AL MES O MENOS.

3= UNAS POCAS VECES AL MES. 4= UNA VEZ A LA SEMANA. 5= POCAS VECES A LA SEMANA.

6= TODOS LOS DÍAS.

| | | |
|----|---|---|
| 1 | Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo | 4 |
| 2 | Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío | 0 |
| 3 | Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado | 2 |
| 4 | Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes | 1 |
| 5 | Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales | 1 |
| 6 | Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa | 2 |
| 7 | Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes | 4 |
| 8 | Siento que mi trabajo me está desgastando | 1 |
| 9 | Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo | 4 |
| 10 | Siento que me he hecho más duro con la gente | 2 |
| 11 | Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente | 1 |
| 12 | Me siento con mucha energía en mi trabajo | 1 |
| 13 | Me siento frustrado en mi trabajo | 5 |
| 14 | Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo | 1 |
| 15 | Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes | 4 |
| 16 | Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa | 2 |
| 17 | Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes | 2 |
| 18 | Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes | 4 |
| 19 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo | 4 |
| 20 | Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades | 0 |
| 21 | Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada | 2 |
| 22 | Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas | 4 |

Javier Miravalles

Gabinete Psicológico - San Juan de la Cruz 11, 2 Izq, Zaragoza

976 567 028 / www.javiermiravalles.es

Señale la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

0= NUNCA. 1= POCAS VECES AL AÑO O MENOS. 2= UNA VEZ AL MES O MENOS.

3= UNAS POCAS VECES AL MES. 4= UNA VEZ A LA SEMANA. 5= POCAS VECES A LA SEMANA.

6= TODOS LOS DÍAS.

| | | |
|----|---|---|
| 1 | Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo | 4 |
| 2 | Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío | 2 |
| 3 | Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado | 3 |
| 4 | Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes | 1 |
| 5 | Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales | 1 |
| 6 | Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa | 4 |
| 7 | Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes | 5 |
| 8 | Siento que mi trabajo me está desgastando | 1 |
| 9 | Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo | 4 |
| 10 | Siento que me he hecho más duro con la gente | 3 |
| 11 | Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente | 2 |
| 12 | Me siento con mucha energía en mi trabajo | 2 |
| 13 | Me siento frustrado en mi trabajo | 3 |
| 14 | Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo | 4 |
| 15 | Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes | 3 |
| 16 | Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa | 1 |
| 17 | Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes | 5 |
| 18 | Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes | 3 |
| 19 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo | 4 |
| 20 | Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades | 0 |
| 21 | Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada | 3 |
| 22 | Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas | 4 |

Señale la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

0= NUNCA. 1= POCAS VECES AL AÑO O MENOS. 2= UNA VEZ AL MES O MENOS.

3= UNAS POCAS VECES AL MES. 4= UNA VEZ A LA SEMANA. 5= POCAS VECES A LA SEMANA.

6= TODOS LOS DÍAS.

| | | |
|----|---|---|
| 1 | Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo | 4 |
| 2 | Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío | 7 |
| 3 | Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado | 2 |
| 4 | Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes | 0 |
| 5 | Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales | 1 |
| 6 | Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa | 7 |
| 7 | Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes | 5 |
| 8 | Siento que mi trabajo me está desgastando | 2 |
| 9 | Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo | 5 |
| 10 | Siento que me he hecho más duro con la gente | 1 |
| 11 | Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente | 3 |
| 12 | Me siento con mucha energía en mi trabajo | 3 |
| 13 | Me siento frustrado en mi trabajo | 7 |
| 14 | Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo | 3 |
| 15 | Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes | 3 |
| 16 | Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa | 0 |
| 17 | Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes | 4 |
| 18 | Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes | 1 |
| 19 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo | 5 |
| 20 | Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades | 0 |
| 21 | Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada | 2 |
| 22 | Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas | 4 |

Señale la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

0= NUNCA. 1= POCAS VECES AL AÑO O MENOS. 2= UNA VEZ AL MES O MENOS.

3= UNAS POCAS VECES AL MES. 4= UNA VEZ A LA SEMANA. 5= POCAS VECES A LA SEMANA.

6= TODOS LOS DÍAS.

| | | |
|----|---|---|
| 1 | Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo | 3 |
| 2 | Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío | 0 |
| 3 | Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado | 2 |
| 4 | Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes | 1 |
| 5 | Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales | 0 |
| 6 | Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa | 2 |
| 7 | Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes | 6 |
| 8 | Siento que mi trabajo me está desgastando | 1 |
| 9 | Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo | 4 |
| 10 | Siento que me he hecho más duro con la gente | 2 |
| 11 | Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente | 4 |
| 12 | Me siento con mucha energía en mi trabajo | 5 |
| 13 | Me siento frustrado en mi trabajo | 1 |
| 14 | Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo | 3 |
| 15 | Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes | 1 |
| 16 | Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa | 3 |
| 17 | Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes | 4 |
| 18 | Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes | 1 |
| 19 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo | 5 |
| 20 | Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades | 1 |
| 21 | Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada | 3 |
| 22 | Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas | 5 |

Señale la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

0= NUNCA. 1= POCAS VECES AL AÑO O MENOS. 2= UNA VEZ AL MES O MENOS.

3= UNAS POCAS VECES AL MES. 4= UNA VEZ A LA SEMANA. 5= POCAS VECES A LA SEMANA.

6= TODOS LOS DÍAS.

| | | |
|----|---|---|
| 1 | Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo | 3 |
| 2 | Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío | 1 |
| 3 | Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado | 3 |
| 4 | Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes | 0 |
| 5 | Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales | 1 |
| 6 | Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa | 3 |
| 7 | Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes | 6 |
| 8 | Siento que mi trabajo me está desgastando | 0 |
| 9 | Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo | 5 |
| 10 | Siento que me he hecho más duro con la gente | 3 |
| 11 | Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente | 3 |
| 12 | Me siento con mucha energía en mi trabajo | 4 |
| 13 | Me siento frustrado en mi trabajo | 0 |
| 14 | Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo | 3 |
| 15 | Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes | 1 |
| 16 | Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa | 2 |
| 17 | Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes | 3 |
| 18 | Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes | 5 |
| 19 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo | 3 |
| 20 | Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades | 0 |
| 21 | Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada | 4 |
| 22 | Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas | 3 |

TRPTICO DE INFORMACIÓN COMPARTIDO.

"Burnout Cero: Prevención y Manejo del Estrés Ocupacional"



¿QUÉ ES EL SINDROME DEL BURNOUT?

Es un estado de agotamiento emocional, mental y físico causado por un estrés excesivo y prolongado en el área laboral. Se produce cuando uno se siente abrumado, emocionalmente agotado, e incapaz de satisfacer las demandas constantes del trabajo. A medida que el estrés continúa, la persona comienza a perder todo interés y la motivación por su trabajo.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones que requieren adaptación o esfuerzo. Se manifiesta como una sensación de tensión física y emocional

DIFERENCIA DEL ESTRÉS Y EL SINDROME DEL BURNOUT

¿QUÉ ES EL SINDROME DEL BURNOUT?

- ✓ El estrés genera energía y sensación de urgencia.
- ✓ El burnout causa agotamiento y falta de motivación.
- ✓ El estrés puede ser manejado con pausas y organización.
- ✓ El burnout requiere intervención y cambios en el entorno laboral.



SIGNOS Y SINTOMAS

Sintomas y Signos del Estrés

- ✓ Físicos: Dolores de cabeza, fatiga, tensión muscular.
- ✓ Emocionales: Ansiedad, irritabilidad, dificultad para concentrarse.
- ✓ Conductuales: Procrastinación, aislamiento, disminución del rendimiento.

Sintomas y Signos del Burnout

- ✓ Agotamiento extremo: Sensación de cansancio constante.
- ✓ Despersonalización: Actitud negativa o indiferente hacia el trabajo.
- ✓ Baja realización personal: Sentimiento de fracaso y falta de motivación.



PREVENCIÓN

• Estrategias para prevenir el estrés laboral

- ✓ Organiza tu tiempo y establece prioridades.
- ✓ Practica técnicas de relajación como respiración profunda y mindfulness.
- ✓ Mantén un equilibrio entre trabajo y vida personal.
- ✓ Fomenta un ambiente laboral positivo y colaborativo.
- ✓ Realiza pausas activas durante la jornada laboral.

• Estrategias para prevenir el burnout

- ✓ Identifica signos tempranos de agotamiento y busca apoyo.
- ✓ Establece límites y evita la sobrecarga laboral.
- ✓ Desarrolla hábitos de autocuidado y bienestar emocional.
- ✓ Promueve una cultura organizacional que valore la salud mental.
- ✓ Participa en programas de bienestar y manejo del estrés.



CUIDA TU SALUD MENTAL.





UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
SECCIÓN DE PSICOLOGÍA.

Usulután, 02 de junio de 2025

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPACIÓN EN PROCESO DE EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

Yo, FRANKLIN STANLEY LARIN SARAVIDA de 23 años, declaro que he sido informado de manera clara y completa sobre la naturaleza, objetivos y procedimientos del proceso de evaluación psicológica grupal en el marco del estudio "*Burnout Cero: Prevención y Manejo del Estrés Ocupacional*".

Autorizo voluntariamente mi participación en las sesiones de entrevista y aplicación de instrumentos diagnósticos, bajo la supervisión de la Psicóloga en formación, Jacqueline Estefany Gámez Anaya, como parte de su proceso de grado en la Facultad Multidisciplinaria Oriental de la Universidad de El Salvador.

Se me ha explicado que los instrumentos utilizados (MBI y PSS) tienen fines exclusivamente académicos y clínicos, y que los resultados serán tratados con estricta confidencialidad. Comprendo que la información obtenida será utilizada únicamente para fines investigativos, respetando mi privacidad y bienestar.

Firma del participante:

Operador BOC.



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
SECCIÓN DE PSICOLOGÍA.

Usulután, 02 de junio de 2025

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPACIÓN EN PROCESO DE EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

Yo, FRANKLIN ALDAIR AMAYA ARAUJO de 25 años, declaro que he sido informado de manera clara y completa sobre la naturaleza, objetivos y procedimientos del proceso de evaluación psicológica grupal en el marco del estudio "*Burnout Cero: Prevención y Manejo del Estrés Ocupacional*".

Autorizo voluntariamente mi participación en las sesiones de entrevista y aplicación de instrumentos diagnósticos, bajo la supervisión de la Psicóloga en formación, Jacqueline Estefany Gámez Anaya, como parte de su proceso de grado en la Facultad Multidisciplinaria Oriental de la Universidad de El Salvador.

Se me ha explicado que los instrumentos utilizados (MBI y PSS) tienen fines exclusivamente académicos y clínicos, y que los resultados serán tratados con estricta confidencialidad. Comprendo que la información obtenida será utilizada únicamente para fines investigativos, respetando mi privacidad y bienestar.

Firma del participante: _____

Operador administrativo.



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
SECCIÓN DE PSICOLOGÍA.

Usulután, 02 de junio de 2025

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPACIÓN EN PROCESO DE EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

Yo, LUIS ALEXIS LIZAMA GALLO de 22 años, declaro que he sido informado de manera clara y completa sobre la naturaleza, objetivos y procedimientos del proceso de evaluación psicológica grupal en el marco del estudio "*Burnout Cero: Prevención y Manejo del Estrés Ocupacional*".

Autorizo voluntariamente mi participación en las sesiones de entrevista y aplicación de instrumentos diagnósticos, bajo la supervisión de la Psicóloga en formación, Jacqueline Estefany Gámez Anaya, como parte de su proceso de grado en la Facultad Multidisciplinaria Oriental de la Universidad de El Salvador.

Se me ha explicado que los instrumentos utilizados (MBI y PSS) tienen fines exclusivamente académicos y clínicos, y que los resultados serán tratados con estricta confidencialidad. Comprendo que la información obtenida será utilizada únicamente para fines investigativos, respetando mi privacidad y bienestar.

Firma del participante: _____

Operador BOC.



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
SECCIÓN DE PSICOLOGÍA.

Usulután, 02 de junio de 2025

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPACIÓN EN PROCESO DE EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

Yo, MARÍA DE LOS ANGELES DÍAZ ALVARADO de 25 años, declaro que he sido informado de manera clara y completa sobre la naturaleza, objetivos y procedimientos del proceso de evaluación psicológica grupal en el marco del estudio "*Burnout Cero: Prevención y Manejo del Estrés Ocupacional*".

Autorizo voluntariamente mi participación en las sesiones de entrevista y aplicación de instrumentos diagnósticos, bajo la supervisión de la Psicóloga en formación, Jacqueline Estefany Gámez Anaya, como parte de su proceso de grado en la Facultad Multidisciplinaria Oriental de la Universidad de El Salvador.

Se me ha explicado que los instrumentos utilizados (MBI y PSS) tienen fines exclusivamente académicos y clínicos, y que los resultados serán tratados con estricta confidencialidad. Comprendo que la información obtenida será utilizada únicamente para fines investigativos, respetando mi privacidad y bienestar.

Firma del participante:


Operador BOC



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
SECCIÓN DE PSICOLOGÍA.

Usulután, 02 de junio de 2025

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPACIÓN EN PROCESO DE EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

Yo, JEFERSON ENMANUEL OSEGUEDA AMAYA de 22 años, declaro que he sido informado de manera clara y completa sobre la naturaleza, objetivos y procedimientos del proceso de evaluación psicológica grupal en el marco del estudio "*Burnout Cero: Prevención y Manejo del Estrés Ocupacional*".

Autorizo voluntariamente mi participación en las sesiones de entrevista y aplicación de instrumentos diagnósticos, bajo la supervisión de la Psicóloga en formación, Jacqueline Estefany Gámez Anaya, como parte de su proceso de grado en la Facultad Multidisciplinaria Oriental de la Universidad de El Salvador.

Se me ha explicado que los instrumentos utilizados (MBI y PSS) tienen fines exclusivamente académicos y clínicos, y que los resultados serán tratados con estricta confidencialidad. Comprendo que la información obtenida será utilizada únicamente para fines investigativos, respetando mi privacidad y bienestar.

Firma del participante: _____

Operador BOC.



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
SECCIÓN DE PSICOLOGÍA.

Usulután, 29 de mayo de 2025

A quien corresponda:

Por medio de la presente, yo, **ERICK MAURICIO MORALES HERNÁNDEZ**, en calidad de **Jefe del Área de Monitoreo de AGRISAL**, **AUTORIZO A JACQUELINE ESTEFANY GÁMEZ ANAYA**, egresada de la carrera de Psicología de la Universidad de El Salvador, a realizar un proceso de evaluación psicológica con los colaboradores de este departamento, como parte de su trabajo titulado *"Burnout Cero: Prevención y Manejo del Estrés Ocupacional"*.

La evaluación se desarrollará mediante entrevistas breves y aplicación de instrumentos diagnósticos estandarizados (MBI y PSS), con fines exclusivamente académicos y clínicos. Dicha intervención será voluntaria, confidencial y respetuosa de los tiempos laborales, sin interferir en las funciones operativas del personal.

Expreso mi consentimiento para que este proceso se lleve a cabo, reconociendo la importancia de promover el bienestar emocional en el entorno laboral.

Sin más que agregar, extiendo mi apoyo institucional a la profesional en formación.

Firma: _____

Erick Mauricio Morales Hernández
Jefe de Monitoreo



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
SECCIÓN DE PSICOLOGÍA.

Usulután, 02 de junio de 2025

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPACIÓN EN PROCESO DE EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

Yo, EDWIN OSMIN JOYA COLATO de 26 años, declaro que he sido informado de manera clara y completa sobre la naturaleza, objetivos y procedimientos del proceso de evaluación psicológica grupal en el marco del estudio "*Burnout Cero: Prevención y Manejo del Estrés Ocupacional*".

Autorizo voluntariamente mi participación en las sesiones de entrevista y aplicación de instrumentos diagnósticos, bajo la supervisión de la Psicóloga en formación, Jacqueline Estefany Gámez Anaya, como parte de su proceso de grado en la Facultad Multidisciplinaria Oriental de la Universidad de El Salvador.

Se me ha explicado que los instrumentos utilizados (MBI y PSS) tienen fines exclusivamente académicos y clínicos, y que los resultados serán tratados con estricta confidencialidad. Comprendo que la información obtenida será utilizada únicamente para fines investigativos, respetando mi privacidad y bienestar.

Firma del participante:

Operador administrativo.

ANEXO 2

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

PROGRAMA DE
INTERVENCIÓN

Burnout cero: Prevención y manejo del estrés ocupacional



PRESENTADO POR: JACQUELINE
ESTEFANY GÁMEZ ANAYA.

INTRODUCCIÓN

El estrés laboral y el síndrome de burnout se han consolidado como problemáticas recurrentes en los entornos organizacionales contemporáneos, afectando de manera significativa la salud mental, el desempeño profesional y la calidad de vida de los trabajadores. Estos fenómenos, cuando no se abordan oportunamente, pueden derivar en agotamiento emocional, despersonalización y una disminución en la realización personal, impactando negativamente tanto al individuo como al clima organizacional. Ante esta realidad, se plantea el programa de intervención grupal **Burnout Cero: Prevención y Manejo del Estrés Ocupacional**, diseñado desde el enfoque cognitivo-conductual. Esta propuesta tiene como propósito brindar herramientas prácticas para la gestión emocional, el fortalecimiento del autocuidado y la promoción del bienestar psicológico en el contexto laboral. El programa se estructura en ocho sesiones presenciales, dirigidas a grupos pequeños de colaboradores (10 personas), y se desarrolla en dos fases complementarias: prevención e intervención.

Durante la fase preventiva, se abordan los factores de riesgo psicosociales, se sensibiliza sobre los síntomas del estrés laboral y se fomenta la conciencia emocional. En la fase de intervención, se implementan estrategias cognitivas y conductuales orientadas al afrontamiento del estrés, la autorregulación emocional, la comunicación asertiva y el fortalecimiento de la autoestima. Las sesiones combinan charlas teóricas, dinámicas grupales, ejercicios de reestructuración cognitiva, técnicas de relajación y espacios de reflexión, adaptados a las necesidades específicas de los participantes.

Este programa no solo busca reducir los niveles de estrés y burnout, sino también contribuir a la construcción de entornos laborales más saludables, resilientes y sostenibles

GENERALIDADES

Nombre del programa: Burnout Cero: Prevención y Manejo del Estrés Ocupacional

Autora del programa: Jacqueline Estefany Gámez Anaya

Año de creación: 2025 **Población:** 10 personas **Edades:** 18 a 35 años

Variable que trabajar: Burnout y estrés laboral

Modalidad: Presencial

Técnicas: Dinámicas grupales

Instrumentos: MBI, Escala de Estrés

Duración: 8 sesiones de 60 minutos cada una

OBJETIVO GENERAL

✓ Reducir los niveles de estrés laboral y burnout en trabajadores mediante un programa de intervención grupal de ocho sesiones enfocado el cambios positivos y preventivos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

✓ Mejorar la calidad de salud mental en trabajadores de cualquier rubro organizacional.

✓ Promover el autocuidado y la gestión emocional.

✓ Implementar estrategias cognitivas y conductuales para afrontar el estrés y prevenirlo a futuro.

JUSTIFICACIÓN

El estrés laboral y el síndrome de burnout se han convertido en fenómenos prevalentes en los entornos organizacionales contemporáneos, especialmente en contextos de alta demanda emocional, presión constante y escasa cultura de autocuidado. En El Salvador, estas condiciones se intensifican por factores estructurales como la sobrecarga de trabajo, la falta de recursos humanos, la ambigüedad de roles y la limitada atención a la salud mental en espacios laborales. Estas circunstancias generan consecuencias significativas en la vida de los trabajadores: deterioro del bienestar psicológico, disminución del rendimiento, conflictos interpersonales y aumento del ausentismo laboral.

El programa *Burnout Cero* surge como una respuesta ante esta problemática, con base en el enfoque cognitivo-conductual. Este modelo permite identificar y modificar pensamientos disfuncionales, promover conductas saludables y fortalecer habilidades de afrontamiento, lo que lo convierte en una herramienta eficaz para intervenir en el estrés ocupacional.

La modalidad grupal del programa no solo facilita el aprendizaje colaborativo, sino que también promueve el apoyo mutuo entre los participantes, generando un espacio

seguro para la expresión emocional y la reflexión compartida. Su desarrollo representa un aporte concreto a la promoción de ambientes laborales saludables, sostenibles y

humanizados, alineados con los principios de la psicología clínica y organizacional.

METODOLOGÍA

El programa psicoeducativo Burnout Cero se estructura en dos fases complementarias: prevención e intervención, con el objetivo de reducir los síntomas de estrés laboral y burnout en colaboradores.

La fase de prevención se enfoca en la identificación de factores de riesgo psicosociales, el reconocimiento de síntomas emocionales y la sensibilización sobre el impacto del estrés laboral. La fase de intervención incluye el desarrollo de habilidades de afrontamiento, autorregulación emocional, comunicación asertiva y fortalecimiento de la autoestima.

Cada sesión aborda un aspecto específico del burnout y proporciona herramientas prácticas para su manejo efectivo. Las charlas están orientadas a brindar información teórica y conceptual sobre el estrés laboral, el síndrome de burnout, pensamientos disfuncionales, hábitos de autocuidado, equilibrio vida-trabajo y realización personal. Las técnicas complementan estas charlas mediante ejercicios diseñados para aplicar las estrategias aprendidas en situaciones reales del entorno laboral.

Las actividades prácticas incluyen dinámicas grupales, ejercicios de reestructuración cognitiva, técnicas de relajación, visualización guiada, juegos de roles y espacios de reflexión. Estas herramientas no solo ayudan a manejar el estrés, sino que también fortalecen la resiliencia organizacional y la capacidad de adaptación frente a los desafíos cotidianos del trabajo.

Las sesiones se realizan de forma **presencial**, una vez por semana, con una duración de **45 a 60 minutos**, y están diseñadas para adaptarse a las características y necesidades específicas del grupo participante. El enfoque cognitivo-conductual guía todo el proceso permitiendo identificar pensamientos disfuncionales, modificar conductas y fortalecer habilidades de afrontamiento emocional.

Fase de Prevención

- ✓ Identificación de factores de riesgo psicosociales en el entorno laboral.
- ✓ Reconocimiento de síntomas físicos, emocionales y conductuales asociados al estrés.
- ✓ Sensibilización sobre el impacto del burnout en la salud mental y el desempeño profesional.
- ✓ Promoción de la conciencia emocional y el autocuidado como pilares preventivos.

Fase de Intervención

- ✓ Desarrollo de estrategias cognitivas para afrontar el estrés (reestructuración de pensamientos, modelo ABC).
- ✓ Ejercicios de autorregulación emocional y fortalecimiento de la autoestima.
- ✓ Fomento de la comunicación asertiva y el apoyo grupal.
- ✓ Aplicación de herramientas prácticas para el equilibrio vida-trabajo y la realización personal.

Estrategias y Técnicas

- ✓ **Charlas teóricas:** sobre estrés laboral, burnout, pensamientos disfuncionales, autocuidado y bienestar.
- ✓ **Ejercicios prácticos:** reestructuración cognitiva, visualización guiada, afirmaciones positivas. **Dinámicas grupales:** expresión emocional, semáforo emocional, teléfono descompuesto, dramatización de situaciones estresantes.
- ✓ **Espacios de reflexión:** para compartir experiencias, identificar avances y fortalecer el vínculo grupal.

FUDAMENTACIÓN TEÓRICA DEL PROGRAMA.

El programa *Burnout Cero: Prevención y Manejo del Estrés Ocupacional* con base en los principios de la Psicología Cognitivo-Conductual. Esta corriente teórica ha demostrado ser altamente eficaz en el abordaje de problemáticas emocionales vinculadas al entorno laboral, como el estrés crónico y el síndrome de burnout, al permitir una comprensión integral de la relación entre pensamiento, emoción y conducta.

Desde esta perspectiva, el programa se estructura en torno a la identificación de pensamientos disfuncionales, la modificación de conductas desadaptativas y el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento. El enfoque cognitivo-conductual ofrece herramientas concretas y aplicables que permiten a los colaboradores comprender cómo sus creencias influyen en sus reacciones emocionales ante las exigencias del trabajo, y cómo pueden transformar dichas creencias para mejorar su bienestar psicológico.

Las sesiones del programa han sido diseñadas con base en modelos estructurados de intervención cognitiva, como el modelo ABC de Ellis, que facilita la reestructuración de pensamientos automáticos negativos. Además, se incorporan técnicas como la autoobservación, la visualización guiada, las afirmaciones positivas y las dinámicas grupales, que permiten aplicar los contenidos teóricos en situaciones reales del entorno laboral.

El carácter grupal del programa responde a la necesidad de generar espacios de apoyo mutuo, validación emocional y aprendizaje colaborativo, elementos que considero fundamentales para la prevención del desgaste profesional. Asimismo, la aplicación de instrumentos diagnósticos como el Maslach Burnout Inventory (MBI) y la Escala de Estrés Percibido (PSS) permite evaluar objetivamente el impacto de la intervención, garantizando la rigurosidad metodológica del proceso.

CRITERIOS DEL PROGRAMA BURNOUT CERO

Criterios de Inclusión

- ✓ Disposición voluntaria para participar en sesiones grupales psicoeducativas.
- ✓ Compromiso con la asistencia continua durante el desarrollo del programa.

Criterios de Exclusión

- ✓ Participantes que no puedan asistir regularmente o que interrumpan el proceso sin justificación.
- ✓ Casos que estén bajo tratamiento psicológico paralelo con objetivos incompatibles con el enfoque grupal del programa.

Criterios de Evaluación

- ✓ Aplicación pre y post de los instrumentos diagnósticos (MBI y PSS) para medir cambios en niveles de estrés y burnout.
- ✓ Evaluación del cumplimiento de tareas psicoeducativas asignadas.
- ✓ Retroalimentación escrita de los participantes sobre la utilidad del programa y percepción de mejora.

Criterios Éticos

- ✓ Consentimiento informado firmado por cada participante antes del inicio del programa.
- ✓ Respeto por la autonomía, ritmo y estilo de afrontamiento de cada trabajador.
- ✓ Supervisión profesional continua por parte de la responsable del programa.

RECURSOS DEL PROGRAMA

Responsable del programa: Jacqueline Gámez Anaya, egresada de Psicología Clínica, encargada de la planificación, ejecución y evaluación de las sesiones.

Docente guía: Supervisión académica y ética del proceso de intervención.

Participantes: Grupos de 10 personas

Recursos Materiales

Instrumentos diagnósticos:

- ✓ Inventario de Burnout de Maslach (MBI)
- ✓ Escala de Estrés Percibido (PSS)

Materiales por sesión:

- ✓ Hojas, lápices, lapiceros, plumones
- ✓ Proyector y guía impresa del modelo ABC
- ✓ Tarjetas de colores para dinámicas emocionales
- ✓ Caja decorada y tarjetas para estrategias de afrontamiento
- ✓ Cuestionarios para evaluación pre y post intervención

Recursos visuales y didácticos:

- ✓ Presentaciones breves sobre estrés, burnout y estrategias cognitivas
- ✓ Guías impresas para ejercicios de autoobservación y afirmaciones positivas
- ✓ Material gráfico para dinámicas grupales (semáforo emocional, teléfono descompuesto)

Recursos Institucionales

Espacio físico: Otorgado por el lugar donde labora el grupo.

Permiso institucional: Autorización formal para la ejecución del programa en horario laboral, garantizando la participación voluntaria y ética.

Recursos Temporales

Duración del programa: 8 semanas consecutivas, con sesiones de 60 minutos cada una.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.

| Nº de sesión | Nombre de la sesión | Objetivo de la sesión | Desarrollo de la sesión y su metodología | Materiales | Duración |
|--------------|---|--------------------------------|---|---|----------|
| 1 | Sensibilizar sobre el estrés y el burnout | “¿Qué me está pasando?” | <p>Establecimiento de rapport – 5 min</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación del programa – 10 min • Explicación sobre estrés y burnout – 10 min • Dinámica de expresión emocional – 20 min <ol style="list-style-type: none"> 1. Participantes se sientan en círculo. 2. Se les entrega una hoja y marcadores. 3. Dibujan o escriben cómo se han sentido en su trabajo. 4. Comparten voluntariamente sus creaciones. 5. Se valida cada emoción y se reflexiona grupalmente. • Socialización – 10 min • Cierre – 5 min | Proyector, hojas, marcadores | 60 min |
| 2 | Identificar síntomas y factores de riesgo | “Reconociendo mis señales” | <ul style="list-style-type: none"> • Rapport – 5 min • Explicación sobre síntomas físicos y emocionales – 15 min • Lluvia de ideas y dramatización de situaciones estresantes – 30 min <ol style="list-style-type: none"> 1. Se realiza lluvia de ideas sobre factores de riesgo. 2. Se forman subgrupos. 3. Cada grupo dramatiza una situación estresante. 4. El grupo observa y reflexiona sobre los síntomas evidenciados. 1. Cierre – 10 min | Plumones Lapiceros Papel | 60 min |
| 3 | Reconocer pensamientos disfuncionales | “Lo que pienso, lo que siento” | <ul style="list-style-type: none"> • Rapport – 5 min • Explicación del modelo ABC – 10 min • Ejercicio de autoobservación – 15 min | Guía del modelo ABC impreso, hojas, lápices | 60 min |

| | | | | | |
|---|---------------------------------------|---------------------------|---|-----------------------------------|--------|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Dinámica: Detectives de pensamientos – 20 min <ol style="list-style-type: none"> 1. En parejas, uno relata una situación estresante. 2. El otro actúa como “detective” y ayuda a identificar el pensamiento automático. 3. Se intercambian roles. 4. Se comparte en grupo lo aprendido • Cierre – 5 min | | |
| 4 | Promover estrategias de afrontamiento | “Mi caja de herramientas” | <ul style="list-style-type: none"> • Rapport – 5 min • Explicación de estrategias de afrontamiento – 10 min • Dinámica: Caja de herramientas – 25 min <ol style="list-style-type: none"> 1. Se entrega una caja decorada o sobre a cada participante. 2. Se presentan diversas estrategias de afrontamiento. 3. Cada participante elige y escribe las que más le sirven. 4. Guardan sus tarjetas en la caja. • Socialización – 10 min • Cierre – 10 mi | Caja decorada, tarjetas, plumones | 60 min |
| 5 | Fortalecer la realización personal | “Reconociendo mis logros” | <ul style="list-style-type: none"> • Rapport – 5 min • Reflexión sobre logros personales – 10 min • Dinámica de visualización guiada – 20 min <ol style="list-style-type: none"> 1. Se guía una visualización sobre un logro significativo. 2. Los participantes escriben o dibujan ese logro. 3. Socialización sobre lo expresado • Ejercicio de afirmaciones positivas – 15 min <ol style="list-style-type: none"> 3. Se entregan afirmaciones o se crean propias. 4. Se leen en voz alta (voluntario). • Socialización – 5 min • Cierre – 5 min | Hojas, lapiceros | 60 min |

| | | | | | |
|---|---|--------------------------------|---|---------------------------------------|--------|
| 6 | Fortalecer la conciencia emocional y la autorregulación | “Semáforo emocional” | <ul style="list-style-type: none"> • Rapport – 5 min • Explicación sobre la conciencia emocional – 15 min • Dinámica del semáforo emocional – 25 min <ol style="list-style-type: none"> 1. Se entregan tarjetas de colores (rojo, amarillo, verde). 2. Se presentan situaciones laborales. 3. Los participantes levantan la tarjeta que representa su emoción. 4. Se reflexiona sobre las respuestas. • Socialización – 10 min • Cierre – 5 min | Tarjetas de colores, hojas, lapiceros | 60 min |
| 7 | Reforzar habilidades de comunicación y apoyo grupal | “Nos escuchamos, nos cuidamos” | <ul style="list-style-type: none"> • Rapport – 5 min • Explicación sobre escucha activa y empatía – 15 min • Dinámica del teléfono descompuesto – 20 min <ol style="list-style-type: none"> 1. Se forma una fila o círculo. 2. Se susurra una frase relacionada con el estrés. 3. Se transmite de persona en persona. 4. Se compara la frase original con la final. 5. Se reflexiona sobre la importancia de la escucha. • Socialización – 10 min • Cierre – 10 min | Hojas, bolígrafos | 60 min |
| 8 | Evaluar el impacto del programa y cierre emocional | “Mi proceso, mi cambio” | <ul style="list-style-type: none"> • Rapport – 5 min • Dinámica de retroalimentación grupal – 20 min <ol style="list-style-type: none"> 1. Se forma un círculo. 2. Cada participante comparte su experiencia. 3. Se escribe una carta al “yo futuro” con compromisos personales. • Despedida – 5 min. | Cuestionarios, hojas, lapiceros | 60 min |

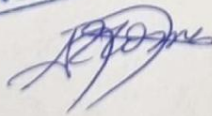
ANEXOS

El programa ha sido asesorado y corregido por la Lic. Ana Rosa Torres Parada, psicólogo con Pre-especialización en Terapia Familiar, ha sido uno de los principales asesores en la revisión y corrección de este programa, aportando su profundo conocimiento y vasta experiencia en el campo de la salud mental.

Formado académicamente en la Universidad De Oriente UNIVO, la Lic. Torres, de la profesional ha destacado por su sólida base teórica y práctica en psicología educacional, en la cual realizo talleres de Salud Mental, Atención Individual, Orientación a jóvenes para obtener empleos. Lugar de trabajo Asociación AGAPE De El Salvador/OIM.

| | |
|---------------------------------|-----------------------------|
| NOMBRE: | No. J.V.P.P: |
| <i>Ana Rosa Torres Parada</i> | 9235 |
| CARRERA: | Licenciatura En Psicología |
| SECTORES DE EXPERIENCIA: | Psicología Educacioal |
| AÑOS DE EXPERIENCIA: | 1 año y medio |
| FORMACIÓN: | Unversidad De Oriente UNIVO |

Licda. Ana Rosa Torres Parada
LICENCIADA EN PSICOLOGIA
J.V.P.P. No. 9235



CONSTANCIA

Yo, Lic. Ana Rosa Torres Parada, psicóloga de Asociación AGAPE De El Salvador, en la Ciudad de Usulután; hago constar que he revisado de manera precisa, a través, de los criterios detallados en la parte de abajo, para el plan de intervención psicoterapeuta titulado: **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BURNOUT CERO: PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL**

- A. Redacción: Solo revisar las reglas gramaticales.
- B. Coherencia de las temáticas, con los objetivos de cada temática: Si posee coherencia, solo considero que el objetivo principal se puede extender un poco más. Ejemplo "Mejorar la calidad de la salud mental en trabajadores de cualquier rubro, para un mejor desempeño en sus actividades laborales"

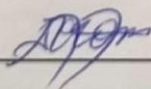
Respecto a las sesiones me parecen asertivas, la duración adecuada y la cantidad de participantes es manejable.

- C. Ortografía: Buena Ortografía solo revisar reglas gramaticales.
- D. Diseño estético: El diseño me parece muy asertivo en colores, márgenes y no esta saturado de información mas que la necesaria.

He revisado y aprobado el plan de intervención psicoterapéutico titulado: **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BURNOUT CERO: PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL**, presentado por la estudiante: Jacqueline Estefany Gámez Anaya

Se extiende, firma y sella, la presente constancia en la ciudad de San Miguel, a los 14 días del mes de octubre de dos mil veinticinco, para ser presentada al Licenciado. Luis Roberto Granados Gómez, asesor de Pre Especialización en Evaluación Psicológica, de la carrera Licenciatura en Psicología, de la Universidad de El Salvador, Facultad Multidisciplinaria Oriental.

Firma. _____



Sello. _____

Licda. Ana Rosa Torres Parada
LICENCIADA EN PSICOLOGIA
J.V.P.P. No. 9235

CONSTANCIA

San Miguel, 14 de octubre de 2025

Asunto: Constancia de revisión del plan de intervención psicoterapéutico

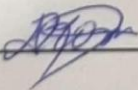
Licenciado. Luis Roberto Granados Gómez

Por la presente, se hace constar que el plan de intervención psicoterapéutico titulado: **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BURNOUT CERO: PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL**, presentado por la estudiante: Jacqueline Estefany Gámez Anaya, ha sido aprobado por mi persona Lic. Ana Rosa Torres Parada.

El proyecto ha sido evaluado en base a los criterios previamente establecidos y se ha considerado que cumple con los requisitos necesarios para su ejecución. La aprobación fue otorgada el 14 de octubre de 2025, después de una revisión a detalle donde se tomaron en cuenta la cantidad de sesiones a desarrollar, las técnicas y terapia a implementar y el grado de satisfacción que los usuarios tendrían en dicho programa.

A través de esta carta, se certifica que **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BURNOUT CERO: PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL**, tiene mi aprobación para llevarse a cabo conforme a las directrices, dentro del marco de los objetivos y metodologías propuestas.

Firma. _____



Sello. _____

Licda. Ana Rosa Torres Parada
LICENCIADA EN PSICOLOGIA
J.V.P.P. No. 9235

CONSTANCIA

San Miguel, 14 de octubre de 2025

Asunto: Constancia de revisión del plan de Intervención psicoterapéutico

Licenciado. Luis Roberto Granados Gómez

Por la presente, se hace constar que el plan de intervención psicoterapéutico titulado: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BURNOUT CERO: PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL, presentado por la estudiante: Jacqueline Estefany Gámez Anaya, ha sido aprobado por mi persona Miguel Ángel Duran Benítez

El proyecto ha sido evaluado en base a los criterios previamente establecidos y se ha considerado que cumple con los requisitos necesarios para su ejecución, La aprobación fue otorgada el 14 de octubre de 2025, después de una revisión a detalle donde se tomaron en cuenta la cantidad de sesiones a desarrollar, las técnicas y terapia a implementar y el grado de satisfacción que los usuarios tendrían en dicho programa.

A través de esta carta, se certifica que PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BURNOUT CERO: PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL, tiene mi aprobación para llevarse a cabo conforme a las directrices, dentro del marco de los objetivos y metodologías propuestas.

Firma



Sello.

Lic. Miguel Angel Duran
Benitez
LICENCIADO EN
PSICOLOGIA
JVPP No. 72
25

CONSTANCIA

Yo, Miguel Angel Duran Benítez, Psicólogo de la Procuraduría Auxiliar de San Miguel, hago constar que he revisado de manera detallada, a través, de los criterios detallados en la parte de abajo, para el plan de intervención psicoterapeuta titulado: **PROGRÁMA DE INTERVENCIÓN BURNOUT CERO: PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL**

A. REDACCIÓN

La redacción es clara, aunque en algunos apartados podría profundizarse más en ciertos conceptos. La fundamentación teórica es breve y podrían expandirse las explicaciones sobre por qué se eligió el enfoque cognitivo-conductual específicamente para esta población. Algunas secciones, como la introducción, presentan la información de manera general sin adentrarse en los detalles.

B. COHERENCIA DE LAS TEMÁTICAS CON LOS OBJETIVOS DE CADA SESIÓN

Aunque existe una progresión lógica general, hay aspectos que podrían articularse con mayor claridad. La Sesión 5 ("Reconociendo mis logros") no conecta de manera explícita con la reducción de la despersonalización, que es un componente importante del síndrome de burnout. Además, la relación entre algunas dinámicas propuestas y los resultados esperados no está completamente desarrollada.

C. ORTOGRAFÍA

En general, la ortografía es correcta, aunque se muestran algunas inconsistencias como en la portada se observa la ausencia de la letra "e" en la palabra presentado. Existe una discrepancia en la Sesión 5 del cronograma: aparece como "Mi historia, mi valor't en la tabla, mientras que en el programa de intervención se titula "Reconociendo mis logros". Esta falta de uniformidad en la nomenclatura puede generar confusión durante la implementación. Se recomienda revisar esto para mayor coherencia.

D. DISEÑO ESTÉTICO

El programa utiliza una estructura visual que organiza la información mediante tablas y secciones delimitadas, Las tablas presentan de manera ordenada los componentes de cada sesión: objetivo, nombre, desarrollo, materiales y duración. La distribución del contenido

permite localizar información de forma rápida. El cronograma presenta la programación de las ocho sesiones con claridad. La presentación general es ordenada y accesible visualmente.

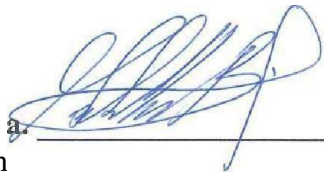
OBSERVACIONES GENERALES

El programa "Burnout Cero" presenta una propuesta de intervención estructurada para trabajar con operadores de AGRISAL. Contiene elementos de identificación de la población, objetivos claros, fundamentación teórica desde el enfoque cognitivo-conductual, y un plan de sesiones distribuido en ocho encuentros, El programa cuenta con metodología definida, instrumentos de evaluación especificados (MBI y Escala de Estrés) y un cronograma de ejecución. El documento es funcional para la presentación de un trabajo de preespecialización en Evaluación Psicológica.

Fecha de revisión: 14 de octubre de 2025

Revisado por: Miguel Ángel Duran Benítez

Firm



Sello.

Lic. Miguel Angel Durán
Benítez
LICENCIADO EN
PSICOLOGÍA
J.V.P.P. No. 7225

El programa ha sido asesorado y corregido por el Lic. Miguel Angel Duran Benítez, Psicólogo, ha sido uno de los principales asesores en la revisión y corrección de este programa, aportando su profundo conocimiento y vasta experiencia en el campo de la salud mental.

Formado académicamente en Universidad de El Salvador, el Licu Duran ha destacado por su sólida base teórica y práctica, psicólogo en el área jurídica, brindando atención psicológica a usuarios con problemas emocionales, de conducta, violencia, problemas de pareja y familiares; estudios psicológicos para emitir opinión sobre cuidado personal e idoneidad; visitas domiciliarias, informes psicosociales para verificar condiciones socioemocionales de niñez y adolescencia.

| | |
|---|--|
| NOMBRE: Miguel Ángel Duran Benítez | No. J.V,P.P: 7225 |
| CARRERA: Licenciatura en Psicología | Formación sobre Ley Crecer Juntos, Formación en Genero y Masculinidades Derechos Sexuales y Reproductivos, Ciudadanía para Liderazgos Juveniles. |
| SECTORES DE EXPERIENCIA: Psicólogo en Area Jurídica, Formador de Facilitadores de Habilidades para la Vida y Técnico Comunitario, y | Diplomado sobre Pedagogía en Primera Infancia con Enfoque Inclusivo, Genero y Derechos. |
| AÑOS DE EXPERIENCIA: Ocho | Diplomado en Gestión del Talento Humano y Desarrollo de Competencias. |
| FORMACIÓN: Licenciado en Psicología | Diplomado en Formulación, Evaluación y Gestión de Proyectos de Cooperación Internacional. Sensibilización del Manejo de las Emociones en el Trabajo. Psicología y Psicoterapia. Curso Virtual de Especialización Educación Integral de la Sexualidad y Prevención de la Violencia de Genero. |

CONSTANCIA REVISIÓN DE PROGRAMA

Yo, Luis Roberto Granados Gómez, Docente de la Universidad de El Salvador, hago constar que he revisado, a través, de los criterios detallados en la parte de abajo, el plan de intervención psicoterapeuta titulado: **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BURNOUT CERO: PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS OCUPACIONAL**

- A. Redacción
- B. Coherencia de las temáticas con los objetivos de cada temática
- C. Ortografía
- D. Diseño estético

Doy por aprobado el plan de intervención psicoterapéutico titulado **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BURNOUT CERO: PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS OCUPACIONAL**, presentado por la estudiante: Jacqueline Estefany Gámez Anaya.

Se extiende, firma y sella, la presente constancia en la ciudad de San Miguel, a los 30 días del mes de octubre de dos mil veinticinco, para ser presenta en el informe final de la **Pre-Especialización en Evaluación Psicológica, de la carrera Licenciatura en Psicología, de la Universidad de El Salvador, Facultad Multidisciplinaria Oriental.**

Firma.



Sello



ANEXO 3
CONSTANCIA DE
APROBACIÓN

CONSTANCIA DE REVISIÓN DE ARTICULO

San Miguel, martes 30 de octubre de 2025

Asunto: Constancia de revisión del Artículo Burnout cero: Prevención y Manejo del Estrés Ocupacional

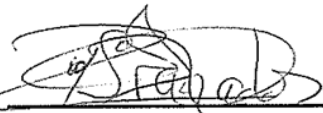
Licenciado. Luis Roberto Granados Gómez

Por la presente, se hace constar que el plan de intervención psicoterapéutico titulado: **ARTÍCULO BURNOUT CERO: PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS OCUPACIONAL**, presentado por la estudiante: Jacqueline Estefany Gámez Anaya, ha sido aprobado por mi persona, Luis Roberto Granados

El artículo ha sido evaluado en base a los criterios previamente establecidos y se ha considerado que cumple con los requisitos necesarios para su ejecución. La aprobación fue otorgada el 30 de octubre de 2025, después de una revisión a detalle para el proceso de grado.

A través de esta carta, se certifica que **ARTÍCULO BURNOUT CERO: PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS OCUPACIONAL**, tiene mi aprobación para llevarse a cabo conforme a las directrices, dentro del marco de los objetivos y metodologías propuestas.

Firma.



Sello.

