

HABILIDADES SOCIALES Y SÍNDROME DE BURNOUT EN AMAS DE CASA ENTRE 19
A 25 AÑOS DE LA CIUDAD DE VILLAVICENCIO



PAULA LORENA CALZADA ÁVILA
KATHERIN DAYANN CUERO FORERO
ANGELA VICTORIA NOVOA DIAZ



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
VILLAVICENCIO

2023

HABILIDADES SOCIALES Y SÍNDROME DE BURNOUT EN AMAS DE CASA ENTRE 19
A 25 AÑOS DE LA CIUDAD DE VILLAVICENCIO

PAULA LORENA CALZADA ÁVILA
KATHERIN DAYANN CUERO FORERO
ANGELA VICTORIA NOVOA DIAZ

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Psicólogo

Director

Mg. DIANA MARCELA PALECHOR ORDOÑEZ

Magíster en Neuropsicología

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

VILLAVICENCIO

2023

Autoridades académicas

P. José Gabriel MESA ANGULO O.P.

Rector general

P. Eduardo GONZÁLEZ GIL O.P.

Vicerrector académico general

P. José Antonio BALAGUERA CEPEDA O.P.

Rector Seccional Villavicencio

P. Rodrigo GARCÍA JARA O.P.

Vicerrector Académico Seccional Villavicencio

Mg. JULIETH ANDREA SIERRA TOBÓN

Secretaria general Seccional Villavicencio

Mg. ANDREA CAROLINA CAÑÓN SÁNCHEZ

Decana de la Facultad de Psicología

Contenido

	Pág.
Resumen	8
Abstract.....	9
Planteamiento del problema	10
Justificación	14
Objetivos.....	17
Objetivo General	17
Objetivos Específicos.....	17
Marco de Referencia.....	18
Marco Epistemológico y Paradigmático	18
Marco Disciplinar.....	19
Marco Multidisciplinar, Transdisciplinar e Interdisciplinar	22
Marco Legal	26
Antecedentes Investigativos	29
Metodología.....	45
Diseño.....	45
Variables.....	45
Hipótesis.....	46
Hipótesis estadísticas.....	46
Hipótesis de investigación.....	46
Participantes	46
Cálculo del tamaño de muestra	47
Instrumentos	48
ECUBAC: cuestionario de burnout para amas de casa.....	49
Escala de habilidades sociales para adolescentes.....	50
Procedimiento.....	51
Fase 1. Plan de trabajo.....	51
Fase 2. Evaluación comité de ética.....	52
Fase 3. Selección de participantes	52

Fase 4. Aplicación de los instrumentos	52
Fase 5. Análisis estadístico y plan de análisis	52
Fase 6. Entrega de resultados	53
Consideraciones Éticas	54
Resultados.....	56
Estadísticos descriptivos	56
Resultados habilidades sociales	57
Resultados Síndrome de burnout.....	59
Instrumento ECUBAC	60
Riesgo del síndrome.....	60
Dimensión de Burnout	61
Consecuencias del síndrome	61
Análisis de Correlación	61
Discusión de Resultados.....	66
Conclusiones.....	69
Aportes, Limitaciones y Sugerencias	71
Aportes	71
Limitaciones.....	71
Sugerencias.....	72
Referencias bibliográficas	73
Anexos	90

Lista de Tablas

	Pág.
Tabla 1 propiedades psicométricas del ECUBAC	50
Tabla 2. Datos Sociodemográficos	56
Tabla 3. Clasificación de las Habilidades sociales	57
Tabla 4. Clasificación BURNOUT	59
Tabla 5. Clasificación puntaje de dimensiones	60
Tabla 6. Riesgo o factores para el desarrollo del síndrome.	60
Tabla 7. Síndrome de burnout.....	61
Tabla 8. Consecuencias del síndrome	61
Tabla 9. Prueba de Shapiro-Wilk para la Normalidad Multivariante	62
Tabla 10. Relación entre Habilidades y Burnout	62

Lista de Figuras

	Pág.
Figura 1. Prueba de potencia mínima para las ciencias sociales. Resultados tomados Gpower .	48
Figura 2. Procedimiento del proyecto de investigación.....	51

Resumen

El síndrome de burnout se caracteriza por el agotamiento físico y mental que surge debido a la sobrecarga de responsabilidades sin el adecuado refuerzo. Una encuesta en Colombia encontró que el 17,5% de la población adulta tenía algún trastorno mental en los últimos 12 meses, siendo la ansiedad, la depresión y el consumo de sustancias los más comunes, siendo estas dos primeras relacionadas con el agotamiento laboral. El trabajo doméstico, especialmente para las mujeres, puede ser un contexto vulnerable para el síndrome de burnout, especialmente durante la pandemia Covid-19, que ha aumentado el estrés y las cargas de trabajo, es por eso mismo que este trabajo tiene como objetivo analizar la relación entre habilidades sociales y síndrome de burnout en amas de casa entre 19 a 25 años de la ciudad de Villavicencio. Los instrumentos que se aplicaron fueron el ECUBAC: Cuestionario de Burnout para amas de casa; y la Escala de habilidades sociales para adolescentes como instrumentos de medición y comprobación de las hipótesis propuestas, en la mayoría de dimensiones no se encontró la existencia de una relación significativa entre las habilidades sociales y el síndrome de Burnout; no obstante en la única dimensión donde se evidenció una relación significativa fue entre “la habilidad social del manejo de los sentimientos” y la “prevalencia del síndrome”: esto quiere decir que a mayor capacidad de manejar los estados emocionales-sentimentales, menor presencia de Burnout.

Palabras clave: Amas de casa, Síndrome de Burnout, habilidades sociales, salud mental, carga laboral.

Abstract

The burnout syndrome is characterized by the physical and mental exhaustion that arises due to the overload of responsibilities without adequate reinforcement. A survey in Colombia found that 17.5% of the adult population had some mental disorder in the last 12 months, anxiety, depression and substance use being the most common, the first two being related to job exhaustion. Domestic work, especially for women, can be a vulnerable context for burnout syndrome, especially during the Covid-19 pandemic, which has increased stress and workloads, which is why this paper aims to analyze the relationship between social skills and burnout syndrome in housewives between 19 and 25 years of age in the city of Villavicencio. The instruments that were applied were the ECUBAC: Burnout Questionnaire for housewives; and the Social Skills Scale for Adolescents as measurement instruments and verification of the proposed hypotheses, in most dimensions the existence of a significant relationship between social skills and Burnout syndrome was not found; However, the only dimension where a significant relationship was found was between "the social ability to manage feelings" and the "prevalence of the syndrome": this means that the greater the ability to manage emotional-sentimental states, the less presence of Burnout.

Keywords: Housewives, burnout syndrome, social skills, mental health, workload.

Planteamiento del problema

La salud mental es un tema de gran importancia en todo el mundo, y cada vez más se habla sobre el impacto que el estrés laboral puede tener en el bienestar psicológico de las personas. El síndrome de burnout, o agotamiento laboral, es una de las consecuencias más comunes del estrés crónico en el trabajo. En el 2017 a nivel mundial se registró que 792 millones de personas sufrieron algún tipo de desorden mental, como: depresión, ansiedad, trastornos alimenticios, etc. (Dattani et al., 2021). La situación de la salud mental en Colombia no es diferente a la situación mundial, de acuerdo con Ministerio de Salud y Protección Social (2017) en la encuesta de salud mental se encuentra que el estado de “moderadamente angustiado o deprimido” con prevalencia de 4,4% (IC95%: 4-4,9), estando así en segundo lugar entre las alteraciones más reportadas, asimismo, al realizar un cambio en el orden de los estados como lo es sentirse o estar “moderadamente deprimido o angustiado” tiene como prevalencias en la población de 12% (IC95%: 11,3-12,7), siendo esto un factor relevante con prevalencias globales de alrededor del 13% al agregar el ítem de severidad, quedando así denominado como “severamente deprimido o angustiado”. Es evidente que los desórdenes mentales son un problema a nivel mundial, afectando a cientos de millones de personas cada año.

La depresión y la ansiedad son dos de las alteraciones más reportadas, lo que resalta la importancia de abordar la salud mental de manera integral y preventiva. Ahora bien, el síndrome de burnout como se mencionó inicialmente, se considera como una respuesta al estrés crónico en un ambiente laboral, que se debe a la presencia de síntomas arraigados a la ansiedad constante, a partir de la gran exigencia en el trabajo bajo unas responsabilidades muy grandes.

Ahora bien, el estrés laboral, se define como una respuesta natural del cuerpo ante una estímulo o sobrecarga en el trabajo, que puede ser crónico o agudo; una de las consecuencias ante el constante estrés, ha sido la enfermedad cardiovascular, además de ser considerada la principal causa de muerte en todo el mundo, con una estimación de 17,5 millones de muertes en 2012. Según la OMS, en el año 2016, un porcentaje entre el 25% y el 33% de los trabajadores de unidades de cuidados intensivos de todo el mundo experimentaban síndrome de burnout. Sin embargo, con la llegada de la pandemia, este porcentaje ha aumentado significativamente, y según la revista británica de medicina The Lancet, el 51% de estos trabajadores informó de agotamiento

severo (Torres, 2022). Por lo tanto, es importante abordar los riesgos psicosociales y el estrés laboral en el lugar de trabajo.

En este contexto de estrés laboral, resulta relevante mencionar como el *burnout* se da como una consecuencia de las demandas laborales constantes en asociación con estrés, entendiendo la relevancia del impacto que puede tener el síndrome de Burnout en la calidad de vida y el bienestar de los trabajadores. Según la Organización Internacional del Trabajador (OIT), (2016) los riesgos psicosociales y el estrés laboral se han relacionado con comportamientos de riesgo para la salud, incluyendo el alto consumo de alcohol, el sobrepeso, la menor actividad física, el mayor consumo de tabaco y los problemas de sueño se presenta cuando la persona reporta síntomas como ansiedad, depresión, angustia, miedo, entre otros, que dan como resultado errores en su profesión, disminución del desempeño laboral (Pardo Morales & Moreno Guauta, 2019) o disfunción familiar (Loaiza Anco, 2019).

La evidencia parece señalar que el burnout afecta indicadores relacionados con la calidad de vida (Mero Quijije et al., 2021), incrementa la vulnerabilidad al desarrollo de psicopatologías (Dos Santos Antola, 2022), reduce la esperanza de vida y aumenta el riesgo de incapacidad (Benites Salazar, 2017) e impacta otros procesos psicológicos como la memoria (Peña, 2019), las funciones ejecutivas y las habilidades sociales (Salomón & Valdez, 2019). Sin embargo, la evidencia actual no es concluyente respecto a los mecanismos detrás del burnout (De Simone et al., 2021) por lo que algunos autores (Aquise Garcia, 2021) proponen que es necesario clarificar estos mecanismos a través de investigaciones experimentales, correlacionales u otras.

Inicialmente el síndrome se relaciona principalmente con labores sociales, como en el personal sanitario (Ricaurte Ricaurte & Marín Fustillos, 2022) o la docencia (Vicente de Vera García & Gabari Gambarte, 2019; Torres Hernández, 2020); no obstante, los estudios se ampliaron para conocer otras áreas de ajustes. Por ejemplo, un estudio donde se buscó conocer la relación entre autoeficacia académica con el nivel de desgaste escolar, o conocido de burnout académico, donde participaron 390 estudiantes, se identificó que los estudiantes que obtuvieron puntaje mayor en su autoeficacia y determinación tenían índices más bajos en el nivel de agotamiento, lo que permite comprender que la motivación del individuo es un predictor de la ausencia o bajos niveles de burnout en un grupo en específico, y que en un contexto académico puede ser predictor del rendimiento del estudiante (Vicente de Vera García & Gabari Gambarte, 2019).

En este orden de ideas, y entendiendo que el burnout se presenta también en personas que tienen muchas responsabilidades que no son remuneradas, resulta relevante estudiar los niveles de estrés que presentan las amas de casa y como tienen una implicación en sus habilidades sociales. (Campos Puente, 2015). En adición, diferentes estudios han demostrado la prevalencia del síndrome de burnout en amas de casa, acorde a esto Olarte Moreno y Vargas Villada (2019), llevaron a cabo una investigación donde se identificó la prevalencia del Síndrome de burnout en 30 madres de niños que cruzaban transición y que tenían responsabilidades en su hogar, además del cuidado de los niños y no tenían una remuneración. Por lo tanto, los resultados arrojaron que el 37% de las mujeres presentan el síndrome de burnout, es decir 11 y de esa cantidad el 88% mantiene una prevalencia del mismo.

Además se han identificado dentro de los aspectos cognitivos los entrenamientos en habilidades sociales (HHSS) como el proceso psicológico de afrontamiento, prevención y autocuidado por su efectividad en distintos contextos y múltiples objetivos, en relación con la vivencia de situaciones de estrés crónico en contextos laborales, de esta forma, la mejoría en la interacción social, así como la comprensión de aspectos no verbales que pueden surgir en las distintas relaciones interpersonales, es decir, las habilidades sociales pueden ser eficaces en la reducción del estrés crónico en los contextos laborales (Rojas Paredes y Díaz Sibaja, 2013; Leal-Costa et al., 2015; Gaxiola Villa, 2014; Sánchez Ruiz, 2013).

Además, según Doumit et al, (2022) las habilidades sociales pueden mejorar la salud emocional, reducir el estrés y mejorar la calidad de vida en aspectos amplios. Las personas que cuentan con este conjunto de conductas efectivas también pueden tener una mayor autoestima y autoeficacia, lo que les permite relacionarse con los demás de manera más efectiva y desarrollar relaciones más satisfactorias (Huambachano Coll Cárdenas & Huairé Inacio, 2018). Además, pueden mejorar la capacidad de las personas para resolver conflictos y tomar decisiones importantes (Leal-Costa et al., 2015). Las problemáticas que se pueden presentar al presentarse la ausencia de la HHSS son: dificultades para gestión emocional, baja autoestima, aislamiento social, entre otros factores que pueden influir en el desarrollo enfermedades mentales.

Las habilidades sociales pueden ser un factor protector contra el burnout en relación a la salud mental. Se ha encontrado que las personas con habilidades sociales más sólidas experimentaron menos síntomas de burnout, en comparación con aquellos que tenían habilidades sociales menos desarrolladas (Sánchez Ruiz, 2013). Los resultados sugieren que el desarrollo de

habilidades sociales puede ser una estrategia efectiva para prevenir el burnout y mejorar el bienestar psicológico de las personas con una carga laboral exhaustiva (Ellinas & Ellinas, 2020). No obstante, algunos estudios han demostrado que el síndrome de burnout puede tener un impacto negativo en las habilidades sociales de los profesionales de la salud (Navarro Soria et al., 2018). Por ejemplo, un estudio de Romero Martínez et al, (2019) encontró que los médicos con síntomas de burnout tienen menos habilidades sociales, incluyendo una menor capacidad para comunicarse de manera efectiva y para trabajar en equipo. Los autores señalan que esto puede ser un efecto secundario del estrés y la fatiga asociados con el burnout, lo que puede interferir con la capacidad de los profesionales de la salud para interactuar efectivamente con los pacientes y otros miembros del equipo de atención médica.

Entonces, entendiendo la relevancia sobre la relación entre las habilidades sociales y el Síndrome de Burnout , y en seguimiento con el objetivo del presente estudio, la línea investigativa con la cual se adhiere más afín es la denominada: Abordaje Psicosocial en el Ámbito Regional del Grupo de Investigación Psicología, Salud Mental y Territorio de la Facultad de Psicología, pues su principal objetivo es problematizar y conocer los fenómenos psicológicos propios de la región.

Ahora bien, es este orden de ideas se formuló la siguiente pregunta de investigación:

¿Cómo se relacionan las habilidades sociales y el síndrome de burnout en amas de casa entre 19 a 25 años de la ciudad de Villavicencio?

Justificación

La situación de salud mental en Latinoamérica es preocupante, ya que la región tiene una de las tasas más altas de trastornos mentales en el mundo. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), "se estima que al menos una de cada cuatro personas en Latinoamérica y el Caribe experimenta un trastorno mental en algún momento de su vida" (Organización Panamericana de la Salud (OPS), 2012). Además, los servicios de salud mental son escasos y la estigmatización social hacia las personas con trastornos mentales es común.

La última Encuesta Nacional de Salud Mental en Colombia fue realizada en el año 2015 por el Ministerio de Salud y Protección Social en colaboración con el Instituto Nacional de Salud y la Organización Panamericana de la Salud (2019). La encuesta se centró en la evaluación de la prevalencia, los factores de riesgo y la accesibilidad a los servicios de salud mental en Colombia. Según los resultados de la encuesta, se estimó que el 17,5% de la población adulta del país presentaba algún trastorno mental en los últimos 12 meses. Entre los trastornos mentales más comunes se encontraban la ansiedad (9,5%), la depresión (4,3%) y el consumo de sustancias (2,4%). Además, la encuesta también identificó factores de riesgo para los trastornos mentales, como la pobreza, la falta de educación y la violencia (Ministerio de Salud y Protección Social , 2017).

La evidencia empírica parece señalar que existe una relación directa entre la salud mental con respecto a las demandas de contextos relacionados con el cuidado, responsabilidades diarias o exigencias laborales y que dan lugar a consecuencias como agotamiento o desgaste (Barbosa Salazar et al., 2022). La labor de *ama de casa* es uno de esas ocupaciones donde existe una vulnerabilidad para que se presente el síndrome de burnout: comprendiendo que es una actividad sin remuneración económica que es socialmente desvalorizada (Moral et al., 2011). Además, según la Comisión Interamericana de Mujeres (CIM) (2020) las tareas del hogar son tres veces mayores para las mujeres que para los hombres, y adicionalmente gran parte de estas mujeres tiene que cumplir con una jornada laboral extensa, y que todas estas cargas afecta en la capacidad de resiliencia. Se ha evidenciado que en relación con el burnout que experimentan las amas de casa también se hay signos de déficit en sus habilidades psicosociales, como el afrontamiento a los acontecimientos estresantes (Martínez Pérez, 2010) .

Ahora bien, teniendo en cuenta las condiciones sociales actuales dada la pandemia Covid-19, en el que se ha presentado mayor aislamiento social, se ha demostrado mayores niveles de estrés, así como un aumento en síntomas psicológicos tales como tensión y preocupación (González Tulcanazo, 2020; Ripari et al., 2017). La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en las amas de casa de todo el mundo. Las restricciones de movilidad y el aumento del trabajo remoto han aumentado la carga de trabajo en el hogar, lo que ha llevado a niveles más altos de estrés y agotamiento. Según un estudio reciente, "las amas de casa informaron niveles significativamente más altos de estrés relacionado con COVID-19 que aquellos que trabajaban fuera del hogar" (González Tulcanazo, 2020).

Las amas de casa son una población que ha sido históricamente excluida de los programas de salud y políticas públicas. A menudo se las considera como una población "invisible" y se ignoran sus necesidades y preocupaciones. Pueden tener problemas para acceder a la atención médica, recibir diagnósticos tardíos y tener menos acceso a la prevención y los tratamientos para enfermedades crónicas. Además, la falta de políticas públicas que aborden sus necesidades específicas puede limitar su capacidad para cuidar de su propia salud y la de sus familias (Borja Aburto et al., 2019).

Además, se considera relevante investigar la salud mental y física de las amas de casa, ya que hay pocos estudios enfocados en ellas en la región (Perez Laborde & Moreyra Jiménez, 2018).

Las amas de casa son un grupo de mujeres que han sido objeto de poca investigación a nivel mundial, latinoamericano y colombiano en el campo de la salud mental y el bienestar psicológico. En este sentido, es necesario seguir explorando esta población para conocer mejor sus necesidades y poder brindarles el apoyo adecuado. Además, otra investigación en Latinoamérica encontró que las amas de casa tienen mayores niveles de estrés y ansiedad en comparación con mujeres que trabajan fuera del hogar (Rodríguez Ramírez et al., 2017).

En Colombia, un estudio reciente encontró que las amas de casa tienen un alto riesgo de presentar síntomas de ansiedad y depresión debido a su papel en el hogar y la falta de apoyo emocional y social (Monterrosa Castro et al., 2022). Estos hallazgos son preocupantes, ya que las amas de casa tienen una responsabilidad importante en el cuidado del hogar y la familia, y su bienestar psicológico es crucial para el funcionamiento familiar.

Por otro lado, en cuanto a la pertinencia y relevancia de la investigación es posible mencionar que hasta el momento no se encontró un estudio a nivel regional que tuviera en cuenta

esta población y analiza ambos fenómenos en conjunto, por lo que se podría aportar al conocimiento desde el análisis de dicha relación, y contribuir a los estudios de caracterización de amas de casa que se han realizado a nivel nacional (Arévalo Segura & Mantilla Girón, 2022).

Asimismo resulta relevante estudiar los posibles mecanismos que dan cuenta de la relación entre el burnout y las habilidades sociales ya que en la actualidad no se tiene evidencia concluyente al respecto. Aunque hay alguna evidencia empírica que sugiere que el burnout puede afectar negativamente las habilidades sociales, se necesitan más estudios para explorar los posibles mecanismos subyacentes y determinar si la relación es causal, Teman et al, (2019) destacan la necesidad de investigar más a fondo la relación entre el síndrome de burnout y los componentes sociales, y sugiere que se deben considerar diferentes factores, como el estrés emocional y la fatiga, para comprender mejor la relación entre estas variables.

Objetivos

Objetivo General

Analizar la relación entre habilidades sociales y síndrome de burnout en amas de casa entre 19 a 25 años de la ciudad de Villavicencio

Objetivos Específicos

Identificar los niveles de burnout en amas de casa entre 19 a 25 años de la ciudad de Villavicencio.

Identificar las habilidades sociales en amas de casa de 19 a 25 años de la ciudad de Villavicencio.

Determinar el tamaño y sentido de la relación entre habilidades sociales y síndrome de burnout en amas de casa entre 19 a 25 años de la ciudad de Villavicencio.

Marco de Referencia

Dentro del presente apartado se presentan cada uno de los marcos que hacen parte del soporte teórico, epistemológico, multidisciplinar, legal e institucional de la investigación propuesta para el presente trabajo de grado.

Marco Epistemológico y Paradigmático

Un paradigma se concibe como la manera en que se puede visualizar un fenómeno, a través de distintos mecanismos, como bien lo puede ser las creencias o el método científico. Su importancia es tal que permite la comprensión de la realidad de manera coherente según los referentes teóricos (Pérez Serrano, 1994). En este orden de ideas, es posible mencionar que la postura paradigmática de la presente investigación se ajusta al modelo empírico analítico, puesto como afirma Ramos (2015) desde esta perspectiva se comprende que el mundo es susceptible a ser medido, controlado y/o predictivo. Esto está fundamentado desde unas hipótesis puntuales.

Ahora bien, el pionero en referirse a la conceptualización de un paradigma fue Khun (1970), citado por Ricoy Lorenzo, (2006) quien menciona que “un paradigma es un compromiso implícito, no formulado ni difundido, de una comunidad de estudiosos con determinado marco conceptual” (p.12). Y que, a partir de la comprensión de dicho paradigma, es la única forma en que se pueden iniciar a plantearse las preguntas pertinentes acordes al proceso investigativo, entonces es posible concluir que desde esta postura un paradigma no se sobrepone en otro, sino que una comunidad es la encargada de darle el peso conceptual, y que consecuencia de esa aprobación científica, es posible conglomerarse y crear los que se concibe como un “Paradigma”.

Luego, si bien el positivismo lógico se posiciona como un paradigma avalado que se encarga de proponer una de las forma de conocer la realidad, cabe resaltar que la construcción de esta postura fue unificada por diversos referentes teóricos, defensores del empirismo, quienes se categorizaron como el círculo de Viena a inicios del siglo XX y fue relacionado como una corriente dirigida a las ciencias exactas como la física y las matemáticas, en la cual mantenía su postura de objetividad ante la forma de comprender el universo, lo que es coherente con el marco conceptual de Kuhn, cuando menciona el proceso de construcción de un paradigma; no obstante, como lo menciona Hernández Sampieri, et al (2014) “ el enfoque cuantitativo en las ciencias

sociales se origina fundamentalmente en la obra de Auguste Comte” (p.4). Es decir que en dicha obra se expone cómo se puede vincular el proceso de estudio de los fenómenos sociales dirigidos desde una comprensión de las ciencias medibles, lo que permitió unificar la corriente positivista en las ciencias humanas, aun con sus ideas centrales intactas: validez, objetividad y predicción.

Lo anterior es coherente, pues el objetivo general de este estudio el cual busca analizar la relación entre habilidades sociales y síndrome de burnout en amas de casa entre 19 a 25 años. Y que la forma como se planea cuantificar dichas variables se construye a partir de la medición y aplicación de pruebas validadas y estandarizadas a partir de la aprobación de una comunidad científica, y que por medio de la aplicación de estos instrumentos es posible conocer fenómenos investigativos de manera objetiva y aislada de un proceso interpretativo de énfasis social.

En relación con lo anterior, Ricoy (2006) menciona como forma simplista de comprender el paradigma empírico analítico con las siguientes proposiciones: (a) la existencia de un mundo medible susceptible de ser aprendido; (b) el conocimiento se obtiene a través del empirismo y (c) la forma de conocer un fenómeno es por medio de la razón. En este sentido, el uso del racionalismo en este trabajo implica que se ha buscado sustentar teóricamente el fenómeno del Síndrome de Burnout y las habilidades sociales en evidencia científica, lo que permite abrir paso a un proceso de discusión crítica y reflexiva sobre la construcción de la ciencia. Al hacer uso del racionalismo como supuesto epistemológico, se busca garantizar la validez y la rigurosidad del conocimiento producido, a través de la observación, la experimentación y la reflexión crítica.

Este último convirtiéndose en la propuesta epistemológica de este trabajo. Pues resumiendo lo expuesto en los anteriores apartados, el fenómeno que se busca investigar el cual es el Síndrome de Burnout y las habilidades sociales tienen un recorrido teórico sustentado en evidencia y por una comunidad científica. Lo anterior abre paso a todo un proceso de discusión que es necesario para la construcción de la ciencia.

Marco Disciplinar

Para dar cuenta del objetivo del presente estudio es necesario abordar teóricamente las dos variables centrales, a saber: síndrome de burnout y habilidades sociales, teniendo como referente el enfoque cognitivo, pues se interesa por el análisis, la descripción, la comprensión y la

explicación de los procesos cognitivos utilizados para adquirir y evocar información ya almacenada (Rivas Navarro, 2008).

Síndrome de burnout. Se considera como un tipo de estrés crónico que afecta la calidad de vida de la persona y es el resultado de múltiples esfuerzos percibidos como insatisfactorios, ineficaces e insuficientes; desde una perspectiva psicosocial se entiende como una respuesta al estrés laboral crónico (Gil Monte y Peiró, 1999). Según Loaiza Anco, (2019) este síndrome, es un aumento progresivo de agotamiento en su estado emocional, la constante disminución de sus relaciones socio afectivas, acompañado de altos niveles de ansiedad o en su defecto la presencia de ansiedad, dependiendo de las características particulares de las personas.

Cabe señalar que el síndrome de burnout está compuesto por tres dimensiones, estas son: (a) cansancio o agotamiento emocional, que se comprende como la sensación de no contar con recursos emocionales y personales para sobrellevar las demandas laborales, (b) despersonalización o actitud cínica hacia los demás, la cual hace referencia al contexto interpersonal en el que el individuo se percibe y muestra insensible, desinteresado y excesivamente apático hacia diferentes aspectos del contexto laboral, conllevando a una disminución en el desempeño laboral en el que la persona se esfuerza lo mínimo para cumplir con sus compromisos y (c) falta de realización o logro personal, que se caracteriza por la sensación de disminución de la eficacia para solucionar alguna tarea en particular, además la baja productividad laboral hace que disminuyan las oportunidades para un desarrollo profesional adecuado y aumenta los sentimientos de incompetencia y fracaso laboral. Por último, es preciso mencionar que en los hombres se presenta la despersonalización con actitudes negativas hacia los demás mientras que en las mujeres prevalece el agotamiento emocional (Rivero et al., 1997; Extremera et al., 2003).

Habilidades sociales. En sus inicios, las habilidades sociales, se entendieron desde la analogía hombre-maquina teniendo en cuenta sus propias características, una de ellas se relaciona con la interacción entre el individuo y su entorno, esta interacción desde el enfoque cognitivo se entiende teniendo en cuenta conceptos como la percepción social, rol social, afiliación y categorización; asimismo, se afirma que un comportamiento social se considera habilidad social siempre y cuando contribuya a la competencia social en una tarea de interacción, por tanto las habilidades sociales se entienden desde la construcción de competencias sociales, estas últimas

hacen referencia a una serie de comportamientos considerados exitosos según unos criterios de funcionalidad establecidos previamente en una interacción social (Del Prette y Del Prette, 2010).

Además de lo mencionado, autores como Libet y Lewinsohn (1973) definieron las habilidades sociales como la capacidad que tiene una persona para emitir comportamientos que socialmente son reforzados (positiva o negativamente), inhibidos o castigados por otros; es por ello que, el modelado en vivo es uno de los aprendizajes más efectivos para enseñar nuevos comportamientos sociales (Gresham, 1981).

En resumen, las habilidades sociales incluyen un componente de contenido y uno de consecuencias, el primero se relaciona con la expresión de la conducta en sí, por ejemplo opiniones, sentimiento o deseos, mientras que las consecuencias tienen que ver con el refuerzo social; lo anterior, lo retoma Caballo (2007) para definir la conducta socialmente habilidosa como el conjunto de conductas que un sujeto emite en un contexto interpersonal de acuerdo al contexto respetando las conductas de los demás para evitar futuros problemas y solucionar aquellos que se puedan presentar de manera inmediata.

En este orden de ideas, la presente investigación se fundamenta en la teoría cognitivo social de Bandura (2001), cada persona cuenta con un sistema autónomo que les permite mantener un equilibrio entre pensamientos, motivaciones, sentimientos y acciones; además, dota a la persona de herramientas esenciales para percibir, evaluar y regular comportamientos que en últimas le permitiría desarrollar la capacidad de influir en sus propias acciones y procesos cognitivos y de esta manera generar un cambio en su medio ambiente.

Asimismo, se indica que esta teoría se basa en el modelo de agente activo, en donde la persona no es un simple observador pasivo sino que son agentes de sus propias experiencias, en este sentido se caracterizan por: (a) la intencionalidad, es decir aquellos actos que fueron llevados a cabo con cierta intención, (b) premeditación que, entre otros aspectos, se enfoca en el establecimiento de metas y se anticipa a las posibles consecuencias de ellas, (c) auto-reactividad, pues se reconoce que además de la capacidad para planificar y anticipar es capaz de motivarse y autorregularse y (d) autorreflexión, en la medida que la persona como agente activo es capaz de examinar su propio funcionamiento mediante la capacidad metacognitiva de verse a sí mismo y a sus pensamientos (Bandura, 2001).

Teniendo en cuenta lo anterior y al referente teórico, el síndrome del burnout se puede entender desde los autosistemas de las personas dado a que estos síntomas pueden ser generados

por el ambiente y el desorden que se puede estar presentando en el mismo, y es allí, donde será posible evidenciar la pérdida de habilidades sociales que hacen parte del significado que se le otorga al síndrome de burnout.

Amas de casa. Cuando se hace referencia a este grupo poblacional se quiere decir que son aquellas mujeres que se dedican al trabajo doméstico para satisfacer las necesidades básicas de primer orden de la vida cotidiana de los distintos miembros de la unidad familiar, por tanto es una actividad recurrente, y aunque es un trabajo socialmente no remunerado, las dinámicas actuales han conllevado a que participen en otras actividades sociales y laborales transformando, en últimas, los roles de género; incluso, en países como España se estima que cerca de una de cada cinco mujeres se dedican exclusivamente a las tareas del hogar (Lobera y García Sainz, 2014; Vega Montiel, 2007).

Marco Multidisciplinar, Transdisciplinar e Interdisciplinar

En el presente apartado se busca realizar una comprensión de las variables de interés desde otras disciplinas distintas a la psicología, así como otras áreas aplicadas en la disciplina y ampliar los referentes hasta el momento abordados.

En este sentido, el síndrome de burnout desde la *medicina* se interesa por el estudio de los síntomas clínicos que se pueden presentar como resultado a una sobrecarga laboral, estos se pueden agrupar en tres grandes categorías: (a) psiquiátricos, en donde suelen aparecer manifestaciones relacionadas con un deterioro progresivo de la calidad de vida de la persona, ya que experimenta mayores niveles de ansiedad y depresión crónica, así como una mayor ideación suicida, disfunciones familiares, violencia y también adicciones. (b) Somáticas, en este aspecto se resaltan síntomas asociados al estrés que se manifiestan a nivel muscular, endocrino, nervioso o circulatorio, de estos síntomas, se ha encontrado una prevalencia de cefaleas, tensión en el cuello y espalda, así como falta de energía o concentración. (c) Organizacionales, esta dimensión se caracteriza porque aparecen síntomas propios del contexto laboral, algunos de estos son disminución en las relaciones laborales, individualismo, rivalidad y fallas operativas (Carrillo Esper et al., 2012).

Sumado a lo anterior, y teniendo en cuenta que la aparición de síntomas se da de manera progresiva, se ha jerarquizado los síntomas, estableciendo cuatro niveles según el cuadro clínico presentado, a saber: (1) leve, que se caracteriza por quejas vagas, cansancio, dificultad para levantarse a la mañana, (2) moderado, cuyos síntomas principales son cinismo, aislamiento, suspicacia, negativismo, (3) grave, donde la persona puede presentar entecimiento, automedicación con psicofármacos, ausentismo, aversión, abuso de alcohol o drogas y (4) extremo en el que el aislamiento muy marcado, puede darse colapsos, cuadros psiquiátricos e inclusive suicidios (Saborío Morales & Hidalgo Murillo, 2015).

Ahora bien, desde la *educación*, el síndrome de burnout podría entenderse, en un primer momento, como una medida preventiva, específicamente cuando se diseñan e implementan estrategias pedagógicas en distintos contextos o podría analizarse como síndrome propio de la profesión docente. En este sentido, algunos estudios han demostrado que los programas de prevención deberían estar enfocados a personas mayores de 30 años, pues la prevalencia aumenta en dichas edades, así como tener en cuenta los aspectos cognitivos de autoevaluación, el desarrollo de estrategia cognitivo-conductuales que permitan reducir las fuentes de estrés así como las consecuencias generadas, potenciar las habilidades sociales y de apoyo en el lugar de trabajo, y por último disminuir los estresores del entorno institucional Cáceres, (2006), como se citó en Durán et al, (2018).

En coherencia, diversos autores señalan que la profesión docente implica una serie de demandas contextuales que podrían dar como resultado elevados niveles de estrés y síndrome de burnout (Tabares Díaz et al., 2020), pues se reconoce las múltiples actividades que deben ser desarrolladas de manera simultánea, algunas de estas son: cuidado y mantenimiento de la escuela, planeación de actividades docentes, elaboración de materiales didácticos, así como las relaciones con padres de familia, autoridades, compañeros y estudiantes (Aldrete Rodríguez et al., 2003; Rodríguez Ramírez et al., 2017).

Incluso, algunos estudios se han centrado en estudiar la prevalencia en tiempos de pandemia por Covid-19, tal es el caso del realizado por Parra Marín y Milanés Zúñiga, (2020) quienes mencionan en su investigación que los niveles de estrés pueden aumentar debido a las condiciones laborales, en donde muchos de sus estudiantes no tiene acceso a las clases virtuales y es necesario implementar otro tipo de estrategias para garantizar la educación; no obstante, dichos

retos conlleva a que el 94,9% de la población encuestada presenta algún nivel del síndrome de burnout, siendo el más común el nivel moderado (44,4%).

También, podría mencionarse que desde la **sociología** se estudian las variables sociales que podrían influir en el desarrollo del burnout, en este sentido, se resalta que las relaciones sociales dentro y fuera del contexto laboral podrían suponer la red de apoyo que necesita el trabajador para disminuir o sobrellevar las demandas propias del contexto, por tanto, se identifican distintas fuentes de apoyo social, tal como la pareja, los amigos, la familia, los vecinos, grupos de ayuda y/o profesionales de servicio. Además, las variables sociales se agrupan en dos grandes categorías: (a) variables sociales extra laborales, en donde se reconoce la importancia de contar con relaciones familiares y de amigos como se mencionó previamente, pues dicho apoyo resultaría ser fundamental para mitigar los efectos estresores cotidianos y por otro lado se encuentran las (b) variables organizacionales que tienen que ver propiamente con la demanda laboral y el contenido de las actividades asignadas, es decir, la naturaleza y complejidad de las mismas, el control laboral, el entorno físico, los roles, las relaciones interpersonales, por mencionar algunas (Martínez Pérez, 2010).

Se considera pertinente señalar desde el **enfoque sistémico** estrategias de intervención producto de algunas investigaciones, así, Bracco Bruce et al, (2018) proponen un modelo sistémico que incluye tres áreas de acción principalmente: (a) Cambios estructurales en la institución, (b) el fortalecimiento de habilidades personales y profesionales y (c) la integración social del personal y entre las áreas; además enfatizan en que los modelos que se desarrollen e implementen deben garantizar las opiniones de quienes, jerárquicamente, se encuentren más abajo y de este modo se propicia por la participación de los colaboradores, lo que en últimas podría dar como resultado intervenciones sistémicas y multidimensionales.

Por último, desde la **psicología organizacional** podría indicarse el interés por abordar y generar estrategias de prevención y promoción enfocadas al síndrome de burnout, pues se ha encontrado que es uno de los principales riesgos psicosociales que pueden presentarse en los contextos laborales, es por ello que, y tomando como referente los modelos organizacionales de interacción social y cognitivos se puede implementar algunas medidas preventivas, de ellas se resalta la capacitación como la principal; no obstante, también es necesaria una revisión constante de los objetivos laborales y las evaluaciones de desempeño, establecimiento de mecanismos de contratación que propicien la seguridad laboral, implementación de estrategias que promuevan el

empoderamiento entre los colaboradores, así como la claridad en los roles, la retroalimentación, la toma de decisiones, el fortalecimiento en la creatividad, autonomía, autocontrol, espíritu de equipo y/o cooperación y los vínculos sociales, análisis de los niveles de estrés, carga mental y distribución de las tareas asignadas y además una evaluación constante del clima y cultura laboral, en donde se incluyan aspectos asociados al burnout (Forbes Álvarez, 2011).

Respecto a las habilidades sociales desde la *pedagogía* se podría reconocer el rol que tienen los docentes y los pares en la escuela como agentes socializadores, de hecho, Sparapani, et al, (2018) estudiaron la relación entre habilidades sociales y vocabulario en estudiantes de primer grado como variables involucradas en el desarrollo de la lectura y, mediante un modelo de ecuaciones estructurales, lograron determinar que el desarrollo de habilidades en comprensión de lectura y aumento del vocabulario supondría mejoras en la socialización de los niños de primaria, por tanto el fortalecimiento y desarrollo de sus habilidades sociales, resaltando así el papel fundamental que tiene la escuela en el desarrollo social y emocional de los niños.

En áreas como el *mercadeo*, el desarrollo de las habilidades sociales permitiría mejores relaciones interpersonales y maneras de gestionar la información, pues en las empresas se hace imperioso contar con profesionales creativos, líderes, flexibles, empáticos, tolerantes y con habilidades digitales y de adaptación en empresas líquidas siendo aspectos fundamentales en la competitividad; por ello, García Martín y Echegaray, (2018) enfatizan en la necesidad de una articulación con lo enseñado en los centros educativos y las demandas reales de los contextos laborales.

Desde un enfoque *social* particularmente desde una perspectiva sociobiológica se menciona la teoría del contrato social como referente para abordar las interacciones sociales como una capacidad cognitivamente diferenciada y a su vez motivada, en la que se busca comprender y explicar los intercambios cooperativos y la manera en la que las personas son capaces de identificar a distintos tipos de personas, comunicar y reconocer los valores propios y los de los demás en un contexto social dado, pues se entiende que las estructuras mentales, los mecanismos evolutivos y las reglas adaptativas permitirían regular y entender los intercambios sociales, teniendo en cuenta no solo los compromisos sino también los beneficios que podría suponer dicha relación interpersonal, tal como sucedería en los contratos civiles sólo que en este caso aplicaría al ámbito social (Gámez y Marrero Hernández, 2005; López Astorga, 2010; Escobar Soler y Hernández Romero, 2019).

Finalmente, se podría retomar las habilidades sociales desde una perspectiva *antropológica* teniendo como referente las relaciones interpersonales en las que se encuentra una persona en un contexto sociocultural determinado. Así, se reconoce que uno de los intereses de la antropología tiene que ver con el estudio del ser humano de una manera integral, incluyendo sus características físicas y culturales, por tanto las relaciones sociales se entienden desde distintos niveles de intimidad que pueden estar basadas en amor, solidaridad, apoyo u otro tipo de conexión o compromiso social, además cumplirían una función institucional, es decir, permiten comprender, interpretar y transformar la sociedad que, según Mounier, tendría que ver con el binomio de persona-comunidad (Rodríguez Marugán, 2013).

Marco Legal

En el presente apartado se incluyen las disposiciones o demás referentes legales que soporten el tema de interés que aquí se investiga, es decir el síndrome de burnout, particularmente. Por lo que, se incluye la ley 1616 de 2013, la resolución 2646 de 2008 y la resolución 2404 de 2019, dada su pertinencia con los riesgos psicosociales que se encuentran *per se* en un contexto laboral; lo anterior teniendo en cuenta que, en el contexto familiar y las actividades relacionadas al hogar, se encuentran distintos factores estresantes que podrían dar como resultado la aparición de síndrome de burnout u otras afecciones en la salud mental, ejemplo ansiedad o depresión.

En este sentido, de la ley 1616 de 2013 por la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones, se considera pertinente mencionar que el artículo primero de dicha ley pretende la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la atención integral e integrada en Salud Mental en el ámbito del Sistema General de Seguridad Social en Salud en la población colombiana priorizando a los niños, las niñas y adolescentes, por lo que, se establecen los criterios para la reformulación, implementación y evaluación de la Política Pública Nacional de Salud Mental.

Sumado a ello, resulta imperioso señalar el artículo tercero en el que se define la salud mental, como derecho fundamental y prioritario de salud pública, específicamente allí se indica que es un estado dinámico y cotidiano en el que una persona puede poner en práctica todos sus recursos emocionales, cognitivos y mentales que le permita establecer relaciones sociales y personales significativas. Con lo anterior, es necesario tener en cuenta que, se relaciona de manera

directa con el objeto de investigación, pues las amas de casa dada la sobrecarga en las tareas o actividades diarias experimentan disminución en sus propios recursos emocionales para sobrellevar situaciones adversas que se puedan presentar en un contexto dado, en este caso el familiar, lo que puede conllevar a un aumento en la despersonalización y cansancio emocional, así como una disminución en la realización personal.

Además, en el artículo quinto se establecen las definiciones relacionadas con la salud mental, de ellas, se considera adecuado resaltar (a) la promoción de la salud mental que hace referencia a cumplir satisfactoriamente las necesidades de los individuos o colectivos para mantener la salud, mejorarla y ejercer control en la misma y (b) la prevención del trastorno mental, entendida como las estrategias encaminadas a impactar los factores de riesgo, así como el reconocimiento temprano de factores de riesgo y protección en individuos, familiar o colectivos; definiciones que posteriormente en el Título III se describen como acciones específicas de promoción y prevención. La pertinencia de dicho artículo con la presente investigación tiene que ver con el aporte a los participantes, en este caso, a las amas de casa, con quienes se espera realizar estrategias de prevención y promoción que les permita fortalecer sus recursos personales, así como reconocer las redes de apoyo útiles en situaciones determinadas, por ejemplo, ante una sobreexigencia por el cuidado de un familiar o por las demandas académicas de sus hijos.

Ahora bien, del segundo título, el artículo sexto, se considera que guarda relación con el presente estudio, los siguientes derechos: (a) a recibir psicoeducación a nivel individual y familiar sobre su trastorno mental y las formas de autocuidado, esto mediante las estrategias de intervención enfocadas al fortalecimiento de habilidades sociales o recursos personales y (b) derecho a la confidencialidad de la información relacionada con su proceso de atención y respetar la intimidad de otros pacientes, específicamente en el consentimiento informado se especifica que la información obtenida será manejada, analizada y divulgada solo para la académica y desde el anonimato, por lo que, sus respuestas e información relacionada con sus familias no será expuesta desde lo particular.

Adicionalmente, en el Título IV, artículo 10 se menciona la responsabilidad en la atención integral e integrada de la salud mental, allí se indica que la principal responsabilidad es del Ministerio de Salud y Protección Social en lo que concierne a la atención primaria en salud, los modelos de atención integral e integrada, así como los protocolos y guías de atención integral en salud mental enfocadas a los pacientes, sus familias y cuidadores y otros actores relevantes; por lo

que, con el diseño de estrategias de prevención y promoción se espera contribuir a dicha responsabilidad desde lo social.

En coherencia, y teniendo los factores intralaborales, extralaborales y personales, se crea la Resolución 2646 de 2008 con la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional. Particularmente su relevancia con el objeto de investigación del presente estudio es el establecimiento de algunas patologías, como el síndrome de burnout, que pueden ser ocasionadas por el estrés en el contexto laboral, en este caso, las múltiples tareas y demandas asociadas a las labores domésticas. Aunque la ley expresa su aplicabilidad en los contextos laborales y sanciones asociadas por su incumplimiento, su pertinencia se relaciona porque constituye en sí la base para la resolución 2404 de 2019.

Ahora bien, en cuanto a la Resolución 2404 de 2019 con la que se hace mención a los referentes técnicos mínimos y obligatorios en la identificación y monitoreo de los factores de riesgo psicosocial, se incluye la batería de riesgo psicosocial, los protocolos de intervención, así como las guías específicas de intervención. La resolución también especifica los períodos de intervención en los riesgos psicosociales según la evaluación que se realiza cada año, es decir, si los riesgos son muy altos el plan de intervención es anual, pero si el riesgo es medio bajo, esta se realiza bianual según la custodia del profesional que las aplica.

Antecedentes Investigativos

El presente apartado da cuenta de la revisión empírica de estudios que se han realizado y abordan las variables y población de interés (habilidades sociales, síndrome de burnout y amas de casa) en estudios correlacionales o descriptivos; adicional a ello, se mencionan también aquellas investigaciones que demuestran la importancia de implementar programas de intervención que se centren en las habilidades sociales y permitan no solo disminuir los niveles de burnout sino que favorezca una calidad de vida, bienestar psicológico, entre otros aspectos. De los estudios seleccionados, los cuales se organizan por ubicación geográfica (internacional, Latinoamérica y nacional) en un periodo no mayor a seis años, se resaltan autores, objetivo, metodología y principales hallazgos o conclusiones. Cabe resaltar que algunos estudios se centran en las condiciones de salud de amas de casa durante la pandemia Covid-19.

En Jordania, Yousef Smadi, (2019) buscaba determinar los niveles de desgaste psicológico en una muestra de 50 mujeres trabajadoras y 50 amas de casa en etapa menopáusica con edades entre los 45 y 55 quienes respondieron una escala de desgaste psicológico de 20 ítems construido por el autor. Así y desde una metodología cuantitativa analizó los datos mediante una prueba T que permitió demostrar diferencias estadísticamente significativas en cuanto al desgaste psicológico, pues las amas de casa puntuaron más alto comparado con las trabajadoras, también encontró que el estado físico, relacionado al dolor del cuerpo, es un aspecto relevante en el desarrollo y mantenimiento del burnout. El estudio permitió concluir que estar vinculadas a algún trabajo se consolida como un factor protector frente a la etapa de la menopausia que, se caracteriza por un declive en los niveles de autoeficacia y el valor social.

Ahora bien, en República Checa, Truhlarova et al, (2020) realizaron una investigación con la que pretendían analizar la percepción subjetiva de la carga de estrés en los cuidadores familiares de personas con algún tipo de discapacidad y de la tercera edad. En cuanto al diseño metodológico es preciso mencionar que hace referencia a los estudios cuantitativos en los que participaron 484 cuidadores familiares que cuidaban a una persona con discapacidad y respondieron el cuestionario de Meister que describe las dimensiones básicas de la sobrecarga en diez ítems organizados en tres factores: sobrecarga, monotonía y factor inespecífico. Los resultados muestran que los participantes dependen en gran medida del apoyo de los servicios sociales y su carga se relaciona principalmente por la prevalencia en el factor de sobrecarga. Además, los cuidadores perciben que

la peor carga psicosocial proviene de la carga de trabajo asociada al cuidado de personas con discapacidad mental.

Ahora bien, Randelović et al, (2017) pretendían determinar el poder predictivo de los factores personales (modelo de personalidad de cinco factores) en el síndrome de burnout en 1282 empleados serbios. En cuanto a las características sociodemográficas que se tuvieron en cuenta se indica sexo, edad, número de hijos en la familia, grado de educación formal y estado civil. En este sentido, y mediante un modelo de regresión jerárquica, fue posible identificar que variables como educación, neuroticismo, extraversión, escrupulosidad y apertura a la experiencia son correlatos importantes del agotamiento, pero no el estado civil de los encuestados. Además, la educación demostró ser un predictor estadísticamente significativo de burnout ($\beta = -.11$; $p < .01$), pero su poder predictivo se perdió en el segundo paso del análisis ($\beta = -.036$; $p = .175$), es decir cuando se incluyeron los rasgos de personalidad. Específicamente, de los rasgos de personalidad, el neuroticismo es el mejor predictor de burnout ($\beta = .257$; $p < .001$) y luego se encuentra la extraversión ($\beta = -.198$; $p < .001$) y conciencia ($\beta = -.140$; $p < .05$).

En la India, Jagannarayan y Jayachitra (2021) llevaron a cabo un estudio para identificar el nivel percibido de factores demográficos sobre la calidad de vida en amas de casa que dependen económicamente de sus cónyuges / jefes de familia en Mumbai. Por tanto, desarrollaron un estudio cuantitativo en el que participaron 125 mujeres encuestadas durante el mes de enero y febrero de 2021 y cuyas edades oscilaban entre los 18 y 55 años. El análisis de la información se centró en el nivel de autoestima de las participantes y respecto a ello encontraron que la edad y la educación de las amas de casa tiene un impacto negativo con la autoestima, mientras que el número de hijos no mostró ningún tipo de asociación con la variable de interés. En cuanto a las familias extensas se indica una relación con el nivel de autoestima en los distintos niveles de relaciones familiares, y esta última tiende a aumentar cuando las familias son unidas, aumentando la seguridad emocional.

Adicional a lo mencionado, Singh et al, (2020) investigaron la relación entre el agotamiento académico y las relaciones de participación en estudiantes de administración del norte de la India. Asimismo, se pretendía analizar el impacto moderador que tiene el locus de control interno y el impacto mediador de la soledad en la relación descrita previamente (agotamiento académico y el compromiso del estudiante). Para cumplir con los objetivos, seleccionaron una muestra de 264 estudiantes quienes completaron cuatro instrumentos, la Escala de compromiso estudiantil, el

Maslach Burnout Inventory–Student Survey, la Escala de locus de control y la Escala de soledad en el trabajo. El análisis de los datos se realizó mediante estadísticas descriptivas, de correlación y análisis de regresión, los cuales demostraron una relación negativa entre el compromiso de los estudiantes, el agotamiento académico y la soledad; así como una relación positiva entre el agotamiento académico y la soledad y sumado a ello el locus de control general un rol moderador en el agotamiento académico y la relación de compromiso estudiantil.

De nuevo en India, Pareek et al, (2021) investigaron la manera en la que la presión ocasionada por el Covid-19 generaba mayor agotamiento en las amas de casa. Para ello, desarrollaron un estudio cualitativo con un método narrativo en el que, inicialmente aplicaron una Escala de Burnout COVID-19, diseñada por Murat Yildirim y Fatma Solmaz, y con el puntaje obtenido allí, seleccionaron a siete amas de casa con edades entre los 34 y 50 años. Los principales ejes de investigación se relacionaron con la comprensión del agotamiento en la salud mental en dimensiones como salud física, bienestar financiero, digitalización, incertidumbre con respecto a COVID-19, responsabilidades de los padres, salud social y emocional y mecanismos de afrontamiento, entre otros. Entre los principales resultados obtenidos se puede indicar el aumento y exposición a determinados factores estresantes, tanto intrínsecos (salud emocional y social) como extrínsecos (salud financiera o física), que afectan la salud mental de las amas de casa, por lo que se sugiere mayor investigación en el área que permita comprender mejor el agotamiento en amas de casa teniendo en cuenta otras variables de interés.

Ahora bien, en Indonesia, Setyoroso y Astuti, (2021) realizaron una investigación para determinar el efecto de la autorregulación en 30 amas de casa sobre el agotamiento del cuidado infantil, por lo que, el estudio se basó en un diseño predictivo. En cuanto a los instrumentos empleados para cumplir con dicho objetivo, se podría mencionar una escala de autorregulación y una de desgaste en el cuidado infantil. Una vez realizada la prueba de normalidad y de linealidad, es posible concluir que existe una influencia de la autorregulación en el desgaste por cuidado infantil, pues la prueba en el modelo de regresión lineal permitió concluir que el efecto total de la autorregulación de las amas en el desgaste por el cuidado era de 62,8%.

En Irán, Amiri et al, (2019) realizaron un estudio para establecer la relación entre autoeficacia, salud general y agotamiento del personal de la Universidad de Ciencias Médicas de Shahroud. Por tanto, el diseño metodológico correspondió a un estudio cuantitativo de alcance correlacional en el que se contó con la participación de 249 participantes de la universidad y que

fueron seleccionados mediante un muestreo aleatorio estratificado. En cuanto a los instrumentos aplicados, se indica la Escala de autoeficacia de Sherer, el Cuestionario de salud general y el Inventario de Burnout de Maslach. El análisis de los datos se realizó mediante ANOVA, correlación de Pearson y pruebas de Chi-cuadrado; además, la relación entre las variables se estudió a través de modelos de ecuaciones estructurales. Así, los resultados indican que existe una relación estadísticamente significativa entre la autoeficacia y la salud general (-0,32), además de la relación entre las puntuaciones de agotamiento y las puntuaciones de salud general (beta = 0,78). Es posible concluir que niveles altos en autoeficacia mejoran la salud general y reduce el agotamiento.

Nuevamente en Irán, Masoumi et al, (2020) llevaron a cabo un estudio para determinar el efecto de una intervención de entrenamiento de apoyo sobre el agotamiento en madres con hijos discapacitados. De la metodología se indica que fue un ensayo controlado aleatorio en el que se seleccionaron 70 madres con niños discapacitados que estudiaban en escuelas especiales en áreas urbanas de Irán. Así, y utilizando el Método Aleatorio de Minimización, se dividieron a las participantes en dos grupos, el experimental o de intervención y el de control. El grupo experimental recibió una intervención que consistía en sesiones de capacitación de apoyo una vez por semana durante seis semanas; mientras que el grupo control no recibió ningún tipo de intervención especial. A las participantes se les aplicó un formulario de datos demográficos y el cuestionario Shirom-Melamed Burnout Questionnaire (SMBQ) que fue aplicado al comienzo del estudio y un mes después de la intervención. Una vez analizados los datos obtenidos, se indica que al inicio de la intervención no hubo diferencias significativas entre la puntuación media de agotamiento en ambos grupos; no obstante, después de la intervención, la puntuación media de agotamiento en el grupo experimental fue significativamente más baja que la del grupo de control. Por tanto, los autores concluyen en la importancia de realizar este tipo de intervenciones en escuelas especiales, centros de salud e instituciones de apoyo.

Ahora bien, en Irán, Hajebi et al, (2019) evaluaron la sobrecarga experimentada por los cuidadores de pacientes con esquizofrenia y determinaron su relación con variables demográficas tanto de los pacientes como de los cuidadores. A nivel metodológico, se podría mencionar que correspondió a un estudio descriptivo y analítico que contó con la participación de 172 pacientes esquizofrénicos y sus cuidadores principales. A cada cuidador, se le suministro el Zarit Burden Interview y Family Questionnaire para medir la carga y el nivel de emoción expresada en la

familia. Para el análisis de los datos se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman y la regresión lineal mediante SPSS (Versión 21). Los principales hallazgos indican que la sobrecarga experimentada en los cuidadores primarios fue superior a moderado; y adicional, el sobre involucramiento emocional y comentarios críticos se relacionaron directa y significativamente con la sobrecarga experimentada por los cuidadores. Ahora, el análisis de regresión lineal permitió identificar que variables como menor ingreso familiar, mayor duración del trastorno y menor edad de inicio del trastorno son predictores de mayor carga de enfermedad en los cuidadores. Por lo anterior, se concluye que las emociones expresadas más altas se asocian con la carga experimentada.

En coherencia, Keleşoğlu y Kuç (2020) tenían como principal objetivo revelar las condiciones de ansiedad y estrés de madres con niños con necesidades especiales entre los 3 y los 6 años desde las condiciones individuales, familiares y ambientales. Por lo que, desde una metodología cualitativa y un muestreo intencional, incluyeron madres de trece personas que residen en la provincia de Sakarya, en Turquía, que tienen diferentes tipos de discapacidad. Una vez analizados los relatos de las madres, fue posible indicar las situaciones de ansiedad y estrés que vivieron los padres cuando se enteraron que tendrán hijos con necesidades especiales, particularmente lo que refiere a la incertidumbre y la exclusión. Además, en un primer momento aparecían relatos de confrontación mientras que después se generó más estrés y ansiedad en las familias; de la exclusión, se encontró que puede darse en dos vías, la primera al interior de la familia y la segunda desde el exterior. Se concluye que, cuando las madres están al cuidado de hijos con algún tipo de discapacidad son mayores los niveles de estrés, ansiedad y agotamiento lo que afecta la salud psicológica y el bienestar personal.

Ahora bien, Gülbol et al, (2021) investigaron la relación entre los niveles de depresión, resiliencia psicológica y agotamiento en cuidadores de pacientes esquizofrénicos. El estudio fue de corte transversal en el que participaron 80 cuidadores de pacientes con esquizofrenia mayores de 18 años que vivían en Hatay, Turquía, y fueron ingresados en la Clínica de Pacientes Ambulatorios Psiquiátricos del Hospital Universitario Hatay Mustafá Kemal. Además, se contó con la participación de 80 voluntarios sanos como grupo de control. En cuanto a los cuestionarios, estos fueron un Formulario de datos sociodemográficos, el Inventario de desgaste de Maslach, el Inventario de depresión de Beck y la Escala de resiliencia psicológica. Para analizar los datos, se utilizaron pruebas de correlación Mann Whitney-U, Kruskal Wallis y Spearman a un nivel de

significancia $<0,05$. Se encontró una relación significativa entre los puntajes escalados y la Escala de Síndromes Positivo y Negativo, el puntaje de severidad de la Impresión Clínica Global, la comorbilidad física de los cuidadores, compartir el mismo hogar con el paciente, la edad de los cuidadores, la duración del rol de cuidador y la enfermedad, y la duración de la estancia hospitalaria. Por lo anterior, se concluye que los cuidadores de pacientes con esquizofrenia reportaron niveles más altos de depresión y agotamiento y menos resiliencia mental en comparación con el grupo de control.

Nuevamente en Turquía, Kaplan (2021) investigó los niveles de agotamiento y soledad en amas de casa durante el proceso de cuarentena durante las restricciones dadas por el COVID-19. Para ello, contó con una muestra de 111 amas de casa quienes completaron la escala de agotamiento de amas de casa ECUBAC y la escala de soledad de UCLA en línea. Para analizar la información obtenida, utilizaron estadísticos descriptivos encontrando que la edad promedio de las participantes era de 38,75, en cuanto a las escalas aplicadas, se encontró en agotamiento una puntuación media de 60,14 y 44,84 en la escala de soledad. Sumado a ello, la presencia de variables como estado civil y años de convivencia o matrimonio, número de hijos, nivel educativo y el nivel de responsabilidad en las tareas del hogar afectan los índices de burnout y de soledad en las participantes; particularmente, durante la pandemia las tareas del hogar aumentaron significativamente, pero, al igual que antes de la pandemia, las amas de casa ya percibían altos los niveles de agotamiento y soledad.

En coherencia, Durak et al, (2022) llevaron a cabo un estudio para evaluar la angustia y la ansiedad psicológicas en 500 amas en Turquía desde tres factores contribuyentes: el agotamiento, el estrés percibido y la soledad. Para ello, y mediante el modelo diátesis-estrés y el modelo transaccional de estrés, desarrollaron una investigación cuantitativa de alcance correlacional en la que le aplicaron a mujeres de entre 20 y 70 años cinco cuestionarios, las escalas de estrés percibido (PSS-10), el cuestionario de salud general (GHQ-12), la escala de soledad de UCLA, versión 3 (UCLA LS3), el cuestionario de agotamiento de amas de casa (CUBAC) y el Beck Se utilizó el Inventario de Ansiedad (BAI). El análisis de los datos permitió demostrar que cuatro modelos posibles entre la angustia psicológica y la ansiedad logran explicar el 31,19 % de la varianza total de la ansiedad en las amas de casa. Además, se logró establecer que la relación entre angustia psicológica y ansiedad estuvo mediada por la angustia percibida, la soledad y el agotamiento del

ama de casa. Esto implicó una relación directamente proporcional entre angustia psicológica, ansiedad, angustia percibida, soledad y agotamiento en las amas de casa.

En este sentido, Lebert-Charron et al, (2018) investigaron factores contextuales y psicológicos asociados con el síndrome de agotamiento materno en una población de mujeres francesas. De la muestra seleccionada, se podría decir que participaron 304 mujeres con una edad promedio de 34 años quienes completaron un formulario de datos sociodemográficos, además de la Escala de Estrés Percibido, el Inventario de Burnout de Maslach adaptado a los padres (MBI-parental), la Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria, el Formulario Breve del Índice de Estrés Parental y la Lista de Verificación de Maneras de Afrontamiento. En cuanto al análisis estadístico, los autores realizaron un modelo de regresión lineal multivariante con el que encontraron que la ansiedad y los síntomas depresivos se asociaron fuertemente con el síndrome de burnout, también fue posible determinar que el nivel percibido a la paternidad se relaciona con el estrés paternal. Por último, el estilo de afrontamiento orientado a la tarea mantiene una relación fuerte y positiva con la realización personal de los participantes.

En España, Muñoz Casillas, (2021) realizó una intervención basada en principios neurocientíficos, inteligencias múltiples y mindfulness para reducir los niveles de estrés y favorecer las habilidades sociales en operadores de telefonía de emergencias y les permitiera responder de manera más asertiva a las demandas relacionadas a su labor, así como disminuir los síntomas asociados al síndrome de burnout, pues se ha encontrado que esta labor en particular tiende a exponer a los trabajadores a niveles más altos de estrés teniendo en cuenta la naturaleza de las solicitudes de los usuarios. Sin embargo, se encontró que empleando técnicas de mindfulness y de inteligencia emocional es posible desarrollar habilidades blandas o sociales en los trabajadores que, les permitiría dotarlos de recursos personales frente a ambientes enrarecidos, depresión o burnout.

Ahora bien, Campos Puente, (2015) estudió el síndrome de burnout y el estado de salud en mujeres amas de casa teniendo en cuenta si eran cuidadoras de un familiar con Alzheimer, así como determinadas variables sociodemográficas asociadas a la actividad del cuidado. Dicha tesis (doctoral), se fundamentó desde una metodología cuantitativa y contó con la participación de 193 amas de casa, de las cuales 96 eran cuidadoras de pacientes con Alzheimer y 97 eran amas de casa pertenecientes a la Federación de Asociaciones de Mujeres en la Provincia de Sevilla en España. Los hallazgos sugieren que existe una relación directamente proporcional entre la edad y el nivel

de agotamiento, pues las mujeres más jóvenes puntúan más bajo, también, fue posible determinar que las cuidadoras presentan un nivel más alto en agotamiento emocional, pues su actividad diaria supera las ocho horas, y es este agotamiento el que influye de manera negativa en el estado de salud; no obstante, en general la población de amas de casa presenta un nivel elevado de síndrome de burnout.

En este orden de ideas, es preciso señalar el estudio realizado por Aguayo, et al, (2019) quienes buscaban establecer el perfil de riesgo para desarrollar síndrome de burnout en 445 estudiantes de la Universidad de Granada, en España, esto teniendo en cuenta factores sociodemográficos como la edad, el sexo, el número de hijos, el estado civil, la situación laboral, la facultad y el curso académico; por lo que, se podría mencionar que el diseño metodológico corresponde a un estudio cuantitativo, correlacional y ex-post-facto. Dichos estudiantes respondieron el Maslach Burnout Inventory-Student Survey y según los análisis realizados, fue posible determinar que la edad, el estado civil, el número de hijos y el empleo no se asocian con la aparición del burnout en los estudiantes; mientras que variables como sexo, carrera, facultad y curso académico si parecen tener relación, pues particularmente los estudiantes hombres pertenecientes al primer curso de Educación Primaria y de Educación Social tienen mayor probabilidad de desarrollar síndrome de burnout, pues presentaban más cinismo y menor realización personal.

En coherencia con el estudio previamente mencionado, Avargues Navarro, et al. (2020) estudiaron el síndrome de burnout y cómo puede afectar la salud general y el desarrollo de trastornos emocionales en amas de casa cuidadoras de un paciente de Alzheimer. En este estudio de corte cuantitativo, seleccionaron una muestra de 193 amas de casa de las cuales el 49% eran cuidadoras de un paciente diagnosticado con Alzheimer y el 51% eran únicamente amas de casa que, respondieron el Maslach Burnout Inventory y el General Health Questionnaire. Entre los principales resultados es posible mencionar que las cuidadoras presentaban de manera significativa mayores niveles de agotamiento emocional, afectaciones en la salud general y presencia de trastornos emocionales, particularmente, el agotamiento emocional, la salud general y la ansiedad resultaron ser más influyentes, pero la despersonalización tuvo mayor efecto en la aparición de síntomas depresivos. Por tanto, una de las conclusiones del estudio indica que ser cuidador y el agotamiento emocional predicen los trastornos emocionales.

En República Dominicana, Beltré Casado y Tapia García, (2020) investigaron el grado de sobrecarga de los cuidadores de pacientes con enfermedades neurodegenerativas y que asisten a consulta de Neurología en el hospital Dr. Salvador B. Gautier en el periodo de octubre 2019 - marzo 2020. En cuanto al diseño metodológico, es posible mencionar que corresponde a los estudios cuantitativos de alcance descriptivo, observacional, prospectivo, y transversal en el que participaron 152 pacientes y sus cuidadores. Una vez realizado el análisis de la información, se encontró que más de la mitad de los cuidadores (52%) presentaba una sobrecarga moderada y el 60% de los pacientes diagnosticados con Alzheimer habían desarrollado una dependencia moderada; además, el 100% de los cuidadores de aquellos pacientes que tenían demencia con cuerpos de Lewy tenían una sobrecarga leve y este mismo porcentaje de pacientes eran moderadamente dependientes. Por último, el 54% de los cuidadores de pacientes con Alzheimer presentaban una sobrecarga leve.

En México, Álvarez Rebolledo y Barrios González (2020) estudiaron los efectos del síndrome de burnout en madres solteras durante la contingencia decretada por el Covid-19. Para ello, realizaron una entrevista semiestructurada a 20 madres; entre los principales hallazgos es posible mencionar mayor percepción de cansancio mental y físico, sensación de apatía, irritabilidad y actitudes negativas hacia sus hijos, dado principalmente por la doble carga a la que se exponen, la familiar y la laboral, pero además se suma las responsabilidades escolares de sus hijos y las clases virtuales a las que fue necesario recurrir, por tanto, las madres presentaban un aumento en síntomas físicos como dolores de cabeza y falta de concentración. Por último, se menciona que las participantes perciben un bajo reconocimiento por su labor realizada en el hogar.

Nuevamente, en México, Soria Trujano y Lara de Jesús (2018) realizaron un estudio para medir el apoyo social en amas de casa y empleadas domésticas, además buscaban identificar si existían diferencias teniendo en cuenta el lugar de residencia, ya sea Ciudad de México o Estado de Puebla. En cuanto a la metodología empleada por las autoras cabe señalar que corresponde a un estudio exploratorio y descriptivo en el que participaron 200 amas de casa y 200 empleadas domésticas con una edad media de 38 años, quienes completaron el Perfil de Estrés de Kenneth Nowack. Los hallazgos sugieren la presencia de apoyo social moderado y problemas económicos, sociales, ambientales por realizar el trabajo doméstico; sin embargo, no se encontraron diferencias en cuanto al apoyo social entre amas de casa y empleadas domésticas, ni entre lugares de residencia. Una de las principales conclusiones del estudio indica que a pesar de que el trabajo

doméstico sea remunerado no deja de ser extenuante cuando se tiene una doble carga laboral, pese a ello, el apoyo social se consolida como un factor protector frente a la presencia de sintomatología de estrés.

En este orden de ideas, Soria Trujano y Mayen Aguilar (2017) se interesaron por estudiar la depresión y los hábitos de salud en mujeres empleadas domésticas y en amas de casa pertenecientes a Puebla y al Estado de México. Para ello, contaron con la participación de 400 mujeres quienes respondieron el Perfil de Estrés de Kenneth Nowack y el Inventario de Depresión de Beck. Así, los resultados sugieren que la tercera parte de la muestra presenta algún nivel de depresión y niveles medios de hábitos de salud. También se encontró que para las amas de casa el trabajo doméstico resulta ser rutinario dedicándole gran parte del día a dicha labor, así como al cuidado de sus hijos y actividades relacionadas a la educación de los mismos, aumentando, en algunas ocasiones, los niveles de depresión. Por otro lado, para las empleadas domésticas representa una doble actividad, pues dicho trabajo rutinario lo desempeñan en su lugar de trabajo como en el propio, sumado a las demandas propias del hogar, lo que en últimas podría representar una serie de repercusiones negativas para su salud.

Sumado a lo mencionado, Saldaña Orozco et al, (2019) llevaron a cabo un estudio con el que buscaban caracterizar y determinar la relación entre desgaste psíquico y autoestima en un 195 de mujeres trabajadoras y no trabajadoras en condición de vulnerabilidad social de Ciudad Guzmán, Jalisco en México; de estas, 125 son amas de casa y 70 trabajan fuera de casa. Para ello, desarrollaron un estudio cuantitativo, exploratorio de alcance descriptivo y correlacional, en el que aplicaron dos cuestionarios, el primero de ellos, la Batería para el estudio de las condiciones psicosociales de trabajo (CTCPS-MAC) que evalúa el desgaste psíquico desde tres factores o tipo de respuestas (cognitivo-emocional, conductual y fisiológica), y el segundo el test de Cooper y Smith que mide autoestima en tres dimensiones (personal, familiar y social). Una vez realizados los análisis estadísticos pertinentes, es posible mencionar que existe una tendencia en la mayoría de la población a estar en condiciones óptimas de desgaste psíquico y autoestima. El análisis de diferencia de grupos permitió demostrar que no existen diferencias estadísticamente significativas entre las mujeres que trabajan fuera del hogar y las amas. Por último, el análisis correlacional da cuenta de la relación inversa entre cansancio emocional y autoestima.

En Guatemala, Aguirre Morales (2018) realizó un estudio con el que buscaba determinar la prevalencia de Síndrome de Burnout en los cuidadores de niños con cáncer, por lo que,

plantearon una metodología cuantitativa, transversal de alcance descriptivo observacional y contaron con la participación de 101 cuidadores quienes respondieron la escala de Maslach para Síndrome de Burnout con 22 ítems. Los resultados indican que el 89% de los cuidadores presentaba algún síntoma de burnout y se organiza de la siguiente manera: el 28% de los participantes tenía niveles leves del síndrome, el 36% presentaba niveles moderado y el 25% había desarrollado niveles severos de burnout. Además, niveles más altos de agotamiento emocional se asociaron a aquellos cuidadores que tenían pareja, se encontraban en el rango de 18 a 35 años y estaban entre 12 a 24 horas al cuidado del niño; también, fue posible concluir que los padres cuidadores tenían mayor riesgo de presentar despersonalización que aquellos cuidadores primarios que no eran padres de familia.

En coherencia con lo mencionado, Barillas Milian, (2018) realizó una investigación cuyo objetivo era determinar la presencia del Síndrome de Burnout y su tratamiento, en mujeres de San Pedro Yepocapa, Chimaltenango. Así, su estudio se basó en una metodología cuantitativa experimental en el que participaron 20 mujeres seleccionadas de manera intencional, por tanto, la asignación al experimento no fue aleatoria. Los instrumentos empleados fueron una escala de datos sociodemográficos, la escala de síndrome de burnout para amas de casa (ESBAC) y el DASS-21 para medir depresión, ansiedad y estrés. Del programa de intervención se puede concluir que hubo una disminución general del síndrome de burnout, así como de sus factores precursores (ansiedad, estrés y depresión), demostrando así la importancia de implementar distintos programas de prevención y promoción en amas de casa.

En Ecuador, González Tulcanazo (2020) llevó a cabo un estudio con el que buscaba relacionar el nivel de estrés y los factores de riesgos psicosociales durante la Pandemia Covid-19 en 80 amas de casa quienes fueron seleccionadas mediante un muestreo no probabilístico intencional. En cuanto al diseño metodológico es posible mencionar que corresponde a los estudios cuantitativos no experimentales de alcance descriptivo correlacional y tuvieron en cuenta dos instrumentos la Escala de Estrés Percibido y el Cuestionario Estresores de Breilh, además de un cuestionario de datos sociodemográficos elaborado por el investigador. Los datos fueron analizados mediante estadísticos descriptivos, chi cuadrado y correlación de Pearson. Los principales resultados indican un nivel medio de estrés (64%) y una relación estadísticamente significativa ($p. ,001$) entre los niveles de estrés y los factores de riesgo psicosocial, es decir, afectación a causa de la contingencia del entorno. Adicional a ello y asociado a la labor doméstica,

8 de cada 10 mujeres presenta dolores de cabeza, de cuello y espalda, 7 de cada 10 había tenido sensación de debilidad y cansancio, 6 de 10 mujeres indicaron haber estado en tensión, y por último 5 de cada 10 indicó tener preocupación.

Ahora bien, Rojas Condolo, (2020) llevó a cabo un estudio en Ecuador para valorar la incapacidad funcional durante las actividades diarias 15 en amas de casa mayores de 30 años con dolor lumbar, así desarrolló una investigación de alcance descriptivo y utilizó el cuestionario de Oswestry y un cuestionario individual que incluía preguntas acerca del dolor que aparecía durante sus actividades diarias. Una vez realizados los análisis se encontró que las actividades realizadas superan las tres horas diarias, la frecuencia del dolor era clasificada como *rara vez* y sucedió hace más de un año. Además, el 60% de las participantes presentaba incapacidad mínima mientras que el 40% reportó incapacidad moderada, entre las actividades con mayor periodicidad se encuentran: cocinar (93%), lavar los platos (100%), barrer (73%) y atender a los miembros de la familia (73%).

En este sentido, García Rodríguez et al, (2021) desarrollaron un estudio con el que pretendían proponer una serie de estrategias dirigidas a disminuir los niveles de burnout en 200 estudiantes, por lo que se basaron en una metodología descriptiva, prospectiva y transversal. Entre los principales resultados es posible indicar un reconocimiento de los síntomas asociados al síndrome de burnout en la población y se encontró agotamiento físico y mental, falta de motivación, sensibilidad a la crítica, así como pérdida de energía, disminución en la productividad laboral y aumento en los niveles de estrés. Así, se concluye que los datos encontrados permitieron elaborar una propuesta operativa de sistema de acciones guiada a la prevención del síndrome de burnout en los docentes.

En Perú, Arias Gallego et al (2019) investigaron la prevalencia del síndrome de burnout en cuidadores de pacientes con discapacidad infantil. En el estudio participaron 45 cuidadores en su mayoría mujeres (91,4%) con una edad media de 30 años quienes respondieron el Inventario de Burnout de Maslach de 22 ítems y que presenta una adecuada consistencia interna (alfa de Cronbach .77). Una vez realizados los análisis es posible indicar que el perfil de los cuidadores se caracteriza por ser mujeres con altos niveles de agotamiento emocional y baja realización personal. Además, se encontró que el 97.6% de los participantes presentan síndrome de burnout moderado. En cuanto a las diferencias por género, las mujeres presentan mayor despersonalización y agotamiento emocional que los varones. Por tanto, del estudio es posible concluir que los

cuidadores de personas con discapacidad tienen un alto riesgo de padecer síndrome de burnout, afectando principalmente las dimensiones de agotamiento emocional y realización personal.

En este sentido, en el distrito de Chíncha Alta en Perú, Sifuentes Pachas, (2019) buscaba determinar la relación entre el síndrome de burnout y el clima social familiar en 141 docentes del distrito seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia quienes completaron el Maslach Burnout Inventory y la escala de clima social familiar, por lo que, se basó en los estudios cuantitativos transversales de alcance descriptivo correlacional. En cuanto al análisis estadístico, se indica que realizó la prueba de normalidad a través del estadístico Kolmogórov-Smirnov y para el análisis bivariado utilizó U de Mann Whitney, ANOVA, Pearson y Spearman. Los principales resultados indican que existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión familiar y el agotamiento emocional ($p. ,04$), así como entre las dimensiones de desarrollo ($p. ,04$), estabilidad ($p. ,02$) y el estado civil ($p. ,05$) con la dimensión de baja realización personal. Del estudio se concluye que los niveles de desgaste emocional se relacionan con los de interacción al interior de la familia, por tanto, se considera pertinente implementar programas de prevención y así favorecer el desarrollo integral de los docentes.

Sumado a lo mencionado, es posible resaltar el estudio realizado por Calloapaza Gomez y Macedo Tavera (2017) con el que buscaban establecer la asociación entre el síndrome de burnout, ausentismo y presentismo laboral en 305 trabajadores de una empresa industrial en Arequipa, Perú. Los participantes respondieron dos cuestionarios el Inventario de Burnout de Maslach MBI y el Cuestionario de Salud y Desempeño en el Trabajo HPQ, luego realizaron el análisis de la información y encontraron que aunque los trabajadores no presentan síntomas del burnout a nivel general si existe una relación estadísticamente significativa entre despersonalización y variables como edad y estado civil, con esto se pretende decir que aquellos mayores de 50 años que estaban divorciados presentan actitudes negativas hacia otras personas. En cuanto al presentismo laboral este se relaciona con la dimensión de realización personal. Por último, el ausentismo laboral no se relaciona con las dimensiones del síndrome de burnout.

De los estudios realizados en Perú, se considera pertinente resaltar el realizado por Rubio Membrillo, (2018) con el que pretendía identificar los determinantes del síndrome de burnout en 63 docentes universitarios nombrados de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Cajamarca. Para ello, se desarrolló una investigación mixta de alcance descriptivo en el que se aplicó el Inventario Burnout de Maslach. A nivel descriptivo se podría señalar que solo el 12%

presentaba síndrome de burnout, por lo que los niveles presentados se evidencian a través de cansancio emocional, despersonalización y falta de realización personal; sin embargo, en términos generales se podría indicar que los docentes perciben las demandas del contexto como menos amenazantes y creen tener las habilidades para sobrellevarlas.

En coherencia, Ortiz Yauri, (2021) realizó una investigación con la que pretendía determinar la prevalencia del síndrome de burnout, durante la pandemia, en 181 amas de casa peruanas cuyos hijos asistían a la Institución Educativa Niño Jesús de Praga. A nivel metodológico, se podría señalar que la investigación correspondía a un diseño transversal, prospectivo y analítico, pues se realizó una entrevista y la aplicación de dos instrumentos, un cuestionario de datos sociodemográficos y el Cuestionario de Burnout para amas de casa (CUBAC), el cual fue validado por un juicio de expertos para su aplicación en el contexto. Los datos fueron analizados mediante el programa STATA 12 y los principales hallazgos indican que todas las amas de casa presentaban algún nivel de síndrome de burnout; específicamente, el 66.2% presentaba niveles bajos de Burnout, el 27.6% tenía niveles medio y cerca del 6% reportaba niveles altos de burnout. Con lo anterior, una de las principales conclusiones del estudio se relaciona con la necesidad de generar estrategias y programas de intervención que permitan reducir los niveles de estrés y posterior Síndrome de Burnout en amas de casa.

Sumado al estudio anterior, Paredes Pérez, (2020) investigó la relación entre habilidades sociales y burnout académico en estudiantes universitarios de la provincia de Tarma, en Perú. Para ello, desarrollaron un estudio cuantitativo, transversal del alcance correlacional empleando un cuestionario para medir habilidades sociales y burnout académico, ambos instrumentos fueron validados por 12 expertos obteniendo una confiabilidad superior al 80%. El análisis de los datos se realizó mediante software SPSS 22 particularmente con el estadístico de prueba Tau b de Kendall permitiendo demostrar que existe una correlación positiva baja y significativa ($p. ,003$) entre habilidades sociales y burnout académico en la muestra seleccionada; sin embargo, no se demostró relación entre eficacia y habilidades sociales, ni esta última con agotamiento o cinismo.

Ahora bien, en el ámbito nacional, Amaya Suárez et al, (2021) realizaron un estudio con el que pretendían analizar las condiciones de seguridad en amas de casa de Bogotá, por lo que tuvieron en cuenta no solo una revisión de fuentes bibliográficas sino también los peligros a los que las amas de casa se encontraban expuestas, así como el desarrollo de medidas de control para evitar dichos peligros. En cuanto a la metodología desarrollada, es posible indicar la investigación

documental informativa y la entrevista que se realizó de manera virtual dada las condiciones decretadas por la actual pandemia; una vez analizada la información es posible concluir que el peligro más relevante es el psicosocial, principalmente por la invisibilidad social que tiene las labores del hogar. Además, fue posible identificar repercusiones en el bienestar psicológico, desgaste profesional conllevando a niveles más altos de síndrome de burnout.

En este sentido, en Bogotá, Rodríguez Díaz, (2020) buscaba investigar los factores de riesgo internos a los que pueden estar expuestas las madres amas de casa en su labor doméstica. Para cumplir dicho objetivo, desarrolló una metodología cuantitativa de alcance correlacional, en el que participaron 40 mujeres seleccionadas mediante un muestreo no probabilístico intencional. En cuanto al instrumento para recopilar la información, la autora elaboró y validó una encuesta teniendo como referente la Batería de Riesgo Psicosocial del Ministerio de Protección Social. Los resultados indican la presencia de demandas psicosociales inherentes a las labores de las amas de casa y de crianza, estas se relacionan a las demandas cuantitativas (aquellas que tienen que ver con el tiempo, cantidad de trabajo o tareas que la madre realiza) las recompensas, los dominios de carga mental (implicación cognitiva de la tarea), ambientales y de esfuerzo físico, así como los relacionados a la jornada de trabajo, reconocimiento, compensación, oportunidades de desarrollo de habilidades y conocimiento; lo anterior podría generar factores de riesgo alto, moderado y bajo para presentar estrés laboral.

En coherencia, Aguas Cárdenas, (2017) realizó una investigación para establecer y describir los riesgos psicosociales y niveles de estrés y burnout en 25 trabajadores de la Asociación Nuevo Futuro de Colombia quienes se caracterizaban por ser cuidadores formales o cuidadores informales de niños, adolescentes y jóvenes en Bogotá. La investigación corresponde a los estudios cuantitativos, no experimental de alcance descriptivo, y en cuanto a los instrumentos aplicados se puede resaltar una Batería de Riesgos psicosociales (intralaboral y extralaboral) aprobada por el Ministerio de la Protección social (2010) y el Cuestionario Maslach Burnout Inventory. Entre los principales hallazgos se indican altos niveles de estrés tanto en condiciones extralaborales como intralaborales y fue posible determinar un riesgo medio de síndrome de burnout, por lo que, la autora considera adecuado la implementación de acciones de mejora desde los programas de salud y seguridad en el trabajo enfocadas a mejorar la calidad de vida de los trabajadores.

Nuevamente en Bogotá, Borda González et al, (2016) realizaron una investigación con la que buscaban identificar aquellos recursos y estrategias utilizadas por los cuidadores de adultos

mayores que asisten a un centro día y de este modo reducir la sobrecarga física y emocional. En cuanto al diseño metodológico es posible indicar que corresponde a los estudios cualitativos en el que participaron 11 cuidadores de adultos mayores afiliados a la Fundación Jeymar en la sede de Subachoque. Los principales hallazgos indican la importancia del rol que desempeña la fundación en los procesos de acompañamiento para disminuir el nivel de carga y estrés percibido, no obstante, se considera relevante que desde las instituciones como los centros días se pueden desarrollar e implementar proyectos internos guiados al fortalecimiento del bienestar social de los cuidadores.

En Barranquilla, Durán et al, (2018) determinaron las estrategias de intervención dirigidas a disminuir los síntomas asociados al síndrome de burnout en trabajadores de instituciones de salud. Así, y siguiendo una metodología cuantitativa, descriptiva, de campo contaron con la participación de 26 sujetos quienes completaron el instrumento de Maslach Burnout Inventory que presentaba una alta consistencia interna (α .90). Entre los hallazgos se menciona un alto grado de cansancio emocional que los podría predisponer a desarrollar mayores niveles de síndrome de burnout y las mujeres mayores de 30 años presentan mayor riesgo, estos síntomas podrían estar explicados por el exceso de horas laborales y contextos laborales con diversos estresores que conllevan a mayor ausentismo y accidentalidad laboral.

Ahora bien, a nivel regional, se podría resaltar el estudio de Olarte Moreno y Vargas Villada, (2019) quienes centraron su investigación en la prevalencia del síndrome de burnout en amas de casa de estudiantes de transición del Colegio Jorge Eliecer Gaitán de Villavicencio. Para ello, y mediante un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal, seleccionaron una muestra de 30 amas de casa quienes completaron un cuestionario sociodemográfico, con variables como edad, estado civil, número de hijos, estrato socioeconómico, escolaridad, ocupación y tiempo de desempeño en su labor como ama de casa; y el Cuestionario de Burnout para amas de casa (CUBAC). El análisis de los datos se hizo utilizando estadística descriptiva y tablas de contingencia, encontrando principalmente que el 37% de las participantes habían desarrollado el Síndrome de Burnout, y de éstas, el 88% sufre las consecuencias del mismo. Por último, el 31% de la muestra que no presentaba o cumplía los criterios del burnout tenían una prevalencia a desarrollarlo.

Metodología

Diseño

El presente estudio se enmarca en la investigación cuantitativa y corresponde a un diseño no experimental, transaccional de alcance descriptivo correlacional. La pertinencia del diseño y del alcance se relaciona principalmente con el objetivo del estudio, pues lo que se busca es establecer el grado de correlación que existe entre dos o más variables (habilidades sociales y síndrome de burnout) en una población determinada (amas de casa entre 19 a 25 años), por lo que inicialmente se mide cada una de manera independiente para luego analizar y establecer el tipo de asociación; cabe señalar que por el alcance de la presente investigación es necesario antes describir el fenómeno en la población, así como especificar las propiedades y características que poseen los participantes, pues de esta forma se daría respuesta a los objetivos específicos que se establecieron inicialmente (Hernández Sampieri et al., 2014).

Variables

La variable habilidades sociales hace referencia a las interacciones propias que la persona tiene con su entorno, en el que la persona es capaz de desempeñarse tanto en su comunicación verbal como en su comunicación no verbal con diferentes personas, en otras palabras, es la forma en la que las personas son capaces de relacionarse con otras personas; estas habilidades sociales se medirán por medio de 6 dimensiones las cuales son: (a) Habilidades iniciales básicas, (b) Habilidades sociales para la comunicación, (c) Habilidades sociales para el manejo de los sentimientos, (d) Habilidades alternativas a la agresión, (e) Habilidades para afrontar el estrés y (F) Habilidades de planeación y toma de decisiones, pertenecientes a la Escala de habilidades sociales para adolescentes (EESHA).

Por otro lado, en cuanto a la variable síndrome de burnout, se entiende como un tipo de estrés que pueda llegar a afectar la calidad de vida de las personas y es el resultado de la acumulación de diferentes esfuerzos que son percibidos como insatisfactorios para la persona y se manifiesta a través de agotamiento físico o un deterioro en la salud mental que se puede prolongar con el tiempo. Además, por medio del Cuestionario de burnout para amas de casa (ECUBAC) con

3 dimensiones a saber (a) cinismo, (b) agotamiento y (c) eficiencia con las cuales se realizará la operacionalización de la variable síndrome de burnout.

Hipótesis

Hipótesis estadísticas

HI. Existe una correlación estadísticamente significativa ($p < 0.05$) con un índice de correlación moderado o alto ($r > 0,3$) entre el burnout y las habilidades sociales en amas de casa en la ciudad de Villavicencio.

HO (nula). No existe una correlación estadísticamente significativa ($p > 0,05$) entre el burnout y las habilidades sociales en amas de casa en la ciudad de Villavicencio.

Hipótesis de investigación

Hi. Existe una correlación entre el burnout y las habilidades sociales en amas de casa en la ciudad de Villavicencio.

Ho. No existe una correlación entre el síndrome de burnout y las habilidades sociales en amas de casa en la ciudad de Villavicencio.

Participantes

Los participantes del estudio fueron 40 amas de casa de la ciudad de Villavicencio con edades entre los 19 a 25 años, quienes se seleccionaron mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que se incluyeron aquellas mujeres que accedieran participar en el estudio (Otzen y Manterola, 2017). Con respecto al muestreo no probabilístico por conveniencia autores como Espinoza Salvado, (2016) afirman que no se sabe la probabilidad que tienen los distintos participantes de ser elegidos, sino que se escogen por accesibilidad o disponibilidad al momento de la aplicación; sin embargo, este tipo de muestreo presenta una desventaja en cuanto a la

representatividad de la muestra que se elige, pues esta no tiende a ser significativa. En este sentido, teniendo en cuenta que se deseaban características altamente específicas en la muestra empleada (no solo ser ama de casa, sino ser ama de casa y cuidadora) así como otras particularidades ya mencionadas el muestreo por conveniencia permitió resolver algunas dificultades de acceso al buscar participantes que cumplieran con las características específicas y que participaran de forma voluntaria. Se reconoce que este muestreo puede afectar la validez externa del estudio, pero se encontró que era el único que respondía a las particularidades de la muestra elegida.

Se toma como opción este tipo de muestreo teniendo en cuenta que se espera obtener resultados que permitan medir la probabilidad de presencia de síndrome de burnout dentro de una muestra de amas de casa, así mismo se establece que existe interés ante el reconocimiento de las dinámicas que se desarrollan dentro de la muestra tomada.

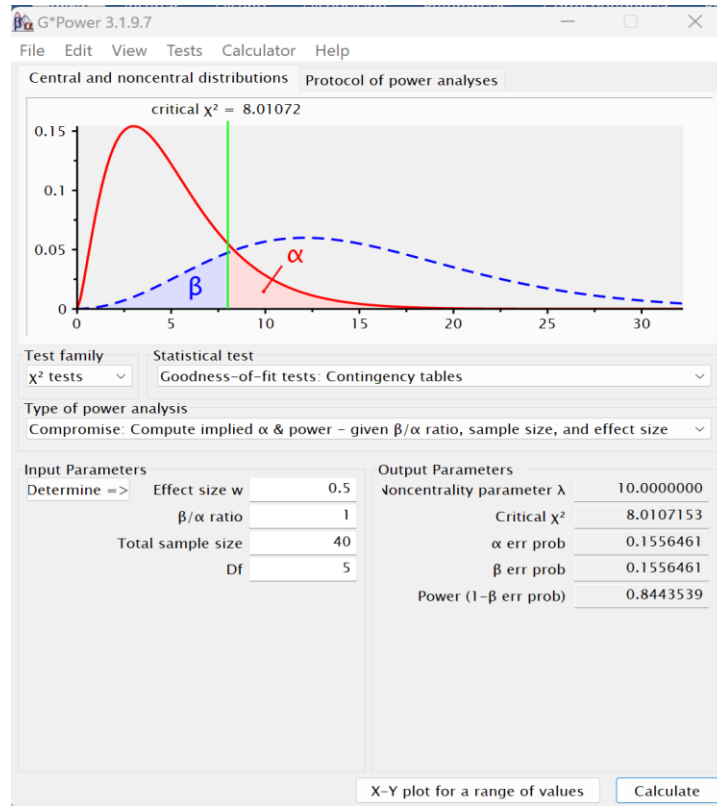
Cálculo del tamaño de muestra

Para garantizar una adecuada fiabilidad y validez estadística y en consecuencia fiabilidad en la validación de las hipótesis de investigación es necesario que la potencia del estudio alcance los mínimos establecidos por la literatura científica Hair et al. (2017). Para garantizar la potencia estadística adecuada Cohen (1998) y Marcoulides y Chin (2013) consideran que la magnitud de la potencia necesaria para alcanzar una potencia suficiente, es del 80% para las ciencias sociales; un valor igual o superior implica que al rechazar la hipótesis nula, la variable independiente ejercerá influencia sobre la dependiente.

El resultado de la potencia mínima se encuentra en la figura 1.

Figura 1

Prueba de potencia mínima para las ciencias sociales. Resultados tomados Gpower



Criterios de inclusión: Como criterios de inclusión de la muestra se establecieron los siguientes:

- Mujeres amas de casa con edades entre los 19 y 25 años
- Desempeñar labores de cuidado de familiares o hijos.
- Tener vinculación laboral o matrícula académica.
- Residencia permanente en la ciudad de Villavicencio.

Criterios de exclusión: Como criterios de exclusión se establecieron:

- Que haya algún diagnóstico sobre alguna enfermedad mental.

Instrumentos

Para dar cuenta de los objetivos del presente estudio, se aplicó un cuestionario de datos sociodemográficos que incluía aquellas variables útiles para caracterizar la muestra poblacional,

tales como, (a) edad, (b) número de personas a cargo, es decir si la relación es de cuidado o de dependencia económica, (c) actualmente tiene un trabajo, de ser así cuanto son sus ingresos y si adicional a ese tiene otro trabajo, (d) si estudia y (e) si es cuidador de alguna persona que requiera cuidados especiales. Además, se incluyen dos instrumentos, uno de habilidades sociales y otro que permita evaluar el síndrome de burnout en las amas de casa. A continuación, se describen las propiedades psicométricas de cada uno.

ECUBAC: cuestionario de burnout para amas de casa

Dicho cuestionario, se compone de subescalas las cuales evalúan diferentes componentes en lo que refiere las dimensiones del síndrome de Burnout,

El ESBAC Es una subescala del instrumento ECUBAC, conocido por ser un instrumento para identificar: antecedentes, los síntomas y consecuencias del síndrome de burnout en amas de casa. Siendo el ESBAC el test que permite evaluar los síntomas directamente del Burnout.

Es imprescindible destacar que este cuestionario consta de 21 ítems, de los cuales nueve son dirigidos a la sintomatología del Burnout. Y su nivel de validez la cual se implementó en México, se evaluó el nivel de correlación de Burnout y el estrés, a partir del Alfa de cronbach. Se empleó por cada dimensión y encontraron que para antecedentes de burnout el índice fue de 0,80 y este factor explica el 38,3% de la varianza, para el síndrome de burnout fue de 0,81 explicando el 42,2% de la varianza y por último en consecuencias de burnout el alfa de cronbach fue de 0.77, este componente explica el 68,9% de la varianza total, lo anterior fue expuesto por González Ramírez et al, (2009) quienes buscaron evaluar las propiedades psicométricas del ECUBAC, donde se evidencia la validez de la escala.

Téngase en cuenta también en cuenta la investigación de Aguilar Duarte et al, (2022) quienes buscaron describir la relación entre los rasgos de personalidad y los niveles del Síndrome de Burnout en mujeres amas de casa de la ciudad de Villavicencio, lo que podría ayudar a amplificar la comprensión de este fenómeno, entendiendo que se busca conocer la relación con las HHSS, siendo esta última variable un elemento novedoso en el campo investigativo de la región. Para tal fin se aplicó el ESBAC, instrumento mencionado anteriormente.

Tabla 1*propiedades psicométricas del ECUBAC*

	Pruebas KMO y Bartlett	Varianza explicada por un factor	Rango de cargas factoriales (valores absolutos)	Consistencia interna (Alfa de cronbach)
Antecedentes de burnout	KMO = 0.802 Bartlett = 491.462; gl=36; p=0.001	38.3%	0.53 a 0.73	0.80
Síndrome de burnout ESBAC	KMO = 0.853 Bartlett = 511.859; gl=36; p=0.001	42.2%	0.41 a 0.79	0.81
Consecuentes del burnout	KMO = 0.697 Bartlett = 159.240; gl=3; p=0.001	68.9%	0.81 a 0.85	0.77

Nota. (KMO: Prueba de Kaiser-Meyer-Olkin es una medida de qué tan adecuados son los datos para realizar un análisis factorial) elaborado por González, Landero y Moral (2009)

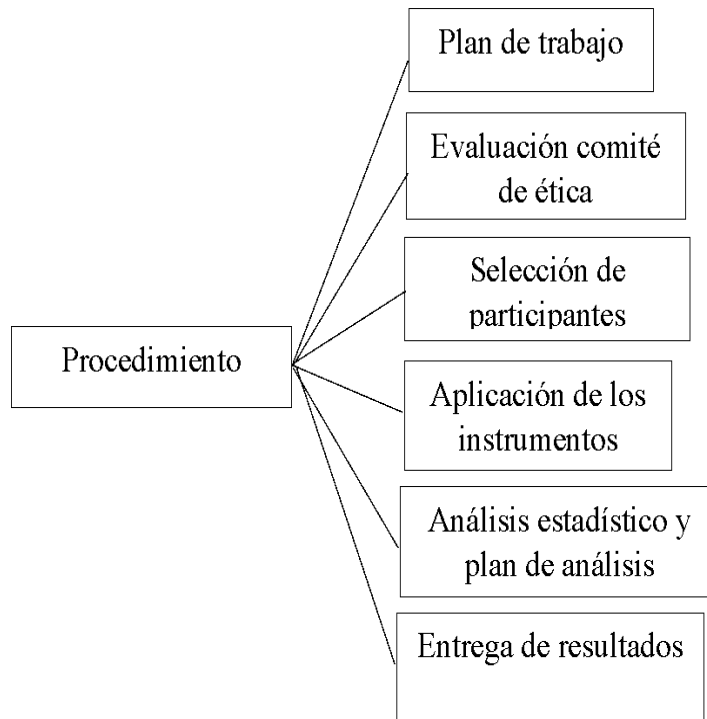
Escala de habilidades sociales para adolescentes

Es un instrumento que mide las habilidades sociales a través de 6 factores y 50 ítems en adolescentes y adultos, a saber: Factor 1. Habilidades Iniciales Básicas (HIB) con 8 ítems; Factor 2. Habilidades sociales para la comunicación (HSC) con 7 ítems; Factor 3. Habilidades sociales para el manejo de los sentimientos (HSS) con 7 ítems; Factor 4. Habilidades alternativas a la agresión con 10 ítems; Factor 5. Habilidades para afrontar el estrés, con 7 ítems y Habilidades de planeación y toma de decisiones con 11 ítems. La escala incluye 5 opciones de respuesta, a saber: (1) nunca, (2) raras veces, (3) algunas veces, (4) frecuentemente y (5) siempre. En el proceso de validación se realizaron dos estudios pilotos con población mexicana, en el primero participaron 500 adolescentes cuyos datos permitieron determinar la discriminación mediante un análisis de ítems y así reformular aquellos que no discriminaban el constructo, la segunda prueba piloto incluyó una participación de 900 estudiantes con edades entre los 12 a 20 años, de esta segunda aplicación fue posible determinar relaciones positivas y fuertes entre los ítems con coeficientes superiores a .091 para los distintos factores.

Procedimiento

Figura 2

Procedimiento del proyecto de investigación.



Fase 1. Plan de trabajo

Para llevar a cabo la presente investigación se realizó la convocatoria a las diferentes amas de casa de la ciudad de Villavicencio que se encontraran en el rango de edad de 19 a 25 años, que se podían vincular a la investigación, esto por medio de la divulgación en redes sociales y aplicación mediante un formulario de Google en el que se incluía el consentimiento informado, con el objetivo de la investigación, un formulario de datos sociodemográficos y el cuestionario ECUBAC: Cuestionario de Burnout para amas de casa. Mientras que para la aplicación de la Escala de Evaluación de Habilidades Sociales para Adolescentes se realizó electrónicamente. El enlace fue enviado y difundido a través de las redes sociales para completar la muestra, y una vez seleccionada se realizaba la aplicación del instrumento de habilidades sociales.

Fase 2. Evaluación comité de ética

Se realizó la postulación del trabajo de grado al comité de ética de la universidad con el fin de que se verificará el cumplimiento de los principios éticos y bioéticos del trabajo para recibir el aval para la aplicación de los instrumentos de evaluación y darle continuidad al desarrollo de la investigación.

Fase 3. Selección de participantes

De acuerdo con lo obtenido con el poder estadístico de la muestra se realizó la búsqueda de 50 amas de casa para la participación de la investigación de las cuales participaron 40, las cuales se seleccionaron por un muestreo por conveniencia, para ello se realizó la vinculación teniendo en cuenta la caracterización de acuerdo a las variables y rasgos importantes a analizar cómo se tuvo en cuenta los criterios de inclusión y de exclusión estipulados en la investigación siendo: Mujeres amas de casa con edades entre los 19 y 25 años, desempeñar labores de cuidado de familiares o hijos, tener vinculación laboral o matrícula académica, residencia permanente en la ciudad de Villavicencio.

Fase 4. Aplicación de los instrumentos

La aplicación de los instrumentos se realizó de forma virtual mediante un formulario de Google en el cual se indicó que la duración de 30 a 40 minutos en su aplicación, con el objetivo de analizar la relación entre habilidades sociales y síndrome de burnout en amas de casa entre 19 a 25 años de la ciudad de Villavicencio, con un tiempo estipulado de 2 a 3 semanas para la recolección de los datos.

Fase 5. Análisis estadístico y plan de análisis

Análisis de resultados estudio correlacional. Para el análisis de datos se realizó uso del software JASP 0.16.4 (Equipo JASP, 2022) y se aplicaron los siguientes análisis:

1. Prueba de normalidad multivariante utilizando el estadístico Shapiro-Wilk para establecer si los datos se comportan de manera paramétrica ($p > 0,05$) o no ($p < 0,05$).
2. Se considera para las correlaciones utilizar la r de Pearson (si los datos son paramétricos) o la ρ de Spearman (si los datos son no paramétricos).
3. En cuanto a la interpretación de los índices de correlación se estimó como valor de significancia estadística un $p < 0,05$. Esto teniendo presente la fuerza de la correlación para lo cual se tuvo en cuenta las sugerencias de interpretación señaladas por Prion y Haerling (2014a) para los valores de Pearson, y lo señalado por Prion y Haerling (2014b) para los valores de Spearman. Los resultados se presentaron bajo los lineamientos que se proponen por Goss-Sampson (2022).

Fase 6. Entrega de resultados

Finalmente, en la última fase se realizó el informe de devolución de resultados en un documento de Word y se hizo una entrega general de los resultados a los participantes, en el que se mencionan los objetivos y principales hallazgos, esto se hizo por medio de un correo electrónico.

Consideraciones Éticas

En esta sección, se mencionan aquellos documentos legales que se relacionan con el quehacer del investigador, por tanto, se indica qué artículo o principio se tendrá en cuenta durante las distintas fases de ejecución del proyecto.

En este orden de ideas, y como principal referente, se encuentra la ley 1090 de 2006 por medio de la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el código deontológico y bioético y otras disposiciones, y aunque en la ley se establecen todos los aspectos relacionados con el desempeño del psicólogo, se mencionan únicamente los que, se consideran, tienen relación con la investigación. Así, se encuentra que el artículo 1 de dicha ley da sentido a la investigación en la disciplina, pues establece a la psicología como ciencia que se fundamenta en la investigación mediante el estudio de procesos de desarrollo cognoscitivo, emocional y social en los distintos contextos sociales a los que pertenece una persona. También y respecto al artículo 2 o principio de confidencialidad en investigación con humanos, su cumplimiento se da porque la información obtenida en procesos de entrevista o aplicación de instrumentos se divulga solamente con el consentimiento del participante o representante legal si se tratase de un niño, niña o adolescente.

Se espera durante el ejercicio investigativo respetar la dignidad y la integridad, pues esto permitiría contribuir al desarrollo de la psicología y del bienestar humano, esto será posible a través de la aplicación del consentimiento informado, en el que las participantes señalan que su participación es voluntaria, y es responsabilidad del profesional el diseño metodológico, materiales, análisis de la información, conclusiones y divulgación de los resultados, así se indica en el artículo 49 del capítulo VII. También, se tiene en cuenta el artículo 50, que expresa los principios de respeto y dignidad garantizando el bienestar y los derechos de los participantes, del artículo 51 del mismo capítulo, se debe evitar el uso de información incompleta o encubierta y de ser así, solo será posible bajo el cumplimiento de los siguientes aspectos: (a) que el problema por investigar sea importante; (b) que solo pueda investigarse con ese tipo de información y (c) que al terminar la investigación se le garantice a los participantes conocer la información correcta sobre las variables utilizadas y los objetivos de la investigación.

Por último, se menciona el artículo 55 que expresa que todo profesional que se dedique a la investigación debe abstenerse de aceptar presiones o condiciones que limiten la objetividad de

su criterio o den cuenta de intereses de terceros que distorsionen los hallazgos. Y adicional, los profesionales en psicología tienen derecho a la propiedad intelectual sobre los trabajos que realicen de manera individual o colectiva, por lo que estos podrán ser divulgados o publicados con la debida autorización de los autores (artículo 56).

También, se considera pertinente señalar ley 1266 de 2008 o ley de habeas data que pretende desarrollar el derecho constitucional de cada persona para conocer, actualizar y rectificar toda información que haya sido proporcionada y por tanto almacenada en bases de datos, garantizando así los demás derechos, libertades y garantías constitucionales. En este sentido, en la ley se incorporan los siguientes principios sobre la administración de los datos: (a) principio de veracidad o calidad de los registros o datos, (b) principio de finalidad, (c) principio de acceso y circulación restringida, (d) Principio de temporalidad de la información, (e) principio de seguridad y (f) principio de confidencialidad.

Adicional a lo mencionado, se retoma también la ley 1581 de 2012 en la que se dictan las disposiciones generales para la protección de datos personales. De esta ley, es preciso mencionar que complementa lo decretado en la 1266 de 2008 y menciona que es necesario una autorización o consentimiento para el tratamiento de los datos por parte del responsable o titular. Se tienen en cuenta otros principios además de los ya señalados que permitirían garantizar un tratamiento de datos adecuado, estos son: (a) principio de legalidad en materia de tratamiento de datos, (b) principio de libertad y (c) principio de transparencia.

Por último, se señalan los principios de la bioética y aquellos que tienen que ver con justicia, autonomía, beneficencia y no-maleficencia. De la justicia, se indica que los casos considerados similares se deben tratar de manera similar, pero en aquellos que son distintos es necesario reconocer la diferencia. La autonomía, se caracteriza por la libertad de deliberar sobre sus metas personales respetando la capacidad de autodeterminación. En cuanto a la beneficencia, esta implica toda acción para prevenir el daño y hacer el bien a los demás; mientras que la no-maleficencia requiere de la obligación de no causar daño intencionalmente.

Resultados

Estadísticos descriptivos

Se realizó un análisis descriptivo en cuanto a los datos sociodemográficos y las variables del presente estudio. En este sentido, es preciso señalar que participaron 40 amas de casa entre los 19 a 25 años, siendo la media de 23 años y la desviación típica de 1.8%. Al indagar sobre el tiempo de ser amas de casa y tener personas a cargo, se encontró que más del 70% de la población participante tiene 1 persona a cargo, por ende, tiene una gran amplitud de responsabilidades en su cotidianidad más allá del cumplimiento de su trabajo.

Ahora, el 100% de la población indicó tener un hijo y al menos el 30% refirió tener entre dos y tres personas a cargo. El 40% indicó estar estudiando una carrera universitaria o terminando el bachillerato; mientras que el 50% se encuentra laborando. Con relación a las actividades sociales el 30% de ellas indicó realizar alguna, entre deportes, manualidades o maquillaje, entre otras; cabe señalar que, en no especificado se encuentran aquellos que mencionaron realizar alguna actividad, pero no indicaron cuál. A continuación, se describen los datos sociodemográficos encontrados.

Tabla 2

Datos Sociodemográficos

	Variable	Frecuencia	Porcentaje
Edad	19- 23 años	18	45%
	24 - 25 años	22	55%
Número de Personas a cargo	1	28	70%
	2	9	22,5%
	3	3	7,5%
Nivel educativo	Bachiller	13	32,5%
	Técnico	9	22,5%
	Tecnólogo	3	7,5%
	Universitario	14	35%
	Posgrado	1	2,58%
Actualmente estudia	Sí	17	42,5%
	No	23	57,5%
Actualmente labora	Sí	20	50%
	No	20	50%
Actividades sociales	Deportes	3	7,5%
	Ejercicio	1	2,5%
	Maquillaje	3	7,5%

Tabla 2 Continuación

Manualidades	1	2,5%
Trabajo en campo	2	2,5%
No especificado	3	7,5%
Ninguno	20	70%

Nota. Se presentan los datos obtenidos de acuerdo a las variables sociodemográficas en la muestra poblacional.

Las estadísticas obtenidas referente a la escolaridad de los participantes reflejan una tendencia alta en las formaciones como Bachiller con un 32,5% y formación universitaria con un 35%, también hay participantes tecnólogos y con posgrados, pero en porcentajes mucho menor frente a la población general. Al observar la prevalencia se evidencia que un poco más de la mitad de las participantes, concretamente el 57% no se encuentra actualmente vinculada a procesos formativos, mientras que el 43% restante si se ve inmersos en contextos educativos además de sus labores y responsabilidades cotidianas.

De acuerdo con la permanencia laboral, se adjunta frente a las demandas contextuales que reciben con frecuencia las participantes que tienden a relacionarse con el estrés laboral, en este caso, se encontró una distribución similar del 50% entre los participantes con vinculación laboral y desempleados.

Resultados habilidades sociales

Tabla 3

Clasificación de las Habilidades sociales

		Frecuencia	Porcentaje
Clasificación HIB	Alto	1	2.5%
	bajo	23	57.5%
	normal	12	30.0%
	normal alto	4	10.0%
Clasificación HHBB com	Alto	4	10.0%
	bajo	19	47.5%
	normal	14	35.0%
Clasificación HHSS MS	normal alto	3	7.5%
	Alto	1	2.5%
	bajo	20	50.0%
	medio alto	4	10.0%
Clasificación AA	normal	15	37.5%
	Alto	3	7.55%
	bajo	23	57.5%
	normal	14	35.0%

Tabla 3 Continuación

Clasificación HAE	Bajo	21	52.5%
	Medio alto	3	7.5%
	normal	16	40.0%
Clasificación PTD	Alto	4	10.0%
	bajo	17	42.5%
	medio alto	2	5.0%
	normal	17	42.5%
Clasificación total	Alto	4	10.0%
	bajo	23	57.5%
	normal	13	32.5%
	total	40	100.0%

Nota. (HIB: habilidades iniciales básicas; HHBB com: habilidades sociales de comunicación; HHSS MS: habilidades sociales para el manejo de sentimientos; AA: habilidades alternativas a la agresión; HAE: habilidades de afrontamiento al estrés; PTD: habilidades se planeación y toma de decisiones).

A continuación, se enumeran y explican las diferentes habilidades y su clasificación según el ejercicio investigativo realizado.

- *Primera dimensión;* configuraban un nivel bajo de un 57% de la población participante en el ejercicio investigativo, esto representa un déficit en interacciones sociales de menor complejidad. Solo el 2.5% indicó que tiene habilidades iniciales básicas.
- *Segunda dimensión;* las habilidades sociales enfocadas en la comunicación, específicamente el 47,5% se encontraban en niveles bajos y solo el 10% puntuaba alto, es decir que supera el percentil 75.
- *Tercera dimensión;* se relaciona con el manejo de las emociones En coherencia, el 50% de ellas puntúan bajo en esta habilidad social/emocional y solo el 2,5% supera el percentil 75, es decir que se encontraba en un nivel alto.
- *Cuarta dimensión;* se centra en la prevención de escenarios de agresión, de esta forma, es posible reconocer que el 57,5% de las amas de casa puntuaron bajo en esta habilidad, es importante mencionar que solo el 7,5% calificó como alto en este tipo de habilidad social y por ende puede desenvolverse con mayor eficacia en escenarios conflictivos con un enfoque para la resolución de los mismos.
- *Quinta dimensión;* se mantiene en los aspectos orientativos y de afrontamiento, pero con un enfoque específico frente al estrés, Los resultados frente al apartado de esta habilidad

identifican que el 52,5% de las amas de casa puntuaron bajo y solo 7,5% normal y alto, para esta habilidad ninguna de las participantes supera el percentil 75.

- *Sexta dimensión*; se relaciona con la planeación y toma de decisiones, se encontró que el 42,5% de las participantes se encontraba en el nivel bajo y normal, agrupando así el 85% del total de las participantes, y el 10% superan el percentil 75, perteneciendo al grupo alto para esta habilidad.

Resultados Síndrome de burnout

Tabla 4

Clasificación BURNOUT

		<i>Clasificación del burnout</i>	
		Frecuencia	Porcentaje
Cinismo	Alto	2	5.0
	Bajo	13	32.5
	Medio alto	14	35.0
	Medio bajo	5	12.5
	Muy alto	4	10.0
	Muy bajo	2	5.0
Agotamiento	Alto	7	17.5
	Bajo	13	32.5
	Medio alto	7	17.5
	Medio bajo	7	17.5
	Muy alto	4	10.0
	Muy bajo	2	5.0
		40	
eficiencia	alto	7	17.5
	bajo	13	32.5
	Medio alto	9	22.5
	medio bajo	5	12.5
	muy alto	4	10.0
	muy bajo	2	5.0
	ausente	0	0.0
total		40	100.0

En este sentido, y para la dimensión de cinismo, se encontró que el 55% de las amas de casa se encontraban en niveles muy bajos, bajos o medio bajos, por tanto, el porcentaje restante de 45% se encontraba en los niveles muy altos, altos y medio altos. Ahora bien, en cuanto al

agotamiento es posible indicar que la mitad de las amas de casa (50%) que participaron en el estudio se encontraban en niveles muy bajos, bajos o medio bajos, por último, para dimensión de eficiencia se encontró que más del (72%) de las amas de casa se encontraban entre el nivel, alto, bajo y medio alto.

Instrumento ECUBAC

Tabla 5

Clasificación puntaje de dimensiones

Dimensión	Categoría	Puntaje	Clasificación
Factores de burnout	Alto	> 29	Alto
	Medio	19 - 28	Medio
	Bajo	09 - 18.	Alto
Burnout	Alto	> 29	Prevalencia
	Medio	<= 29	No prevalencia
Consecuencias	Alto	> 8	Alto
	Medio	4 - 6.	Medio
	Bajo	3 - 5.	Alto

Riesgo del síndrome

Tabla 6

Riesgo o factores para el desarrollo del síndrome.

<i>Riesgo o factores para el desarrollo del síndrome</i>		
	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	1	2.5
Medio	20	50.0
Alto	19	47.5
Total	40	100.0

Nota. Distribución de frecuencia para el riesgo o factores desarrollo del síndrome

Del total de amas de casa, alrededor de la mitad (47.5%) indicó que tiene factores para el desarrollo del síndrome en niveles altos un dato bastante preocupante y que alude a que su entorno propende por la aparición de dichos factores, esto se confirma con el hecho que el 50% de las

mismas tiene un nivel medio para el desarrollo de burnout. Solo una persona (2.5%) indicó que no tenía riesgos o factores para la aparición o desarrollo del síndrome.

Dimensión de Burnout

Tabla 7

Síndrome de burnout

<i>Síndrome de Burnout</i>		
	Frecuencia	Porcentaje
No prevalencia	25	62.5
Prevalencia	15	37.5
Total	40	100.0

Un 37.5% de las amas de casa indicó que hay prevalencia de Burnout, es decir que alrededor de 1 de cada 3 tiene presencia de burnout.

Consecuencias del síndrome

Tabla 8

Consecuencias del síndrome

<i>Consecuencias del síndrome</i>		
	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	5	12.5
Medio	13	32.5
Alto	22	55.0
Total	40	100.0

Se encontró que más del 55% tienen consecuencias altas de la prevalencia del síndrome, un (32.50%), indicó consecuencias medias, mientras que el restante bajas.

Análisis de Correlación

Se hizo la verificación del supuesto de normalidad utilizando el estadístico Shapiro-Wilk teniendo en cuenta un tamaño de muestra inferior a 50 participantes. De acuerdo con la tabla 9 se

encuentra que los datos no cumplen el supuesto de normalidad ($p < 0,001$) por tanto se utilizan estadísticos no paramétricos para la correlación como la rho de spearman.

Tabla 9

Prueba de Shapiro-Wilk para la Normalidad Multivariante

Prueba de Shapiro-Wilk para la Normalidad Multivariante	
Shapiro-Wilk	P
0.863	< .001

Tabla 10

Relación entre Habilidades y Burnout

De Spearman Correlaciones		Rho de Spearman	P
Total eficacia	- Total agotamiento	-0.363 *	0.021
Total eficacia	- Total cinismo	-0.442 **	0.004
Total eficacia	- Habilidades iniciales básicas	-0.126	0.438
Total agotamiento	- Total cinismo	0.300	0.060
Total agotamiento	- Habilidades iniciales básicas	-0.165	0.308
Total cinismo	- Habilidades iniciales básicas	-0.248	0.122
Total eficacia	- Habilidades sociales básicas de comunicación	0.034	0.834
Total agotamiento	- Total cinismo	0.300	0.060
Total agotamiento	- Habilidades sociales básicas de comunicación	-0.025	0.879
Total, cinismo	- Habilidades sociales básicas de comunicación	-0.123	0.451
Total, eficacia	- Habilidades sociales para el manejo se sentimientos	-0.297	0.062
Total agotamiento	- Total cinismo	0.300	0.060
Total agotamiento	- Habilidades sociales para el manejo se sentimientos	0.075	0.644
Total cinismo	- Habilidades sociales para el manejo de sentimientos	-0.022	0.891
Total eficacia	- Habilidades alternativas a la agresión	-0.289	0.070
Total agotamiento	- Total cinismo	0.300	0.060
Total agotamiento	- Habilidades alternativas a la agresión	0.039	0.813
Total cinismo	- Habilidades alternativas a la agresión	0.031	0.850
Total eficacia	- Habilidades de afrontamiento al estrés	-0.126	0.438
Total agotamiento	- Total cinismo	0.300	0.060
Total agotamiento	- Habilidades de afrontamiento al estrés	0.073	0.654
Total cinismo	- Habilidades de afrontamiento al estrés	-0.078	0.632
Total eficacia	- Habilidades de planeación y toma de decisiones	-0.165	0.308

Tabla 10 Continuación

		De Spearman Correlaciones	
		Rho de Spearman	p
Total agotamiento	- Total cinismo	0.300	0.060
Total agotamiento	- Habilidades de planeación y toma de decisiones	-0.013	0.936
Total cinismo	- Habilidades de planeación y toma de decisiones	0.117	0.474
Total eficacia	- Habilidades sociales	-0.248	0.122
Total agotamiento	- Total cinismo	0.300	0.060
Total agotamiento	- Habilidades sociales	0.035	0.829
Total cinismo	- Habilidades sociales	-0.006	0.969

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Se encontró que en la relación de burnout y habilidades sociales, las únicas correlaciones significativas fueron entre eficacia y agotamiento, y entre eficacia y cinismo, con un tamaño de correlación moderado, debido a que esta correlación se repite en todos los análisis solo se presenta una vez y no se presenta de manera sucesiva para evitar la repetición de información irrelevante.

Una vez mencionado lo anterior, resulta relevante mencionar que:

- Entre eficacia y habilidades iniciales básicas los índices de correlación encontrados revelan un tamaño de insignificante a pequeño.
- Entre agotamiento y cinismo los índices de correlación encontrados revelan un tamaño de insignificante a pequeño.
- Entre agotamiento y habilidades iniciales básicas los índices de correlación encontrados revelan un tamaño de insignificante a pequeño.
- Entre cinismo y habilidades iniciales básicas los índices de correlación encontrados revelan un tamaño de insignificante a pequeño.
- Entre eficacia y habilidades sociales básicas de comunicación los índices de correlación encontrados revelan un tamaño de insignificante a pequeño.
- Entre agotamiento y cinismo los índices de correlación encontrados revelan un tamaño de insignificante a pequeño.
- Entre agotamiento y habilidades sociales básicas de comunicación los índices de correlación encontrados revelan un tamaño de insignificante a pequeño.

- Entre cinismo y habilidades sociales básicas de comunicación los índices de correlación encontrados revelan un tamaño de insignificante a pequeño.
- Entre eficacia y habilidades sociales para el manejo de sentimiento los índices de correlación encontrados revelan un tamaño de insignificante a pequeño.
- Entre agotamiento y cinismo los índices de correlación encontrados revelan un tamaño de insignificante a pequeño.
- Entre agotamiento y habilidades sociales para el manejo de sentimientos los índices de correlación encontrados revelan un tamaño de insignificante a pequeño.
- Entre cinismo y habilidades sociales para el manejo de sentimientos los índices de correlación encontrados revelan un tamaño de insignificante a pequeño.
- Entre eficacia y habilidades alternativas a la agresión los índices de correlación encontrados revelan un tamaño de insignificante a pequeño.
- Entre agotamiento y habilidades alternativas a la agresión los índices de correlación encontrados revelan un tamaño de insignificante a pequeño.
- Entre cinismo y habilidades alternativas a la agresión los índices de correlación encontrados revelan un tamaño de insignificante a pequeño.
- Entre eficacia y habilidades de afrontamiento al estrés los índices de correlación encontrados revelan un tamaño de insignificante a pequeño.
- Entre agotamiento y habilidades de afrontamiento al estrés los índices de correlación encontrados revelan un tamaño de insignificante a pequeño.
- Entre cinismo y habilidades de afrontamiento al estrés los índices de correlación encontrados revelan un tamaño de insignificante a pequeño.
- Entre eficacia y habilidades de planeación y toma de decisiones los índices de correlación encontrados revelan un tamaño de insignificante a pequeño.
- Entre agotamiento y habilidades de planeación y toma de decisiones los índices de correlación encontrados revelan un tamaño de insignificante a pequeño.
- Entre cinismo y habilidades de planeación y toma de decisiones los índices de correlación encontrados revelan un tamaño de insignificante a pequeño.
- Entre eficacia y habilidades sociales los índices de correlación encontrados revelan un tamaño de insignificante a pequeño.

- Entre agotamiento y habilidades sociales los índices de correlación encontrados revelan un tamaño de insignificante a pequeño.
- Entre cinismo y habilidades sociales los índices de correlación encontrados revelan un tamaño de insignificante a pequeño.

Discusión de Resultados

Para abordar la pregunta investigativa y conocer la relación existente entre el Síndrome de burnout y las habilidades sociales en amas de casa, es imprescindible exponer los antecedentes investigativos de tal manera que se puedan contrastar con lo hallado en los resultados, teniendo en cuenta las limitaciones o patrones comunes con los trabajos investigativos predecesores.

En este orden de ideas, cabe mencionar que desde la variable de “habilidades sociales” se encontraron niveles bajos en el total de la escala, así como en cada una de sus dimensiones, lo que podría considerarse como factor de riesgo para desarrollar diferentes síntomas emocionales e incluso la ideación suicida (Portillo Gonsaales et al., (2019). Por lo que, se ha encontrado asociaciones con estrés (Morales Rodríguez, 2017), depresión (Coronel et al., 2011; Lebert Charron et al., 2018); ansiedad (Betina Lacunza y Contini de González, 2011; Keleşoğlu y Kuç, 2020), y particularmente desde la ansiedad social (Navarro y Yubero, 2012; Caballo et al., 2014) la relación teórica de estos dos últimos constructos ha sido ampliamente estudiada desde la psicología cognitivo conductual, dado a que se considera que la ansiedad social suele aparecer como un malestar subjetivo en distintas situaciones de orden social (Caballo et al., 2014) en donde las habilidades sociales podrían representar un rol esencial en el abordaje de dichas situaciones (Rodales Gutiérrez, 2018).

Estudios similares, que se han focalizado en la relación entre las habilidades sociales y el síndrome de burnout han llegado a conclusiones similares, pues como lo menciona Cosió et al (2019) quienes estudiaron dicha relación en Odontólogos perteneciente al Ministerio de Salud. Lograron determinar que a mayores habilidades sociales se presentaban menores índices referidos al cansancio y despersonalización, pertenecientes a las dimensiones del Síndrome de Burnout.

Ahora bien, una posible explicación a dichos hallazgos se relaciona con las características contextuales actuales, es decir, todos aquellos cambios sociales y personales que se han presentado como resultado de la pandemia (Freitas et al., 2020), donde se puede evidenciar el que dentro de los cambios sociales que se han generado en el marco de la pandemia se recalca la prevalencia de trabajo de la mujer dentro del hogar así como la forma en la que se ha demostrado el exceso de estrés que se ha manejado dentro de las mujeres amas de casa.

Por otro lado, no se encontró una alta prevalencia de síndrome de burnout en amas de casa y, aunque estudios previos indican altos niveles en esta población (Campos Puente, 2015; Barillas Milian, 2018; Arias Gallegos et al., 2019; Ortiz Yauri, 2021) manifestando la importancia de generar estrategias de intervención (Rodríguez de Ávila et al., 2014; Durán et al., 2018; Muñoz Casillas, 2021) dirigidas a disminuir dicha sintomatología, se considera que una posible explicación frente a ello se relaciona con la edad de las participantes, pues autores como (Olarte Moreno y Vargas Villada, (2019) señalan que los niveles son mayores en amas de casa con edades superiores a las 40 años dadas las distintas responsabilidades y el grupo poblacional de este estudio se encontraba entre los 19 y 25 años.

No obstante, Portolés Ariño y González Hernández (2016) señalan que la actividad física y de esparcimiento podría mejorar los niveles de agotamiento, además, se ha encontrado también que las actividades académicas y diferentes redes de apoyo que se pueden generar desde los ámbitos educativos podrían favorecer distintos aspectos personales disminuyendo los síntomas asociados, dado a que el rendimiento académico se ha relacionado de manera positiva con la inteligencia emocional, y está a su vez, de manera negativa, con el síndrome de burnout (Usán Supervía et al., 2020). Y esto anterior tiene relación directa con la correlación negativa encontrada entre las habilidades sociales del manejo de sentimientos, con la prevalencia del Burnout. Pues, permite comprender que a mayor escala o repositorio de habilidades que refiere al componente emocional-sentimental del individuo, permite disminuir los síntomas que pueden repercutir en el desarrollo del síndrome.

En cuanto a la relación, y como se describió en el apartado de resultados, no se encontró asociación entre las variables estudiadas, lo cual podría estar explicado por las características poblaciones, específicamente el tamaño de la muestra y las edades de las participantes, pues para garantizar coherencia con el instrumento de aplicación se incluyó adultos jóvenes, es decir, amas de casa entre 19 y 25 años; sin embargo, estudios previos si (Pineda Gonzalez, 2019; Valderrama Mamani, 2019; Nunes El Achkar et al., 2016) han demostrado que la relación negativa entre las variables y aumento de agotamiento en diferentes profesionales incluso las amas de casa, y en este último grupo suele presentarse con mayor prevalencia en mujeres mayores.

Dicha ausencia de relaciones permite evidenciar un contraste con investigaciones en donde sí se han encontrado relaciones positivas tales como lo expone Randelović et al, (2017) quienes lograron evidenciar una relación directa entre el rasgo de personalidad narcisista como un predictor

de burnout, precedido de la extraversión. Esto tiene sentido, pues los rasgos de personalidad tienen una relación con ciertas habilidades sociales de afrontamiento (Coba Ruiz & Ochoa Sánchez, 2017).

Entonces, es posible mencionar que la hipótesis inicial, no se cumplió: pues las relaciones que se presupuestaron encontrar no se evidenciaron, teniendo en cuenta que muchas de las habilidades sociales presentaron un puntaje negativo, por ende, sin correlación alguna con el síndrome de burnout. Pero, en lo que refiere a la hipótesis alterna si se logra cumplir el objetivo, pues la relación negativa se presenta como se explicó en el párrafo anterior.

Por otro lado, ajena a la comprensión de los elementos correlacionales, es imprescindible mencionar que en lo que refiere a los puntajes netos de cada instrumento, existen cifras que inquietan, tales como puntaje de habilidades básicas, donde contempla un puntaje bajo en el 47% de los participantes, de igual forma se evidencia un puntaje bajo en las habilidades AA con un porcentaje de 57,5%, resultados similares en las siguientes dimensiones también en HAE. No obstante, en la dimensión de PTD se mantiene similitud de puntajes bajos y normales.

Los datos anteriores, permiten vislumbrar un fenómeno que se categorizó al margen de las problemáticas que atentan a la salud mental, pues nos mencionan en palabras sencillas que las amas de casa mantienen dificultades en el establecimiento de habilidades sociales. Lo que abre paso a procesos investigativos de intervención, y nuevas bases teóricas para ahondar en el fenómeno.

Conclusiones

Como se mencionó inicialmente en la construcción del presente estudio el objetivo consistió en analizar la relación entre las habilidades sociales y el síndrome de burnout en amas de casa de la ciudad de Villavicencio, teniendo en cuenta esto, no se cumplió con la hipótesis inicial, sin embargo, si se logra cumplir la hipótesis alterna la cual mencionaba en la evidencia de una relación negativa. Dicha relación permite identificar como la capacidad de manejar los sentimientos puede ser un factor para minimizar la prevalencia del Síndrome de Burnout.

Por otro lado, es menester enfatizar en el cumplimiento de los objetivos que permitieron analizar dicha relación de variables, los cuales abrieron paso para conocer los puntajes donde se encuentran las habilidades sociales. Y en el proceso de identificar dichos datos, se pone en evidencia un fenómeno novedoso susceptible para nuevas investigaciones.

En este orden de ideas en un primer momento, no fue posible demostrar que existía relación entre las habilidades sociales y el síndrome de burnout en amas de casa, pues, aunque dos de ellas eran negativas (eficacia y cinismo), el coeficiente de correlación resultó muy bajo, casi nulo; lo que podría estar explicado por el tamaño reducido de la muestra que se incluyó en el estudio. Sumado a ello, tampoco fue posible determinar la relación significativa con cada dimensión de las habilidades sociales y las dimensiones del síndrome de burnout, pues todas ellas resultaron cercanas a cero y, aunque, al igual que en la puntuación total, hubo correlaciones negativas y otras positivas, no existe suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis nula planteada.

Ahora bien, se concluye también que en la muestra que participó en el estudio no se encontraron niveles altos de síndrome de Burnout, pues en las tres dimensiones la distribución era similar tanto para los niveles altos como para los bajos, por lo que, se podría inferir que es la razón de la no relación entre las variables. Lo que deja en evidencia el bajo nivel de significancia que se puede establecer dentro del reconocimiento del síndrome de Burnout como fenómeno social.

Por último, es posible concluir un nivel bajo de habilidades sociales en general y además por cada por dimensión, pues, solo el 10% presentaba niveles normales altos y altos; sumado a esto, el análisis específico realizado demostró un déficit en la interacción social, particularmente en habilidades iniciales básicas y habilidades alternativas para la agresión, en la que cada una agrupaba el 57,5% del total de las participantes. Sin embargo, en habilidades como planeación y

toma de decisiones y habilidades básicas de comunicación, la frecuencia era ligeramente mayor en las puntuaciones altas, aunque no significativas.

Los resultados que fueron obtenidos dentro de la investigación permiten reconocer que así como lo refleja Aguirre (2018) el síndrome de Burnout es un fenómeno que se presenta dentro de las dinámicas familiares en las amas de casa y cuidadores de niños o familiares con algún tipo de enfermedad. Por ende, es evidente el que dentro de las familias se generan estrategias y condiciones de vida que implican diversos cambios drásticos dentro de las familias que en este caso específico en las amas de casa generan excesiva presión ya que las obliga a ocuparse 24/7 de las labores exclusivas del hogar y de alguna manera hacen que la mujer deje de determinada manera de lado su individualidad y la complejidad del sí mismo.

También es indispensable mencionar un hecho evidente, el cual se observa en la aplicación del instrumento en las amas de casa entre 19 a 20 años, mostraron de manera general unos procesos de Habilidades sociales bastantes bajos, y como esto de verdad puede significar una problemática social. Por este motivo es indispensable fomentar nuevas investigaciones, que se orienten en la construcción de estrategias interventivas, basadas en investigaciones empíricas.

Aportes, Limitaciones y Sugerencias

Aportes

El principal aporte que surge de este proceso investigativo se relaciona con la línea de investigación Abordaje Psicosocial en el Ámbito Regional del Grupo de Investigación Psicología, Salud Mental y Territorio de la Facultad de Psicología, dado a que se realizó una aproximación a los fenómenos psicológicos asociados al síndrome de burnout y habilidades sociales en un grupo poblacional que, al menos en la ciudad de Villavicencio, no ha sido muy abordado. Esto permitiría entonces consolidar y generar apertura a nuevos estudios en esta población determinando factores de riesgo y protección asociados a la salud mental de las amas de casa, quienes como se ha mencionado previamente, están expuestas a distintos factores sociales y ambientales que podrían conllevar a la aparición de distinta sintomatología emocional.

Otro aporte de este estudio se relaciona con la disciplina es sí, particularmente a la psicología de la salud, pues se encontró un nivel bajo en las habilidades sociales de las amas de casa, lo cual resulta interesante en la medida que podría estar explicado por el distanciamiento social como resultado de la pandemia por Covid-19 y además teniendo en cuenta que diversos estudios empíricos han demostrado que la red de apoyo y el apoyo social son dos de los aspectos que más se han visto afectados por situaciones específicas como la pandemia.

Limitaciones

Las limitaciones del estudio se relacionan con aspectos metodológicos, principalmente con la aplicación, por lo que una de las principales limitaciones tiene que ver con el tamaño de la muestra, pues al ser tan reducido los resultados obtenidos no se pueden generalizar a un grupo poblacional más amplio, lo que en últimas implicaría dificultades en la validez externa de los resultados.

Por otro lado, una de las limitaciones está relacionada con la elección de los instrumentos, dado a que no se encontraban instrumentos validados en población colombiana, lo cual no permitió que la investigación se realizará en relación a los tiempos estipulados en el procedimiento.

Por último, y dadas las características del instrumento relacionadas con la edad poblacional, esto se consolidó en una limitación pues el grupo al que se aspiraba aplicar se redujo de tal modo que se cumpliera con el criterio de edad.

Sugerencias

Se sugiere para próximos estudios incluir una muestra significativa que represente mejor a la población, pues sólo así sería posible superar las limitaciones presentadas en cuanto a la validez externa en este estudio, es decir que no solo cumplan criterios asociados al tamaño sino a aspectos asociados a las amas de casa, ejemplo carga laboral, responsabilidades en cuanto a las personas que tiene a cargo, otra actividad laboral o educativa que realiza de manera simultánea, entre otros. De este modo, el análisis específico puede arrojar datos más relevantes de cómo se comportan las variables en el grupo poblacional y establecer diferencias por grupo.

Adicional a ello, se sugiere que se puedan incluir otras variables consideradas de apoyo o protección en la prevención de alteraciones emocionales o síntomas asociados al agotamiento, ejemplo empatía, autoeficacia, autoestima o inteligencia emocional como variables predictoras, pues estudios previos sugieren que el fortalecimiento de dichas habilidades podría consolidarse como un factor de protección en la prevención de síndrome de burnout, estrés o incluso ansiedad.

Por último, se sugiere la posibilidad de adelantar estudios enfocados en la validación de instrumentos que permitan conocer y caracterizar las habilidades sociales en esta población en particular, es decir, medir el constructo psicológico de manera más fiable; pues esto fue una limitación metodológica que se presentó durante el desarrollo de esta investigación.

Adicionalmente se sugiere que las futuras investigaciones se orienten en la creación de estrategias de intervención frente a la adquisición de habilidades sociales en mujeres amas de casa en la región.

Referencias bibliográficas

- Aguas Cárdenas, L. (2017). Riesgos psicosociales, estrés y síndrome de burnout en los cuidadores de los hogares de restablecimiento de derechos de la asociación nuevo futuro Colombia. *[Trabajo de grado, Universidad Santo Tomás]. Repositorio Institucional.* <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/3130>
- Aguilar Duarte, I. K., Ramirez Alfonso, L. L., & Sanabria Barrera, D. W. (2022). Relación entre los Rasgos de Personalidad y el Síndrome de Burnout en Amas de Casa de la Ciudad de Villavicencio. *[Trabajo de grado, Universidad Santo Tomás]. Repositorio Institucional.* <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/44131>
- Aguirre Morales, N. (2018). Prevalencia de Síndrome de Burnout en Cuidadores Primarios de Niños con Cáncer. *[Trabajo de Grado, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio Institucional.* <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/09/18/Aguirre-Nancy.pdf>
- Aldrete Rodríguez, M. G., Pando Moreno, M., Aranda Beltrán, C., & Balcázar Partida, N. (2003). Síndrome de Burnout en maestros de educación básica, nivel primaria de Guadalajara. *Investigación en Salud*, V(1), 1-10. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/142/14200103.pdf>
- Álvarez Rebolledo, A. M., & Barrios González, E. E. (2020). Efectos del Burnout en madres solteras mexicanas durante la contingencia del COVID-19 | Psicologías. *Revistas Psicologías*, 4, 69-91. <https://revistas.upr.edu/index.php/psicologias/article/view/18478>
- Amaya Suárez, J. C., Ávila Rodríguez, S. L., Porras Velasco, J., & Salcedo Tapia, E. (2021). Condiciones y efectos sobre la salud para el personal de amas de casa. *[Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio Institucional.* <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/12520>
- Amiri, M., Vahedi, H., Mirhoseini, S. R., Eghtesadi, A. R., & Khosravi, A. (2019). Study of the Relationship Between Self-Efficacy, General Health and Burnout Among Iranian Health Workers. *Osong Public Health Res Perspect*, 10(6), 359-367. <https://doi.org/https://doi.org/10.24171%2Fj.phrp.2019.10.6.06>
- Aquise Garcia, S. J. (2021). Factores estresores y el síndrome de burnout en enfermeras que laboran en la unidad de cuidados intensivos de adultos en la Clínica Ricardo Palma, 2019.

- [Tesis de Maestría, Universidad Norbert Wiener]. *Repositorio Institucional*. *Repositorio*.
<https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/5387>
- Arévalo Segura, K. E., & Mantilla Girón, Y. K. (2022). Caracterización del trabajo doméstico remunerado y no remunerado en el ámbito urbano y rural en Colombia. [Trabajo de grado, Universidad La Gran Colombia]. *Repositorio Institucional*.
<https://repository.ugc.edu.co/handle/11396/7373>
- Arias Gallegos, W. L., Cahuana Cuentas, M., Ceballos Canaza, K., & Caycho Rodríguez, T. (2019). Síndrome de burnout en cuidadores de pacientes con discapacidad infantil. *Revista de Avances en Psicología*, 5(1), 7-15.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24016/2019.v5n1.135>
- Avargues Navarro, M. L., Borda Mas, M., Campos Puente, A. d., Pérez San-Gregorio, M. Á., Martín Rodríguez, A., & Sánchez Martín, M. (2020). Caring for Family Members With Alzheimer's and Burnout Syndrome: Impairment of the Health of Housewives. *Frontiers in Psychology*, 11(4), 1-14. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00576>
- Bandura, A. (2001). La teoría cognitiva social: una perspectiva agencial. *Revisión anual de Psicología*,.
https://www.academia.edu/3797435/BANDURA_Social_Cognitive_Theory_Taduccion
- Barbosa Salazar, D. L., Cortes Duarte, C. Z., & Marroquín Díaz, L. M. (2022). Factores de riesgo psicosocial dentro del marco de Covid-19 en los estudiantes de medicina de la Universidad - La Sabana. [Trabajo de grado, Universidad ECCI]. *Repositorio Institucional*.
<https://repositorio.ecci.edu.co/handle/001/2935>
- Barillas Milian, F. P. (2018). Presencia de síndrome de burnout en mujeres amas de casa, que asisten a la Escuela Gian Carlo Noris, San Pedro Yepocapa Chimaltenango durante 2018. [Trabajo de grado, Universidad de San Carlos de Guatemala]. *Repositorio*.
<http://www.repositorio.usac.edu.gt/id/eprint/11007>
- Beltré Casado, J., & Tapia García, L. (2020). Sobrecarga del cuidador de pacientes con enfermedades neurodegenerativas, que asisten a la consulta de neurología del Hospital Doctor Salvador Bienvenido Gautier, octubre 2019 – marzo 2020. [Tesis doctoral, Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña]. *Repositorio Institucional*.
<https://repositorio.unphu.edu.do/bitstream/handle/123456789/3623/Sobrecarga%20del%2>

- Ocuidador%20de%20pacientes-
%20Jami%20Beltr%c3%a9%20y%20Leandro%20Tapia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Benites Salazar, F. (2017). Nivel de síndrome de burnout en enfermeras, técnicas y auxiliares de enfermería del hospital las palmas de la Fuerza Aérea Del Perú, Lima 2017. [*Trabajo de grado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega*]. *Repositorio Institucional*. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1570>
- Betina Lacunza, A., & Contini de González, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, XII(23), 159-182. <https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>
- Borda González, J., Guayacán Baquero, V., & Monsalve Esmeral, M. M. (2016). Disminución de sobrecarga en cuidadores de adultos mayores asistentes a Centro Día. [*Trabajo de grado, Pontificia Universidad Javeriana*]. *Repositorio Institucional*. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/21357>
- Borja Aburto, V., Orozco Rivera, D., Morales Fuhrmann, C., Rivera Dommarco, J., Leyva Flores, R., & Bautista Arredondo, S. (2019). *Retos actuales de la salud pública: firma del convenio de colaboración entre el Instituto Nacional de Salud Pública y el Instituto Belisario Domínguez*. Instituto Belisario Domínguez. <http://bibliodigitalibd.senado.gob.mx/bitstream/handle/123456789/5286/7.%20Salud%20p%C3%BAblica.pdf?sequence=1>
- Bracco Bruce, L., Valdez Oyagüe, R., Wakeham Nieri, A., & Velázquez, T. (2018). Estrategias para enfrentar el Síndrome de agotamiento profesional: Aportes desde la institución y los trabajadores penitenciarios peruanos. *Psicoperspectivas*, 17(3), 1-13. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol17-issue3-fulltext-1381>
- Caballo, V. E. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Siglo XXI. https://www.academia.edu/24963835/Vicente_E_Caballo_Manual_de_Evaluacion_y_Entrenamiento_de_Las_Habilidades_Sociales
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Iruetia, M. J., Olivares, P., & Olivres, J. (2014). Relación de las habilidades sociales con la ansiedad social y los estilos/trastornos de la personalidad. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 22(3), 401-422.

https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/02-Caballo_Relacion_22-3oa-1.pdf

Calloapaza Gomez, G. F., & Macedo Tavera, J. L. (2017). Síndrome de burnout y su relación con el ausentismo y presentismo laboral en trabajadores de una Empresa Industrial de Arequipa 2015. [*Artículo académico, Universidad Nacional de San Agustín*]. *Repositorio Institucional*.

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNSA_b9089c6871604eb1097ea17d0c73b606

Campos Puente, A. d. (2015). Burnout en amas de casa: el cuidado de familiares enfermos de Alzheimer. [*Tesis Doctoral, Universidad de Sevilla*]. *Repositorio Institucional*.
<https://idus.us.es/handle/11441/41030>

Campos Puente, A. d. (2015). Burnout en amas de casa: el cuidado de familiares enfermos de Alzheimer. . [*Tesis Doctoral*]. *Universidad de Sevilla*]. *Repositorio Institucional*.
https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/41030/Tesis_Alina_Campos_con_informe_directoras.pdf?sequence=1&

Carrillo Esper, R., Gómez Hernández, K., & Espinosa de los Monteros Estrada, I. (2012). Síndrome de burnout en la práctica médica. *Medicina Interna de México*, 28(5), 579-584.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2012/mim126j.pdf>

Coba Ruiz, J. A., & Ochoa Sánchez, C. E. (2017). “Rasgos de personalidad y habilidades sociales en individuos pertenecientes a la subcultura Otaku”. [*Trabajo de grado, Universidad Técnica de Ambato*]. *Repositorio*. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/24990>

Cohen, J. (1998). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Routledge.
<https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203771587>

Comisión Interamericana de Mujeres (CIM) . (2020). *Covid-19 en la vida de las mujeres: Hacia un nuevo pacto de género*. Organización de los Estados Americanos (OEA).
https://www.oas.org/es/cim/docs/Compendio_Covid_ESP.pdf

Congreso de la República de Colombia. (6 de septiembre de 2006). Ley 1090 de 2006. *Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones*. Diario Oficial No. 46.383.
http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1090_2006.html

- Congreso de la República de Colombia. (31 de diciembre de 2008). Ley 1266 de 2008. *Por la cual se dictan las disposiciones generales del hábeas data y se regula el manejo de la información contenida en bases de datos personales, en especial la financiera, crediticia, comercial, de servicios y la proveniente de terceros países y se dicta*. Diario Oficial No. 47.219. http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1266_2008.html
- Congreso de la República de Colombia. (2012). Ley 1581 de 2012. *Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales*. Diario Oficial No. 48.587. http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1581_2012.html
- Congreso de la República de Colombia. (21 de enero de 2013). Ley 1616 de 2013. *Por medio de la cual se expide la ley de Salud Mental y se dictan otras disposiciones*. Diario Oficial No. 48.680. http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1616_2013.html
- Coronel, C. P., Levin, M., & Mejil, S. (2011). Las habilidades sociales en adolescentes tempranos de diferentes contextos socioeconómicos. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 9(1), 241-262. http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/856/Art_23_553.pdf?sequenc
- Dattani, S., Ritchie, H., & Roser, M. (2021). *Mental Health*. <https://ourworldindata.org/mental-health#citation>
- De Simone, S., Vargas, M., & Servillo, G. (2021). Organizational strategies to reduce physician burnout: a systematic review and meta-analysis. *Aging Clinical and Experimental Research*, 33(4), 883-894. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s40520-019-01368-3>
- Del Prette, Z. A., & Del Prette, A. (2010). Social skills and behavior analysis: Historical proximity and new issues. *Perspectivas em análise do comportam*, 1(2), 104-115. http://pepsic.bvsalud.org/pdf/pac/v1n2/en_v1n2a04.pdf
- Dos Santos Antola, W. (2022). Valoración del sufrimiento emocional en el trabajo: síndrome de burnout en enfermeros de hospitales públicos de la ciudad de Pilar - Paraguay en el contexto de la pandemia covid – 19. *Revista Ciencia Latina*, 6(6), 8858-8868. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4042
- Doumit, A. M., Amaral Nassaralla, A. P., Freitas Melo, C., Caldas León, L., & Reis Vidal, R. A. (2022). A Dificuldade Em Desenvolver Métodos De Estudo Pelo Acadêmico De Medicina. [Trabajo de grado, Universidade Evangélica de Goiás]. *Repositorio Institucional*, 8(Suplemento 2).

- <http://repositorio.aee.edu.br/bitstream/aee/19116/1/12%20A%20dificuldade%20em%20desenvolver%20m%C3%A9todos%20de%20estudo%20pelo%20acad%C3%AAmico%20de%20medicina.pdf>
- Durak, M., Senol Durak, E., & Karakose, S. (2022). Psychological Distress and Anxiety among Housewives: The Mediation Role of Perceived Stress, Loneliness, and Housewife Burnout. *Current Psychology*, 1-12. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12144-021-02636-0>
- Durán, S., García, J., Parra Margel, A., García Velázquez, M., & Hernández, S. I. (2018). Estrategias para disminuir el síndrome de Burnout en personal que labora en Instituciones de salud en Barranquilla. *Cultura educación y sociedad*, 9(1), 27-44. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17981/cultedusoc.9.1.2018.02>
- Ellinas, H., & Ellinas, E. (2020). Burnout and Protective Factors: Are They the Same Amid a Pandemic? *Journal of Graduate Medical Education*, 12(3), 291-294. <https://doi.org/https://doi.org/10.4300/JGME-D-20-00357.1>
- Equipo JASP. (2022). JASP Team Versión 0.16.4. [Software informático]. Universidad de Ámsterdam.
- Escobar Soler, A. M., & Hernández Romero, Y. T. (2019). Habilidades interpersonales y felicidad en estudiantes en un Colegio en Villavicencio. [Trabajo de grado, Facultad de Psicología]. *Repositorio Institucional*. <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/21373>
- Espinoza Salvado, I. (2016). *Tipos de muestreo*. <http://www.bvs.hn/Honduras/Embarazo/Tipos.de.Muestreo.Marzo.2016.pdf>
- Extremera, N., Fernández Berrocal, P., & Durán Durán, A. (2003). Inteligencia Emocional y Burnout en Profesores. *Encuentros en Psicología Social*, 260-265. https://www.academia.edu/4695327/Extremera_N_Fern%C3%A1ndez_Berrocal_P_y_Dur%C3%A1n_A_2003_Inteligencia_emocional_y_burnout_en_profesores_Encuentros_en_Psicolog%C3%ADa_Social_1_260_265
- Forbes Álvarez, R. (2011). El síndrome de burnout: síntomas, causas y medidas de atención en la empresa. *Éxito Empresarial*(160), 1-4. https://www.cegesti.org/exitoempresarial/publicaciones/publicacion_160_160811_es.pdf
- Freitas, L. C., Del Prette, Z. A., & Del Prette, A. (2020). Distanciamiento social en la pandemia de COVID-19: notas para posibles impactos en las habilidades sociales de individuos y

- poblaciones. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 25(3), 253-262.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22491/1678-4669.20200026>.
- Gámez, E., & Marrero Hernández, H. (2005). Bases cognitivas y motivacionales de la capacidad humana para las relaciones interpersonales. *Anuario de Psicología*, 36(3), 239-260.
<https://www.raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/download/61817/76157/>
- García Martín, J., & Echegara, L. (2018). ¿Cuáles deben ser las competencias y las habilidades del profesional del marketing?: Una visión exploratoria desde la perspectiva profesional y académica. *Esic Market Economics and Business Journal*, 49(2), 261--283.
<https://revistasinvestigacion.esic.edu/esicmarket/index.php/esicm/article/view/232/478>
- García Rodríguez, R., Sánchez Parrales, L. V., Dueñas Segovia, F., & Meza Macías, A. (2021). El síndrome de burnout y sus consecuencias en la salud mental de los docentes. *La educación y otras ciencias contribuyendo al mejoramiento humano*, 1(19), 1-13.
<https://doi.org/https://doi.org/10.37117/s.v19i1.392>
- Gaxiola Villa, E. (2014). Bienestar psicológico y desgaste profesional [DP] en amas de casa docentes universitarias. *Journal of Behavior, Health & Social*, 6(1), 79-88.
<https://doi.org/10.5460/jbhsi.v6.1.47605>
- Gil Monte, P. R., & Peiró, J. M. (1999). Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo. *Revista Anales de psicología*, 15(2), 261-268. https://www.um.es/analesps/v15/v15_2pdf/12v98_05Llag2.PDF
- González Ramírez, M. T., Landero Hernández, R., & Moral de la Rubia, J. (2009). Cuestionario de Burnout para amas de casa (CUBAC): evaluación de sus propiedades psicométricas y del Modelo Secuencial de Burnout *. *Universitas Psychologica*, 8(2), 533-544.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672009000200019
- González Tulcanazo, J. S. (2020). Estrés y factores de riesgo psicosociales en amas de casa durante la pandemia COVID-19. [Trabajo de grado, Universidad Central del Ecuador]. *Repositorio Institucional*. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/22654>
- Goss Sampson, M. (2022). *Análisis estadístico en JASP 0.16.1: una guía para estudiantes*.
<https://jasp-stats.org/wp-content/uploads/2022/04/Statistical-Analysis-in-JASP-A-Students-Guide-v16.pdf>
- Gresham, F. (1981). Social Skills Training with Handicapped Children: A Review. *Review of Educational Research* Spring, 51(1), 139-176.

- <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.960.7302&rep=rep1&type=pdf>
- Gülbol, S., Ari, M., & Kokaçya, H. (2021). Withdrawal: "Determination of depression, burnout and psychological resilience levels of caregivers of schizophrenia patients" Selin Gülbol, Mustafa Ari, Mehmet Hanifi Kokaçya. *International journal of clinical practice*, 75(12). <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/ijcp.14368>
- Hair, J., Sarstedt, M., Ringle, C., & Gudergan, S. (2017). *Advanced Issues in Partial Least Squares Structural Equation Modeling*. Sage Publications.
- Hajebi, A., Naserbakht, M., & Minoletti, A. (2019). Burden experienced by caregivers of schizophrenia patients and its related factors. *Medical Journal of The Islamic Republic of Iran*, 33(1), 1-7. <https://doi.org/https://doi.org/10.34171%2Fmjiri.33.54>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). McGrawHill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Huambachano Coll Cárdenas, A., & Huairé Inacio, E. (2018). Desarrollo de habilidades sociales en contextos universitarios. *Horizonte de la Ciencia*, 8(14), 123-130. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7762104.pdf>
- Jagannarayan, N. G., & Chitra, J. (2021). A study on factors influencing the self-esteem homemakers in Mumbai city. *Art History*, 27(1), 57-63. https://www.researchgate.net/publication/350012123_A_STUDY_ON_FACTORS_INFLUENCING_THE_QUALITY_OF_LIFE_OF_HOMEMAKERS_IN_MUMBAI_CITY
- Kaplan, V. (2021). The Burnout and Loneliness Levels of Housewives in Home-Quarantine during Covid19 Pandemic. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 3(2), 115-122. <https://doi.org/https://doi.org/10.35365/ctjpp.21.2.13>
- Keleşoğlu, F., & Kuç, H. A. (2020). Qualitative research on the anxiety and stress conditions of families with special needs children. *Turkish Journal of Applied Social Work*, 3(1), 67-87. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1179645>
- Leal-Costa, C., Díaz-Agea, J., Tirado González, S., Rodríguez Marín, J., & Van-der Hofstadt, C. (2015). Las habilidades de comunicación como factor preventivo del síndrome de Burnout en los profesionales de la salud. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 38(2), 213-223|. <https://dx.doi.org/10.4321/S1137-66272015000200005>

- Lebert Charron, A., Wendland, J., Dorard, G., & Boujut, E. (2018). Maternal Burnout Syndrome: Contextual and Psychological Associated Factors. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-12. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885>
- Libet, J. M., & Lewinsohn, P. M. (1973). Concept of social skill with special reference to the behavior of depressed persons. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 40(2), 304-312. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0034530>
- Loaiza Anco, K. B. (2019). Características generales, nivel de síndrome de burnout y su asociación con el nivel de ansiedad, depresión y funcionalidad familiar en internos de medicina del Hospital Goyeneche de Arequipa 2019. [Trabajo de grado, Universidad Nacional de San Agustín]. *Repositorio Institucional*. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8192>
- Lobera, J., & García Sainz, C. (2014). Identidad, significado y medición de las amas de casa. *Quaderns de Psicologia*, 16(1), 213-226. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1193>
- López Astorga, M. (2010). Los contratos sociales: ¿Un nuevo formalismo ético? *Alfa (Osorno)*(30), 9-26. <https://www.scielo.cl/pdf/alpha/n30/art02.pdf>
- Marcoulides, G. A., & Chin, W. W. (2013). You Write, but Others Read: Common Methodological Misunderstandings in PLS and Related Methods. En *New Perspectives in Partial Least Squares and Related Methods* (págs. 31-64). Springer. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4614-8283-3_2
- Martínez Pérez, A. (2010). El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia. Revista De Comunicación*(112), 42-80. <https://doi.org/https://doi.org/10.15178/va.2010.112.42-80>
- Masoumi, Z., Abdoli, F., Esmailzadeh, S., & Sadeghi, T. (2020). The Effect of Supportive-Training Intervention on the Burnout of Mothers with Disabled Child: A Randomized Clinical Trial. *Journal of caring sciences*, 9(3), 133-139. <https://doi.org/https://doi.org/10.34172/jcs.2020.020>
- Mero Quijije, E., Salas Tomalá, Y., Acuña Cedeño, L., & Bernal Gutiérrez, G. (2021). Estrés laboral en el personal de salud en tiempos de COVID-19. *Revista Científica Recimundo*, 5(3), 368-377. [https://doi.org/https://doi.org/10.26820/recimundo/5.\(3\).sep.2021.368-377](https://doi.org/https://doi.org/10.26820/recimundo/5.(3).sep.2021.368-377)
- Ministerio de la Protección Social. (17 de julio de 2008). Resolución No. 2646 de 2008. *Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación,*

- evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo.* Diario Oficial No.47.059. <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=31607>
- Ministerio de la Protección Social. (2010). *Batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgo psicosocial.* Ministerio de la Protección Social.
- Ministerio de Salud y Protección Social . (2017). *Boletín de salud mental Depresión Subdirección de Enfermedades No Transmisibles.* <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-depresion-marzo-2017.pdf>
- Ministerio del trabajo. (22 de julio de 2019). Resolución No.2404 de 2019. *or la cual se adopta la Batería de Instrumentos para la Evaluación de Factores de Riesgo Psicosocial, la Guía Técnica General para la Promoción, Prevención e Intervención de los Factores Psicosociales.* Diario Oficial No. 51.023. https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/resolucion_mtra_2404_2019.htm
- Monterrosa Castro, Á., Rodelo Correa, A., Monterrosa Blanco, A., & Morales Castellar, I. (2022). Factores psicosociales y obstétricos asociados con depresión, ansiedad o estrés psicológico en embarazadas residentes en el Caribe colombiano. *Ginecología y obstetricia de México*, 90(2), 134-147. <https://doi.org/https://doi.org/10.24245/gom.v90i2.7248>
- Moral, J., González, M. T., & Landero, R. (2011). Estrés percibido, ira y burnout en amas de casa mexicanas. *Revista iberoamericana de psicología y salud*, 2(2), 123-143. <https://www.redalyc.org/pdf/2451/245118507001.pdf>
- Morales Rodríguez, F. M. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 41-48. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.04.001>
- Muñoz Casillas, J. M. (2021). *Intervención basada en principios neurocientíficos, inteligencias múltiples y mindfulness, para la reducción de estrés y desarrollo de habilidades sociales en operadores de telefonía de emergencias.* Universidad Camilo José Cela. <https://www.studocu.com/es/document/universidad-camilo-jose-cela/psicologia-de-la-educacion/intervencion-pedagogica-operadores-de-telefonía-de-emergencias/28167197>

- Navarro Soria, I., López Monsalve, B., Heliz Llopis, J., & Real Fernández, M. (2018). Estrés laboral, burnout y estrategias de afrontamiento en trabajadores que intervienen con menores en riesgo de exclusión social. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*(78), 68-96. <https://www.redalyc.org/journal/4959/495958406003/495958406003.pdf>
- Navarro, R., & Yubero, S. (2012). Impacto de la ansiedad social, las habilidades sociales y la cibervictimización en la comunicación online. *Escritos de Psicología - Psychological Writings*, 5(3), 4-15. <https://www.redalyc.org/pdf/2710/271025234005.pdf>
- Nunes El Achkar, A. M., Romera Leme, V. B., Benevides Soares, A., & Mattar Yunes, M. A. (2016). Correlaciones de las Habilidades Sociales Educativas de los Profesores, del Burnout y la Relación Profesor-Alumno. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 16(3), 873-891. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/epp/v16n3/n16a12.pdf>
- Olarte Moreno, J. A., & Vargas Villada, C. L. (2019). Prevalencia del Síndrome de Burnout en madres amas de casa, de los estudiantes del grado transición, del Colegio Jorge Eliecer Gaitán de Villavicencio, 2019. [Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. *Repositorio Institucional*. <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/13392>
- Olarte Moreno, J. A., & Vargas Villada, C. L. (2019). Prevalencia del Síndrome de Burnout en madres amas de casa, de los estudiantes del grado transición, del Colegio Jorge Eliecer Gaitán de Villavicencio, 2019. [Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. *Repositorio Institucional*. <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/13392>
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2016). Riesgos psicosociales, estrés y violencia en el mundo del trabajo. *Boletín Internacional de Investigación Sindical*, 8(1-2). https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_dialogue/---actrav/documents/publication/wcms_553931.pdf
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (9 de octubre de 2012). *Día Mundial de la Salud Mental: la depresión es el trastorno mental más frecuente*. https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=7305:2012-dia-mundial-salud-mental-depresion-trastorno-mental-mas-frecuente&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0
- Ortiz Yauri, R. I. (2021). Síndrome de Burnout en amas de casa durante la pandemia por la COVID-19. Lima 2021. [Trabajo de grado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].

- Repositorio* *Institucional.*
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/17576?show=full>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232.
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Pardo Morales, K. A., & Moreno Guauta, M. H. (2019). Factores asociados e impacto del síndrome de burnout en personal de trasplante de órganos. [Trabajo de grado, Universidad EAN]. *Repositorio Institucional*. <https://repository.universidadean.edu.co/handle/10882/9779>
- Paredes Pérez, M. A. (2020). Habilidades sociales y Burnout académico en estudiantes universitarios de la Provincia de Tarma. [Trabajo de grado, Universidad Nacional del Centro del Perú]. *Repositorio Institucional*. <http://hdl.handle.net/20.500.12894/6148>
- Pareek, C., Agarwal, N., & Jain, Y. (2021). Understanding Burnout in Indian Housewives Amidst COVID-19 Pandemic. *International Journal of Indian Psychology*, 9(3), 2315-2324.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.25215/0903.220>
- Parra Marín, D. E., & Milanés Zuñiga, A. V. (2020). Manifestación del síndrome de burnout en los docentes de la Institución Educativa San José de Jaraquiel en el marco de la emergencia sanitaria por causa del coronavirus covid19 en el municipio de Montería. [Trabajo de grado, Universidad Córdoba]. *Repositorio Institucional*.
<https://repositorio.unicordoba.edu.co/handle/ucordoba/4093>
- Peña, C. (2019). *El tiempo de la memoria*. Taurus.
- Perez Laborde, L. E., & Moreyra Jiménez, L. (2018). El quehacer del profesional de la psicología de la salud: Definiciones y Objetivos. *Revista Digital Internacional De Psicología Y Ciencia Social*, 3(2), 136-155.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22402/j.rdipycs.unam.3.2.2017.81.136-155>
- Pérez Serrano, G. (1994). *Investigación Cualitativa. Retos e Interrogantes. I Métodos*. Editorial Murlla.
https://concreactraul.weebly.com/uploads/2/2/9/5/22958232/investigacin_cualitativa.pdf
- Pineda Gonzalez, M. M. (2019). Habilidades sociales y síndrome de burnout en efectivos policiales de la comisaria Nicolas de Alcazar de El Porvenir – Trujillo, 2019. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. *Repositorio Institucional*.

- https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37958/pineda_gm.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Portillo Gonsales, J., Franco Monroy, D. A., Marín Vasco, A., & Restrepo Chacón, S. (2019). Habilidades sociales y riesgo suicida en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Armenia (Quindío, Colombia). *Revista Ciencias de la Salud*, 17(1), 19-33. <https://doi.org/https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.7611>
- Portolés Ariño, A., & González Hernández, J. (2016). Actividad física y niveles de burnout en alumnos de la E.S.O (Physical activity and levels of burnout in secondary students). *Revista Retos*(29), 95-99. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v0i29.39933>
- Prion, S., & Haerling, K. A. (2014a). Making Sense of Methods and Measurement: Pearson Product-Moment Correlation Coefficient. *Clinical Simulation in Nursing*, 10(11), 587-588. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.ecns.2014.07.010>
- Prion, S., & Haerling, K. A. (2014b). Making Sense of Methods and Measurement: Spearman-Rho Ranked-Order Correlation Coefficient. *Clinical Simulation in Nursing*, 10(10), 535-536. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.ecns.2014.07.005>
- Ramos, C. A. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 23(1), 9-17. http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_1/Carlos_Ramos.pdf
- Randjelović, K., Stojiljkovic, S., & Ristic, M. (2017). Personal Factors of Job Burnout Syndrome among Serbian Employees. *Conference: "Work and Family Relations at the Beginning of the 21st Century"*. Niš, Serbia: International Thematic Proceedings Book. https://www.researchgate.net/publication/354523503_Personal_Factors_of_Job_Burnout_Syndrome_among_Serbian_Employees
- Ricaurte Ricaurte, E., & Marín Fustillos, M. (2022). Análisis comparativo de detección de riesgo de síndrome de burnout entre médicos intensivistas y emergenciólogos. [*Trabajo de grado, Universidad Internacional SEK Ser Mejores*]. *Repositorio Institucional*. <https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/4803>
- Ricoy Lorenzo, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Educação. Revista do Centro de Educação*, 31(1), 11-22. <https://www.redalyc.org/pdf/1171/117117257002.pdf>

- Ripari, N. V., Elorza, M. E., & Moscoso, N. S. (2017). Costos de enfermedades: clasificación y perspectivas de análisis. *Revista Ciencias de la Salud*, 15(1), 49-58. <https://doi.org/https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.5376>
- Rivas Navarro, M. (2008). *Procesos cognitivos y aprendizaje significativo*. Comunidad de Madrid, Consejería de educación. <https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM001796.pdf>
- Rivero, M., Herce, C., Torres Gómez de Cádiz, B., Achúcarro, C., & San Juan, C. (1997). "Burnout" profesional: ¿Un problema nuevo?: Reflexiones sobre el concepto y su evaluación. *Revista de psicología del trabajo y de las organizaciones*, 13(1), 23-50. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=109548>
- Rodales Gutiérrez, A. C. (2018). Ansiedad y Habilidades Sociales. [Trabajo de Grado, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio Institucional. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrca/2018/05/42/Rosales-Ana.pdf>
- Rodríguez de Ávila, U., Trillos Castro, L. F., & Baute Zuluaga, V. C. (2014). Caracterización del síndrome de Burnout en ama de casa residentes en el barrio Rodrigo de Bastidas de la ciudad de Santa Marta, Colombia. *Psicogente*, 17(32), 431-441. <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v17n32/v17n32a14.pdf>
- Rodríguez Díaz, L. K. (2020). Identificación de los factores de riesgo interno a los que pueden estar expuestas las madres amas de casa en su labor doméstica. [Trabajo de grado, Universidad Militar Nueva Granada]. Repositorio Institucional. <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/36762/Rodr%C3%ADguezD%C3%ADzLizethKaterine2020.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodríguez Marugán, I. (2013). Fundamentos antropológicos en las relaciones interpersonales y de reciprocidad en el pensamiento de Emmanuel Mounier. [Tesis doctoral, Universitat de València]. Repositorio Institucional. <https://core.ac.uk/download/pdf/71018468.pdf>
- Rodríguez Ramírez, J. A., Guevara Araiza, A., & Viramontes Anaya, E. (2017). Síndrome de burnout en docentes. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 8(14), 1-24. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=521653267015>
- Rojas Condolo, G. F. (2020). Valoración funcional del dolor lumbar en las actividades de la vida diaria mediante el cuestionario Oswestry en amas de casa mayores a 30 años del conjunto portal de San José II en el periodo de diciembre 2019 a febrero del 2020. [Trabajo de

- grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador*]. *Repositorio Institucional*. <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/18461>
- Rojas Paredes, C., & Díaz Sibaja, M. (2013). Entrenamiento en habilidades sociales: más allá de un diagnóstico confirmado de asperger. *Revista de Casos Clínicos en Salud Mental*, 1(2), 1-15. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5912897.pdf>
- Romero Martínez, M., Shamah Levy, T., Vielma Orozco, E., Heredia Hernández, O., Mojica Cuevas, J., Cuevas Nasu, L., & Rivera Dommarco, J. (2019). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-19: metodología y perspectivas. *Salud Pública de México*, 61(6). <https://www.scielosp.org/article/spm/2019.v61n6/917-923/es/>
- Rubio Membrillo, K. N. (2018). Determinantes del síndrome de burnout en docentes nombrados de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Cajamarca-2017. [*Trabajo de grado, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo*]. *Repositorio*. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1740>
- Saborío Morales, L., & Hidalgo Murillo, L. F. (2015). Síndrome de Burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*, 32(1), 1-6. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/mlcr/v32n1/art14v32n1.pdf>
- Saldaña Orozco, C., Carrión García, M. d., Gutiérrez Strauss, A. M., Echerri Garcés, D., & Hernández Flores, M. A. (2019). Psychic attrition and self-esteem of women in a socially vulnerable condition in Ciudad Guzmán, Jalisco. *Duazary*, 16(1), 39-51. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21676/2389783X.2529>
- Salomón, S. E., & Valdez, P. R. (2019). Síndrome de burnout en el siglo XXI: ¿lograremos vencerlo algún día? *Revista Argentina de Medicina*, 7(1), S8-S22. <http://revistasam.com.ar/index.php/RAM/article/view/279>
- Sánchez Ruiz, M. (2013). La práctica de actividad física y su incidencia en el estado de burnout en las amas de casa de la parroquia de San Pedro de Taboada. Propuesta alternativa. [*Trabajo de grado, Universidad de las Fuerzas Armadas (ESPE)*]. *Repositorio Institucional*. <http://repositorio.espe.edu.ec/xmlui/handle/21000/7939>
- Setyoroso, H. P., & Astuti, H. P. (2021). The Effect of Self-Regulations of Housewife on The Burnout in Child Care. *Early Childhood Education Journal*, 10(2), 132-138. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15294/belia.v10i2.37093>

- Sifuentes Pachas, C. (2019). Síndrome de burnout y clima social familiar en las docentes del nivel inicial del distrito de Chincha Alta. *Revista De Investigación Y Casos En Salud*, , 4(1), 15-21. <https://doi.org/https://doi.org/10.35626/casus.1.2019.123>
- Singh, B. L., Kumar, A., & Srivastava, S. (2020). Academic burnout and student engagement: a moderated mediation model of internal locus of control and loneliness. *Journal of International Education in Business*, 14(2), 219-239. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1108/JIEB-03-2020-0020>
- Soria Trujano, R., & Mayen Aguilar, A. A. (2017). Depresión y hábitos de salud en mujeres empleadas domésticas y amas de casa. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(1), 95-114. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/58925>
- Soria Trujano, R., & y Lara de Jesús, N. (2018). Estrés y apoyo social en mujeres amas de casa y empleadas domésticas. *Alternativas en Psicología*(38), 99-114. <https://alternativas.me/attachments/article/159/7%20-%20Estr%C3%A9s%20y%20apoyo%20social%20en%20mujeres%20amas%20de%20ca%20sa%20y%20empleadas%20dom%C3%A9sticas.pdf>
- Sparapani, N., Connor, C. M., McLean, L., Wood, T., Toste, J., & Day, S. (2018). Direct and Reciprocal Effects among Social Skills, Vocabulary, and Reading Comprehension in First Grade. *Contemporary educational psychology*(53), 159-167. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2018.03.003>
- Tabares Díaz, Y., Martínez Daza, V. A., & Matabanchoy Tulcán, S. M. (2020). Síndrome de Burnout en docentes de Latinoamérica: Una revisión sistemática. *Universidad y Salud*, 22(3), 265-279. <https://doi.org/https://doi.org/10.22267/rus.202203.199>
- Temam, S., Billaudeau, N., & Vercambre, M. N. (2019). Burnout symptomatology and social support at work independent of the private sphere: a population-based study of French teachers. *International archives of occupational and environmental health*, 92(6), 891-900. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s00420-019-01431-6>
- Torres Hernández, E. (2020). Habilidades intrapersonales y su relación con el burnout en docentes de educación básica en León. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 19(39), 163-179. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rexe/v19n39/0718-5162-rexe-19-39-163.pdf>

- Torres, Y. (7 de enero de 2022). *OMS oficializa el Síndrome del Burnout como una enfermedad de trabajo*. <https://medicinaysaludpublica.com/noticias/salud-publica/oms-oficializa-el-sindrome-del-burnout-como-una-enfermedad-de-trabajo/12348>
- Truhlarova, Z., Stech, O., Voseckova, A., Klimova, B., & Kuca, K. (2020). Assessment of Mental Burden of Family Caregivers of Persons with Health Disabilities in the Czech Republic. *Social Sciences*, 9(6), 1-11. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/socsci9060095>
- Usán Supervía, P., Salavera Bordás, C., & Mejías Abad, J. J. (2020). Relaciones entre la inteligencia emocional, el burnout académico y el rendimiento en adolescentes escolares. *Revista CES Psicología*, 13(1), 125-139. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7302050.pdf>
- Valderrama Mamani, Y. R. (2019). Relación de las Habilidades Sociales y el Síndrome de Burnout en Odontólogos del Ministerio de Salud, Apurímac, 2018. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco]. *Repositorio Institucional*. <http://200.48.82.27/bitstream/handle/UNSAAC/4593/253T20191128.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vega Montiel, A. (2007). Por la visibilidad de las amas de casa: rompiendo la invisibilidad del trabajo doméstico. *Revista Política y cultura*(28), 173-193. <https://www.scielo.org.mx/pdf/polcul/n28/n28a8.pdf>
- Vicente de Vera García, M., & Gabari Gambarte, M. (2019). Burnout y Factores de Resiliencia en Docentes de Educación Secundaria. *International Journal of Sociology of Education*, 8(2), 127-152. <https://doi.org/https://doi.org/10.17583/rise.2019.3987>
- Yousef Smadi, E. (2019). Agotamiento psicológico de mujeres trabajadoras y amas de casa en la etapa menopáusica en la ciudad de Amman/Jordania. *Asian Social Science*, 15(2), 124-132. <https://doi.org/https://doi.org/10.5539/ass.v15n2p124>

Anexos

El Formato de Consentimiento informado de La Universidad Santo Tomas, Seccional Villavicencio, es adjuntado en medio digital en el Repositorio Institucional de la Universidad Santo Tomas