

INFORME CAMPAÑA PROTOCOLO DE PREVENCIÓN DE BURNOUT “DESCONECTA PARA LIDERAR MEJOR” 2025-2P

En cumplimiento del Diagnóstico e Informe Bianual de Clima Organizacional, y en coherencia con las estrategias institucionales de intervención orientadas al fortalecimiento del bienestar laboral, se implementó la campaña Protocolo de Prevención del Burnout: “Desconecta para liderar mejor”, dirigida a funcionarios, docentes y contratistas de la Institución Universitaria Colegio Mayor del Cauca, durante el periodo académico 2025-2P.

Esta campaña tuvo como propósito principal sensibilizar y prevenir el síndrome de Burnout, promoviendo la identificación temprana de factores de riesgo psicosocial, el fortalecimiento del autocuidado, la gestión emocional y el equilibrio entre la vida laboral y personal. A través de una estrategia formativa, participativa y reflexiva, se buscó impactar positivamente el clima organizacional, favoreciendo entornos de trabajo saludables, sostenibles y orientados al liderazgo consciente y al bienestar integral de la comunidad institucional.

Objetivo: Implementar acciones de prevención y detección temprana del síndrome de Burnout en los trabajadores, con el fin de promover un entorno laboral saludable y mejorar la calidad de vida de los trabajadores de la Institución Universitaria Colegio Mayor del Cauca.

Definición:

¿Qué es?

La OMS dice que no es una enfermedad como tal, sino un problema del trabajo. Se nota cuando la persona está agotada, pierde el interés o se vuelve negativa con su labor, y siente que ya no rinde igual. En pocas palabras: es una señal de que necesitamos hacer cambios para cuidar nuestra salud y nuestro ambiente laboral.

Principales síntomas

El síndrome de burnout se caracteriza por tres dimensiones principales:

- *Agotamiento emocional:*
Sensación de estar emocionalmente desgastado, sin energía ni motivación.
- *Despersonalización o cinismo:*

Actitud distante o negativa hacia el trabajo y los compañeros. Puede manifestarse como insensibilidad o trato frío.

- *Reducción del rendimiento personal:*

Sentimiento de ineficacia, baja autoestima y falta de realización en el trabajo.

Señales de alerta:

- Dificultad para concentrarse
- Dolores de cabeza, problemas de sueño o gastrointestinales
- Aislamiento social
- Irritabilidad o tristeza constante
- Pérdida de interés en actividades que antes eran agradables
- Consumo elevado de cafeína o medicamentos para sobrellevar el día

Causas comunes

- Sobrecarga de trabajo
- Falta de control sobre tareas o decisiones
- Ambientes laborales desorganizados
- Falta de reconocimiento
- Exigencias contradictorias
- Jornada laboral excesiva sin pausas
- Sobrecarga laboral.
- Falta de reconocimiento o incentivos.
- Clima laboral negativo.
- Ausencia de pausas.
- Escaso equilibrio entre vida personal y laboral.

Estrategias de prevención

- Establecer pausas activas durante la jornada.
- Comunicación de forma asertiva y participativa.
- Promover hábitos de vida saludable (ejercicio, descanso adecuado, alimentación balanceada).
- Fomentar la autoorganización y priorización de tareas.
- Difundir técnicas de autocontrol emocional y relajación.

Actividad: “El Tesoro del Bienestar”

Descripción de la actividad:

- **Presentación de la caja:** El facilitador muestra la caja y dice:
“Este es nuestro “Tesoro del bienestar”. Aquí vamos a guardar ideas y estrategias que nos ayudan a sentirnos bien, relajarnos y cuidar nuestra salud mental. Así, al final, tendremos un ‘recetario colectivo’ para prevenir el Síndrome del Burnout.”
- **Escribir las ideas:** Cada participante recibe un papel y escribe de forma anónima una acción concreta que le ayude a manejar el estrés o cuidar su bienestar.
(Ejemplos: *escuchar música, salir a caminar, hacer pausas, hablar con un amigo, bailar, practicar deporte, dormir bien.*)
- **Recolección de los papeles:** Todos doblan sus papeles y los introducen en la caja.
- **Lectura compartida:** El facilitador (o algunos voluntarios) sacan papeles al azar y los leen en voz alta.

Cierre

En conclusión:

“Así como compartimos estas ideas, podemos apoyarnos unos a otros para prevenir el desgaste laboral. El bienestar no se logra solo, se construye entre todos.”

También se hace **entrega de frases motivadoras** a los participantes.

Resultados: Durante el desarrollo de la campaña Protocolo de Prevención del Burnout: “Desconecta para liderar mejor”, se contó con la participación de 28 personas. A lo largo de la actividad se evidenció una alta receptividad y un nivel significativo de participación activa por parte de los asistentes, quienes demostraron interés, apertura y disposición para la reflexión colectiva.

Los participantes se involucraron de manera comprometida en las dinámicas propuestas, lo que permitió fortalecer la comprensión y aplicación de estrategias orientadas al autocuidado, la gestión emocional y la prevención del agotamiento laboral. Asimismo, se promovieron habilidades relacionadas con la comunicación efectiva, el trabajo colaborativo y el equilibrio

entre la vida personal y laboral, aspectos fundamentales para el mejoramiento del bienestar laboral y el fortalecimiento del clima organizacional institucional.

En la siguiente tabla de detalla la participación de los asistentes:

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CARGO	NO.PARTICIPANTES
PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DEL BURNOUT	CONTRATISTAS	7
	DOCENTES	7
	FUNCIONARIOS	13
	EXTERNOS	1
TOTAL, PARTICIPANTES		28

Fuente: Elaboración propia

Impacto: La implementación de la campaña “Desconecta para liderar mejor” contribuyó significativamente a la sensibilización y prevención del síndrome de Burnout entre funcionarios, docentes y contratistas, fortaleciendo la identificación temprana de factores de riesgo psicosocial y promoviendo prácticas de autocuidado y gestión emocional.

A nivel individual, la campaña favoreció el reconocimiento de la importancia del equilibrio entre la vida laboral y personal, incentivando la adopción de hábitos saludables, la realización de pausas activas y el uso de estrategias para el manejo del estrés, lo que impacta positivamente en el bienestar emocional y el desempeño laboral.

En el ámbito organizacional, la iniciativa aportó al mejoramiento del clima laboral, al fomentar una cultura de cuidado, empatía y corresponsabilidad frente a la salud mental, fortaleciendo la comunicación, el apoyo mutuo y las relaciones interpersonales.

Finalmente, la campaña promovió un enfoque de liderazgo consciente y sostenible, orientado a la prevención del agotamiento laboral, la reducción del ausentismo y la promoción de entornos de trabajo saludables, contribuyendo al fortalecimiento del bien

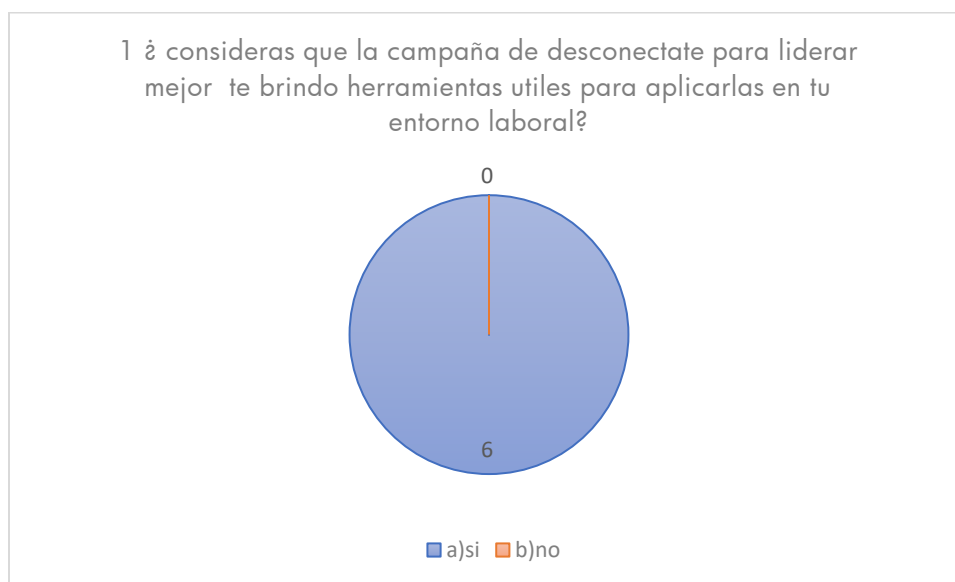
Plan de Mejora: No aplica.

Evaluación A continuación, se presenta el análisis de la encuesta aplicada en el marco de la campaña “Desconecta para liderar mejor – Prevención del síndrome del Burnout”, desarrollada con la participación de 28 funcionarios, entre personal administrativo, docentes y contratistas del Colegio Universitario Mayor del Cauca.

La encuesta fue aplicada de manera aleatoria a una muestra de siete (7) participantes, con el objetivo de evaluar la percepción frente a la utilidad, pertinencia y nivel de satisfacción de la campaña, así como su impacto en la prevención del síndrome de Burnout y el fortalecimiento del bienestar laboral.

¿Consideras que la campaña “Desconecta para liderar mejor – Prevención del síndrome del Burnout” te brindó herramientas útiles para aplicarlas en tu entorno laboral?

a) Si b) No



Fuente: Elaboración propia.

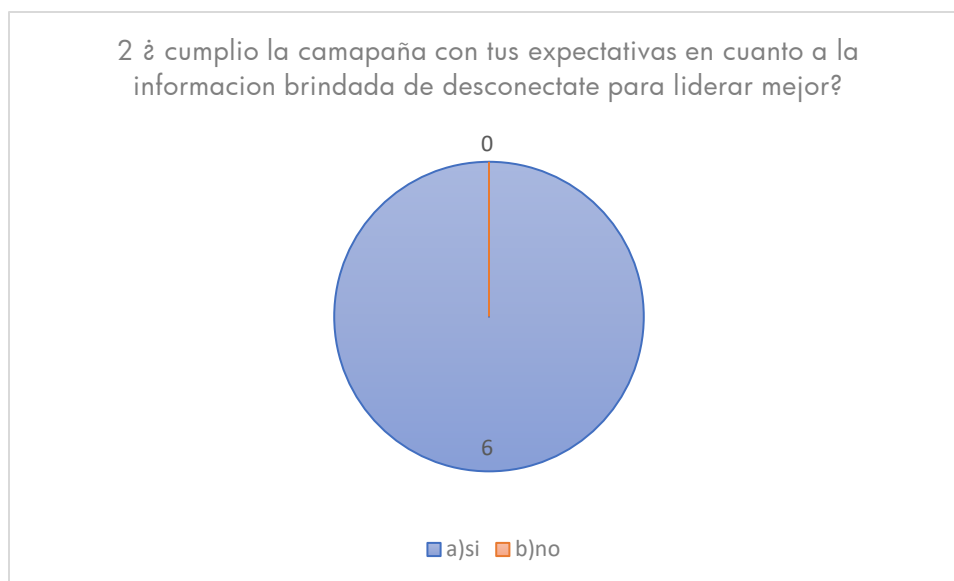
Los resultados de la encuesta evidencian que el 100 % de las personas encuestadas consideran que la campaña sí brindó herramientas útiles para ser aplicadas en su entorno laboral. Este resultado refleja una percepción altamente positiva frente a la estrategia implementada y su impacto en la sensibilización sobre la salud mental en el trabajo.

Los participantes destacaron que la campaña permitió identificar de manera temprana señales asociadas al síndrome de Burnout, tales como el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del rendimiento personal. Asimismo, la información recibida favoreció la comprensión de la importancia de implementar pausas activas, una comunicación asertiva y hábitos de vida saludables, fortaleciendo la conciencia sobre el autocuidado, la gestión emocional y el equilibrio entre la vida personal y laboral.

En conjunto, la campaña generó un espacio de reflexión orientado a la prevención, promoviendo la responsabilidad individual y colectiva frente al cuidado del bienestar mental y la construcción de un clima laboral más saludable.

¿Cumplió la campaña con tus expectativas en cuanto a la información brindada sobre “Desconecta para liderar mejor – Prevención del síndrome del Burnout”?

a) Si b) No



Fuente: Elaboración propia.

Los resultados muestran que la totalidad de los encuestados considera que la campaña cumplió con sus expectativas, destacando que la información fue clara, pertinente y coherente con el propósito de prevenir el síndrome de Burnout.

Los participantes valoraron positivamente el contenido teórico, el cual facilitó la comprensión de los síntomas, causas y consecuencias del Burnout, así como las estrategias de prevención. De igual manera, la orientación práctica promovió la autoevaluación, la adopción de medidas de autocuidado y la reflexión sobre la necesidad de mantener un equilibrio saludable entre las demandas laborales y el bienestar personal.

Este enfoque preventivo y participativo permitió fortalecer la conciencia institucional sobre la importancia de la salud mental como un factor clave para la productividad, el liderazgo consciente y la sostenibilidad laboral.

¿Cómo calificarías tu nivel de satisfacción con la campaña “Desconecta para liderar mejor – Prevención del síndrome del Burnout”?

a) Satisfecho b) Insatisfecho



Fuente: Elaboración propia.

Los resultados evidencian que el 100 % de los encuestados se declararon satisfechos con la campaña. Los participantes reconocieron el impacto positivo de la iniciativa,

resaltando que fue una experiencia enriquecedora, significativa y pertinente para fortalecer su bienestar emocional y laboral.

La actividad “El Tesoro del Bienestar” fue especialmente valorada por su enfoque lúdico, participativo y reflexivo, al facilitar el intercambio de estrategias personales para el manejo del estrés y el cuidado de la salud mental. Este espacio promovió la empatía, el apoyo mutuo y la cohesión grupal, generando conciencia sobre la importancia de construir colectivamente ambientes laborales saludables, armónicos y sostenibles.

Justificaciones y comentarios de los participantes

Los comentarios de los encuestados refuerzan los resultados obtenidos y evidencian el impacto positivo de la campaña:

- *“Las campañas nos ayudan a reconocer la importancia de las pausas activas y la desconexión laboral.”*
- *“Es importante conocer las ventajas de una buena salud mental.”*
- *“Realizar pausas activas mejora el rendimiento laboral.”*
- *“No tenía conocimiento de este síndrome, el tema es muy importante.”*
- *“Muy interesante el tema, muchas gracias.”*
- *“Estas actividades mejoran nuestro entorno laboral.”*

En conclusión, la campaña **“Desconecta para liderar mejor – Prevención del síndrome del Burnout”** tuvo un **impacto altamente positivo** en los participantes, fortaleciendo la sensibilización frente a la salud mental, el autocuidado y la prevención del agotamiento laboral. Los resultados evidencian una alta aceptación, satisfacción y pertinencia de la estrategia, consolidándola como una acción clave para el fortalecimiento del **bienestar laboral y el clima organizacional institucional**.

Registro de Asistencia: “Los participantes accedieron a la actividad y registraron su participación a través del código QR generado para este fin.”

link <https://www.unimayor.edu.co/encuestas/index.php/626477?lang=es>

Registro Fotográfico:

