

Burnout en cuidadores del Centro Geriátrico Futuro Social de Portoviejo: diagnóstico y Estrategias de Afrontamiento

Laura Dolores Macias Menéndez.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-6237-2575>

Correo: lmacias5241@utm.edu.ec

Universidad Técnica de Manabí. Portoviejo, Ecuador

Vianka Valeria Saltos Saldarriaga.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-3200-2129>

Universidad Técnica de Manabí. Portoviejo, Ecuador

Recibido: 28-11-2025 Aceptado: 28-02-2026 Publicado: 21-07-2026

Resumen

El síndrome de burnout representa un problema creciente en el ámbito de la salud, especialmente entre los profesionales que brindan cuidado prolongado a adultos mayores. En Ecuador, factores como la sobrecarga laboral, la falta de reconocimiento profesional y las condiciones contractuales precarias incrementan la vulnerabilidad de los cuidadores a desarrollar este síndrome. El presente estudio tuvo como objetivo identificar los niveles de burnout y las estrategias de afrontamiento en cuidadores del Centro Geriátrico Futuro Social de Portoviejo. Se empleó un enfoque cuantitativo con un diseño descriptivo, sin grupo de control, y una muestra conformada por 12 cuidadores. Los instrumentos utilizados fueron el Maslach Burnout Inventory (MBI) y el cuestionario Brief COPE (COPE-28). Los resultados revelaron altos niveles de agotamiento emocional, bajos niveles de realización personal y un predominio de estrategias de afrontamiento evitativas. A partir de estos hallazgos, se propone un plan de intervención psicológica basado en el enfoque cognitivo-conductual, incorporando técnicas de mindfulness y estrategias de afrontamiento adaptativo. Cabe señalar que la propuesta no fue aplicada, sino que se plantea como una alternativa teórica y preventiva para investigaciones futuras. Se concluye que existe una alta prevalencia del síndrome de burnout en los cuidadores, lo que evidencia la necesidad de implementar programas de apoyo psicológico orientados al fortalecimiento del bienestar y la salud mental en este grupo profesional.

Palabras clave: síndrome de burnout, afrontamiento, intervención psicológica, geriátrico.

Burnout in caregivers at the Futuro Social Geriatric Center in Portoviejo: Diagnosis and Coping Strategies

Abstract

The burnout syndrome is a growing concern in the health field, especially among professionals who provide long-term care to older adults. In Ecuador, factors such as work overload, lack of professional recognition, and precarious contractual conditions increase caregivers' vulnerability to developing this syndrome. The present study aimed to identify the levels of burnout and coping strategies among caregivers at the Centro Geriátrico Futuro Social in Portoviejo. A quantitative approach with a descriptive design and no control group was used, involving a census sample of 12 caregivers. The instruments applied were the Maslach Burnout Inventory (MBI) and the Brief COPE (COPE-28) questionnaire. The results revealed high levels of emotional exhaustion, low levels of personal accomplishment, and a predominance of avoidant coping strategies. Based on these findings, a psychological intervention plan is proposed, grounded in the cognitive-behavioral approach and integrating mindfulness techniques and adaptive coping strategies. It should be noted that the proposal was not implemented but is presented as a theoretical and preventive alternative for future research. The study concludes that there is a high prevalence of burnout syndrome among caregivers, highlighting the need to implement psychological support programs aimed at strengthening well-being and mental health within this professional group.

Keywords: burnout syndrome, coping, psychological intervention, geriatric.

Introducción

El síndrome de burnout es considerado a nivel mundial como un problema que se encuentra en un ascendente crecimiento entre los profesionales, más en los ámbitos laborales que están asociados a la salud, especialmente en aquellos contextos laborales de cuidado prolongados y repetitivos, como son los centros geriátricos. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) define al Burnout como el producto final del estrés laboral crónico, que no es atendido de forma oportuna y correcta. Alfaro y Castillo (2023) definen al síndrome de burnout como un estrés crónico presente en el ámbito laboral, partido desde un desequilibrio entre la carga laboral y la demanda, frente a las estrategias y preparación profesional que ha desarrollado el trabajador. Esta situación repercute no solo en el desempeño de los trabajadores, sino también en la calidad del cuidado brindado a los adultos mayores, una población especialmente vulnerable.

Autores como Maslach y Leiter (2016) definen el burnout como un síndrome psicológico que surge como respuesta prolongada a factores de estrés interpersonal crónicos en el trabajo y plantean tres dimensiones clave de esta respuesta que son: un agotamiento abrumador, sentimientos de cinismo y desapego laboral, y una sensación de ineficacia y falta de logro. La importancia de este modelo tridimensional radica en que sitúa claramente la experiencia individual de estrés en un contexto social e involucra la concepción que la persona tiene de sí misma y de los demás. Mientras que Chandawarkar y Chaparro (2021) definen al síndrome de burnout como un fenómeno epidémico, que afecta negativamente no solo su bienestar, sino también la atención al paciente, su seguridad y el ecosistema sanitario en general.

Según los planteamientos de Maslach, el burnout es una respuesta progresiva e insidiosa, que evoluciona como parte de un proceso mayor de estrés laboral, preferentemente en profesionales de servicios, pero no exclusivamente (Olivares, 2017). Existen factores laborales que pueden predisponer al riesgo de sufrir síndrome de burnout, como la presión emocional y un entorno laboral estresante; y entre otros

factores importantes también destacan el acoso laboral, el desequilibrio entre el esfuerzo y la recompensa, y la baja satisfacción laboral (Amiri et al., 2024).

En América Latina y en particular en países como Ecuador, el envejecimiento poblacional ha incrementado la demanda de servicios de atención geriátrica. Sin embargo, este crecimiento no ha sido acompañado de preparación profesional para los cuidadores de los centros geriátricos; debido a la carga horaria extenuante, la falta de reconocimiento profesional, el escaso apoyo emocional y la mínima capacidad de manejo de estrés, hace que los cuidadores sean propensos a sufrir del síndrome de burnout. En estudios regionales, se ha evidenciado que el agotamiento emocional y la despersonalización son más frecuentes en contextos con alta carga laboral y recursos humanos limitados (Zambrano y Vega, 2024).

En Ecuador, los profesionales sanitarios se ven particularmente afectados por vulnerabilidades estructurales como contratos temporales, escasez de personal y protecciones laborales inconsistentes. Estos factores pueden intensificar su exposición al estrés laboral, incrementando así el riesgo de agotamiento laboral y depresión (Cisneros et al. 2025). Otros autores como Hidalgo et al. (2023) manifiestan que el síndrome de burnout se relaciona con factores sociales, económicos u organizacionales, como la antigüedad en el puesto de trabajo o el tener que desempeñar más de un trabajo.

Por su parte, Hernández et al. (2024) describen que el agotamiento laboral ejerce una influencia significativa en la habilidad para manejar sus emociones y mantener relaciones interpersonales efectivas, lo que a su vez afecta su desempeño laboral y su capacidad para desenvolverse de manera óptima. Así mismo, Sánchez (2022) establece que el cansancio emocional afecta de manera directa a la atención al usuario y con este antecedente se pueden establecer estrategias de afrontamiento. Es decir que la respuesta que el individuo tiene hacia las situaciones de estrés dependerá de las estrategias de afrontamiento que usa, y de esta misma dependerá su eficiencia.

Desde la perspectiva de Martines et al. (2011) la práctica de estrategias de afrontamiento inadecuados, tiene mayor índice de desarrollar problemas de salud

mental y de aumentar sus efectos negativos, el utilizar una estrategia poco efectiva frente a demandas muy agudas solo llevar a complicar la situación, desarrollando un problema crónico y esto derivara a cuadros emocionales o patológicos. Además, estas estrategias pocos efectivas pueden a llegar a interferir con habilidades esenciales para el diario vivir, como la toma de decisiones.

Según Lazarus y Folkman (1984), las estrategias de afrontamiento se definen como el conjunto de herramientas cognitivas como conductuales, que permiten a las personas afrontar las demandas del día a día, enfrentado las demandas, ya sea internas como externas, que se miran como situaciones estresantes. Mientras que Gaeta, et al. (2023) especifica que los mecanismos de afrontamiento son un conjunto de mecanismos que tiene como finalidad el aliviar el estrés que surgen de las situaciones cotidianas, reduciendo el impacto en su salud, esto ayuda al sujeto a encontrar soluciones sanas, a gestionar de forma correcto sus emociones y a tolerar de mejor manera el estrés.

Urbano (2022) define dentro de sus investigaciones 3 tipos diferentes de mecanismos de afrontamiento, estrategias enfocadas en el problema, estrategias enfocadas en las emociones y estrategias enfocadas al estrés adicional o negativa. Proponiendo con énfasis que las personas que usan estrategias de afrontamiento enfocadas en las emociones tienen a desarrollar una vida psíquica sana, los que usan estrategias de afrontamiento enfocada en el problema, desarrollan una vida psíquica medianamente sana, pero que las personas que usa estrategias de afrontamiento enfocadas al estrés adicional o negativa tienden a desarrolla una vida psíquica menos sana.

Dentro de los estudios realizados por Peiró y Rodríguez (2008) manifiestan que estas formas de afrontamiento demuestran ser útiles para frenar los efectos negativos del estrés y puede llegar a favorecer el bienestar del entorno laboral. Según Maresca et al. (2022), las estrategias de afrontamiento desempeñan un papel fundamental en la

prevención y manejo del síndrome de burnout, ya que permiten reducir el impacto del estrés laboral y promover el bienestar psicológico.

El estudio de Quaas (2006) evidencia como los niveles de burnout están asociado directamente a las estrategias de afrontamiento que implementan, el personal que usaban estrategias de afrontamiento positiva presentaba ausencia de burnout, mientras que el personal que usaban estrategias de afrontamiento negativa presentaba sintomatología asociada al burnout.

Por ende, el objetivo principal de este estudio fue identificar los niveles de síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento empleadas por los cuidadores del Centro Geriátrico Futuro Social de Portoviejo.

Marco metodológico

El presente estudio se enmarca dentro de un enfoque cuantitativo, teniendo un tipo de investigación descriptivo.

Enfoque: Es de enfoque cuantitativo, ya que se aplicaron instrumento estandarizados (MBI y Brief – COPE), y se analizaron los resultados numéricamente. Según Muñoz y Solís (2021), la evaluación cuantitativa es un complemento, que través de técnicas y herramientas, facilita la obtención y procesamiento de información, lo cual ayuda a obtener resultados con objetividad y precisión.

Tipo de estudio: La investigación es de tipo descriptivo. Es descriptiva porque nos permite caracterizar el nivel del burnout y las estrategias de afrontamiento presentes en los cuidadores del centro geriátrico Futuro Social. Según Valle Taiman (2022) define que este tipo de investigación tiene como principal objetivo el describir las características fundamentales del fenómeno, describiendo la estructura o el comportamiento de los fenómenos en estudio, proporcionando detalles sistemáticos y comparables con otras fuentes de estudio.

Diseño de la investigación: El diseño es no experimental y transversal, porque no se manipulan las variables, sino que se observan en su estado natural. Según Calle (2020) la investigación no experimental por su naturaleza es menos riguroso que la experimental, pero permite un estudio más natural y cercana a la realidad cotidiana del fenómeno que se estudia. El estudio es transversal por que la recolección de datos se realizará en un solo momento del tiempo. Para Cvetkovic et al. (2020) el punto relevante que define al estudio transversal es la evaluación de un momento específico del fenómeno en un tiempo establecido.

Población y Muestra: La población está conformada por los cuidadores del Centro Geriátrico Futuro Social de Portoviejo, en total cuentan con 12 cuidadores, 8 mujeres y 4 hombres, en un rango de edad de 18 a 50 años, por ser un número reducido de la población a investigar, se trabajará con una muestra censal.

Técnica e instrumento: La recolección de información se hizo en dos partes. Para identificar la presencia de burnout en los cuidadores del Centro Geriátrico Futuro Social, se aplicó el **Maslach Burnout Inventory (MBI)**, que es un instrumento validado internacionalmente que mide tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal; la aplicación fue de manera individual, un tipo promedio de 10 a 15 minutos, se realizó en un espacio apropiado, cómodo y que garantizaba su privacidad. Para identificar las estrategias de afrontamiento se utilizó el cuestionario **BRIEF-COPE**, también conocido como **COPE-28**, que es un instrumento validado internacionalmente que permite clasificar los estilos de afrontamiento en categorías; la aplicación fue de manera individual, un tipo promedio de 5 a 10 minutos, se realizó en un espacio apropiado, cómodo y que garantizaba su privacidad. Ambos instrumentos fueron aplicados de forma presencial, previa firma del consentimiento informado por parte de los participantes.

Para el análisis de los datos se utilizó la técnica de estadística descriptiva para categorizar los niveles de burnout y las estrategias de afrontamiento.

Resultados

El Maslach Burnout Inventory (MBI),

La información obtenida de la aplicación del instrumento MBI proporciona resultados sobre la presencia del síndrome de burnout, valorándolo desde tres dimensiones: Agotamiento emocional, despersonalización y la realización personal; dentro de la métrica de evaluación de este inventario se especifica que la obtención de un puntaje alto en las dimensiones de agotamiento emocional y despersonalización y un puntaje bajo en la dimensión de realización personal se establece la presencia de burnout.

Tabla 1

Cuidadores Geriátricos y Agotamiento Emocional

AGOTAMIENTO EMOCIONAL	Femenino		Masculino		Ambos sexos	
	N	%	N	%	N	%
Alto	5	62,50%	2	50%	7	58%
Medio	1	12,50%	1	25%	2	17%
Bajo	2	25,00%	1	25%	3	25%
Total	8	100,00%	4	100%	12	100%

Los datos muestran que la mayoría de los encuestados experimentan un nivel alto de agotamiento emocional, representando el 58% del total. Mientras que por otro lado el 25% de los Cuidadores Geriátricos manifestaron un nivel bajo de agotamiento emocional, y un grupo reducido del 17% mostro un nivel medio.

Al realizar un desglose por sexo, se evidencio que existe parcialmente un nivel alto de agotamiento emocional en ambos sexos con porcentajes del 62.5% las mujeres y el 50% los hombres; mientras que el nivel medio fue un 12.5% para mujeres y 25% para los hombres y en el nivel bajo ambos grupos obtuvieron 25%.

Tabla 2

Cuidadores Geriátricos y Despersonalización

DESPERSONALIZACIÓN	Femenino		Masculino		Ambos sexos	
	N	%	N	%	N	%
Alto	4	50,00%	1	25%	5	42%
Medio	2	25,00%	2	50%	4	33%
Bajo	2	25,00%	1	25%	3	25%
Total	8	100,00%	4	100%	12	100%

Se observo que el 42% de la población encuestada tiene nivel alto de despersonalización, el 33% de los cuidadores geriátricos presentan un nivel medio, y en menor escala el 25% presentan un nivel bajo de despersonalización.

Al realizar un desglose por sexo, se identificó que el grupo femenino obtuvo mayor puntaje en nivel de despersonalización alto con un 50% frente a un 25% que obtuvo el grupo masculino, mientras que en el nivel medio el grupo femenino obtuvo un 25% frente al grupo masculino que obtuvo un 50% y en el nivel bajo de despersonalización ambos grupos obtuvieron una puntuación del 25%.

Tabla 3

Cuidadores Geriátricos y Realización Personal

REALIZACIÓN PERSONAL	Femenino		Masculino		Ambos sexos	
	N	%	N	%	N	%
Alto	1	12,50%	1	25%	2	17%
Medio	2	25,00%	2	50%	4	33%
Bajo	5	62,50%	1	25%	6	50%
Total	8	100,00%	4	100%	12	100%

Se observó que el 50% de los cuidadores Geriátricos tiene un nivel bajo de realización personal. Mientras que un 33% de los encuestados obtuvo un nivel medio, y en menor puntuación con 17% obtuvieron un nivel bajo de realización personal.

Al realizar el desglose por sexo, se evidenció que el grupo femenino presenta un alto índice de nivel bajo de realización personal, tanto en el grupo masculino obtuvo un 25%. El grupo masculino obtuvo un 50% en el nivel medio de realización personal y el grupo femenino siendo un 25%, y para el nivel alto el grupo masculino obtuvo un 25%, siendo el del grupo femenino el 12,5%.

El Cuestionario BRIEF-COPE o COPE-28

La información obtenida de la aplicación del cuestionario BRIEF-COPE o COPE-28 proporciona un indicativo de cuál es el estilo de afrontamiento que los cuidadores del centro Geriátrico Futuro Social usan cuando se enfrenta a situaciones de estrés, describiendo 3 estilos diferentes de afrontamiento: Afrontamiento centrado en el problema, Afrontamiento centrado en las emociones y Afrontamiento Evitativo.

Tabla 4.

Estilo de Afrontamiento.

Estilo de Afrontamiento	Femenino		Masculino		Ambos sexos	
	N	%	N	%	N	%
Centrado en el Problema	1	12,50%	1	25%	2	17%
Centrado en las Emociones	3	37,50%	1	25%	4	33%
Evitativo	4	50,00%	2	50%	6	50%
Total	8	100,00%	4	100%	12	100%

De acuerdo a la encuesta aplicada a los cuidadores del Centro Geriátrico Futuro Social, se evidenció que el 50% de los cuidadores tienen un estilo de afrontamiento Evitativo, un 33% de los cuidadores tienen un estilo de afrontamiento centrado en las emociones y que el 17% tienen un estilo de afrontamiento centrado en el problema.

Desglosando la información obtenida por sexo, se observó que el 50% del grupo femenino y del grupo masculino tienen un estilo de afrontamiento Evitativo, mientras que frente al estilo de afrontamiento centrado en las emociones el grupo femenino tiene el 37.5% y el grupo masculino el 25% y frente al estilo de afrontamiento centrado en el problema el grupo femenino tiene el 12.5% y el grupo masculino el 25%.

En general, los cuidadores mostraron niveles altos de agotamiento emocional y despersonalización con bajos niveles de realización personal y un predominio de estrategias de afrontamiento evitativos.

Discusión

Los hallazgos del presente estudio evidencian que una proporción significativa de los cuidadores del Centro Geriátrico Futuro Social presenta niveles altos de agotamiento emocional y despersonalización, mientras que muestra un nivel bajo de realización personal. Estos resultados son consistentes con investigaciones recientes que documentan cómo el trabajo en contextos geriátricos, caracterizado por cargas emocionales intensas y recursos limitados, aumenta la vulnerabilidad al burnout en los cuidadores formales (Guerrero & Mansanillas, 2021).

En concordancia con Amiri et al. (2024), quienes identificaron que la escasez de personal y la sobrecarga laboral son factores críticos en el desarrollo del burnout en cuidadores, los cuidadores del presente estudio parecen experimentar una combinación de factores estresores estructurales y personales que podrían explicar los elevados niveles de agotamiento emocional detectados. Además, Cisneros et al. (2025) resaltan que en Ecuador los cuidadores de adultos mayores enfrentan condiciones laborales precarias, las cuales amplifican los riesgos de agotamiento y reducen las oportunidades de apoyo psicosocial.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, el predominio de estilos evitativos, coincide con los reportes de Hidalgo et al. (2023), quienes señalaron que los cuidadores con burnout tienden a adoptar mecanismos de evitación que, aunque a corto plazo pueden parecer funcionales, a la larga incrementan los niveles de estrés y afectan la calidad del cuidado brindado. Según Hernández et al. (2024), la evitación es el mecanismo de afrontamiento más usado, pero es el más ineficiente, porque permite escapar de la situación de estrés momentáneamente, lo cual genera que la situación que genera estrés siga creciendo, causando repercusiones en la salud mental del individuo.

Para Gaeta et al. (2023) las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción pueden ser útiles para modular el impacto emocional, pero su efectividad depende de la disponibilidad de recursos personales y organizacionales.

Es relevante observar que el bajo uso de estrategias centradas en el problema (17%) sugiere una posible carencia de habilidades para la gestión activa de las demandas laborales. Según Contreras y Pacherez (2023), la formación en técnicas de afrontamiento adaptativo y programas de resiliencia en cuidadores ha demostrado una reducción significativa de los síntomas de burnout y una mejora en la calidad de atención en centros geriátricos.

Los resultados muestran también diferencias de género en las dimensiones evaluadas, siendo las cuidadoras mujeres las que presentan mayores niveles de agotamiento emocional y despersonalización. Esta tendencia es apoyada por Ramírez y Valenzuela (2023), quienes indican que las mujeres en roles de cuidado suelen experimentar una doble carga emocional debido a las responsabilidades laborales y domésticas.

En síntesis, la presente investigación confirma que los cuidadores que viven en situaciones de estrés laboral crónico y que usan mecanismos de afrontamiento de tipo evitativos, van a generar condiciones propicias para padecer síndrome de burnout.

Limitaciones

Es necesario reconocer algunas limitaciones que pueden influir en la interpretación de los resultados. En primer lugar, el tamaño muestral reducido limita la posibilidad de generalizar los hallazgos a otros contextos geriátricos o poblaciones de cuidadores en diferentes regiones del país. En segundo lugar, el diseño transversal impide establecer relaciones causales entre las variables analizadas, ya que la medición se realizó en un único momento del tiempo. A pesar de estas limitaciones, el estudio aporta información relevante sobre la relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de burnout, constituyendo una base valiosa para futuras investigaciones con muestras más amplias y diseños comparativos o longitudinales.

Propuesta del plan intervención psicológica

A partir de los resultados obtenidos que mostraron altos niveles de agotamiento emocional y predominio de estrategias de afrontamiento evitativas en los cuidadores del Centro Geriátrico Futuro Social, se propone el siguiente plan de intervención psicológica organizado en 5 fases. Esta propuesta se fundamenta en el enfoque cognitivo-conductual, integrando técnicas de mindfulness y estrategias orientadas al fortalecimiento del afrontamiento adaptativo.

Su finalidad es promover el bienestar emocional y mejorar la capacidad de manejo de estrés laboral en los cuidadores. Este diseño fue revisado por tres expertos en el área. La propuesta no fue aplicada en el presente estudio, sino que se plantea como una alternativa teórica y preventiva que podría implementarse en futuras investigaciones o programas institucionales.

Tabla 5

Propuesta de intervención psicológica para la prevención y manejo del burnout en cuidadores geriátricos

FASE	OBJETIVO	TÉCNICAS	DESCRIPCIÓN/ RESULTADOS ESPERADOS
Fase 1. Psicoeducativa y sensibilización	Brindar información sobre el síndrome de burnout, sus causas, síntomas y consecuencias, promoviendo la conciencia del autocuidado.	Charlas psicoeducativas, análisis de casos, discusión grupal, dinámicas participativas.	Se espera que los cuidadores comprenden el concepto de burnout, identifican factores personales y laborales de riesgo, y reconocen la importancia del equilibrio emocional. <i>(Duración sugerida: 2 sesiones grupales de 60 minutos).</i>
Fase 2. Identificación de	Identificar factores personales,	Taller práctico de Registro de Situaciones	Se espera que los cuidadores identifiquen los estímulos estresantes diarios, y como ellos

factores estresantes	laborales y emocionales que puedan causar altos niveles de estrés	Estresantes (Formato ABC)	reaccionan frente a estos estímulos. (Duración sugerida: 2 sesiones grupales de 60 minutos)
Fase 3. Regulación Emocional y mindfulness	Aprender técnicas de regulación emocional frente al estrés laboral.	Técnicas de Mindfulness: Respiración consciente, Escaneo corporal, Atención plena en actividades cotidianas	Se espera la reducción de estrés percibido, aumento del auto control emocional y mejora del bienestar general. (Duración sugerida: 3 a 4 sesiones grupales de 60 minutos)
Fase 4. Reestructuración cognitiva y Afrontamiento adaptativo	Fortalecer las estrategias de afrontamiento adaptativo mediante la identificación y modificación de pensamientos disfuncionales relacionados con la carga laboral y el estrés.	Taller de técnica de Resolución de Conflictos aplicada a casos reales y Reestructuración Cognitiva (individual)	Se espera mejora en la capacidad de resolución de problemas y manejo eficaz de conflictos en el entorno laboral y disminución de pensamientos irracionales, aumento de la autoestima y fortalecimiento del afrontamiento positivo. (Duración sugerida: 6 a 8 sesiones individuales de 60 minutos)
Fase 5. Seguimiento y mantenimiento	Realizar proceso de seguimiento y mantenimiento para la consolidación del	Sesiones de seguimiento.	Se espera evaluar los logros alcanzados y consolidar la aplicación de estrategias aprendidas durante el proceso. (Duración

proceso de
intervención

sugerida: 2 sesiones individuales de
60 minutos)

Conclusión

La presente investigación permitió evidenciar la alta prevalencia del síndrome de burnout en los cuidadores del Centro Geriátrico Futuro Social de Portoviejo, manifestado principalmente en elevados niveles de agotamiento emocional y despersonalización, así como en un bajo sentido de realización personal. Estos resultados reflejan un patrón preocupante que podría afectar no solo el bienestar físico y psicológico de los cuidadores, sino también la calidad de atención brindada a los adultos mayores, una población altamente vulnerable.

Asimismo, se identificó que el estilo de afrontamiento predominante entre los cuidadores es el evitativo, seguido por el centrado en las emociones, mientras que las estrategias centradas en el problema fueron las menos utilizadas. Este hallazgo es relevante, porque los estilos evitativos tienden a perpetuar el malestar emocional y dificultan la adaptación saludable a las demandas laborales.

Los resultados sugieren la importancia de promover programas de intervención dirigidos a fortalecer las habilidades de afrontamiento adaptativo, fomentar la resiliencia y proporcionar espacios de apoyo emocional para los cuidadores. Además, se sugiere que las instituciones geriátricas desarrollen políticas laborales más favorables, como la reducción de la carga laboral, la promoción de descansos adecuados y la formación continua en gestión del estrés, a fin de prevenir el desarrollo del síndrome de burnout y sus consecuencias; por ello se elaboró una propuesta de intervención psicológica, que no fue aplicada dentro del estudio, sino que se desarrolló como una alternativa de prevención para estudios futuros.

Finalmente, esta investigación permitió comprender de manera integral cómo afecta el síndrome de burnout a los cuidadores de los centros geriátricos en el Ecuador, lo que sugiere la necesidad de ampliar futuras investigaciones a otros entornos y poblaciones, con una muestra más amplia y con diseños longitudinales o mixtos que profundicen en los factores organizacionales, culturales y psicológicos implicados en el desarrollo del síndrome.

Referencia Bibliográfica

- Alfaro Flores, A. M., & Castillo Revilla, S. E. (2023). Síndrome de burnout: un análisis desde el ámbito organizacional. *Revista Searching de Ciencias Humanas y Sociales*, 4(2). <https://doi.org/10.46363/searching.v4i2.5>
- Amiri, S., Mahmood, N., Mustafa, H., Javaid, S.F., & Khan, MA (2024). Factores de riesgo ocupacional para el síndrome de burnout en profesionales sanitarios: una revisión sistemática global y un metaanálisis. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 21(12), 1583. <https://doi.org/10.3390/ijerph21121583>
- Calle Mollo, S. E. (2023). *Diseños de investigación cualitativa y cuantitativa. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 1865–1879. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7016
- Chandawarkar, A. & Chaparro, J.D. (2021). Burnout in clinicians, Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care (51) 11. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1538544221001590?via%3Dihub>
- Cisneros Vidal, M. A., Peñaherrera Aguirre, M., Vacan Gallegos, S. L., Paladines, B., & Ruisoto, P. (2025). *Rethinking the distinction between job burnout and depression: The mediating role of stress among healthcare professionals in Ecuador*. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1516762. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1516762>
- Contreras Chumpen, E., & Pacherez Arrunategui, A. J. (2023). *Síndrome de burnout y satisfacción laboral en cuidadores de personas adultas mayores de centros geriátricos en Lima, 2022* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/115053>
- Cvetković Vega, A., Maguiña, J. L., Soto, A., Lama-Valdivia, J., & Correa López, L. E. (2020). Cross-sectional studies: Estudios transversales. *Revista de la*

Facultad de Medicina Humana, 21(1).

<https://doi.org/10.25176/RFMH.v21i1.3069>

Gaeta González, M. L., González-Ocampo, G., Quintana Terés, M. C., Y Nasta Salazar, L. C. (2023). Burnout en profesores universitarios: autorregulación y correulación como estrategias de afrontamiento. *Edafo: Educational Research and Evaluation Psychology*, 21(59), 1–16.

<https://doi.org/10.25115/ejrep.v21i59.6650>

Guerrero Fernández, S. G., & Mansanillas Rojas, T. C. (2021). *Relación entre el burnout y la carga en cuidadores formales* [Tesis de maestría, Universidad Técnica Particular de Loja]. Repositorio Institucional.

<https://dspace.utpl.edu.ec/handle/20.500.11962/29123>

Hernández, M., Álvarez, M., Santana, J. y Moreira, J. (2024). Influencia del burnout sobre la inteligencia emocional en servidores públicos. *Revista PSIDIAL: Psicología y diálogo de saberes*, 3(2) 138–156.

<https://doi.org/10.33936/psidial.v3i2.6660>.

Hidalgo Jurado, S. A., Jenaro Río, C., & Moro Gutiérrez, L. (2023). Emotional intelligence as a protective factor against burnout and its consequences among Ecuadorian healthcare personnel. *European Journal of Health Research*, 8, 1–24. <https://doi.org/10.32457/ejhr.v8i1.2050>

Martínez, A., Piqueras, J. y Inglés, C. (2011). Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 37 (6), [1 - 24]. <http://www.javiercastilloformacion.com/wp-content/uploads/2016/11/Relaciones-entre-Inteligencia-Emocional-y-Estrategias.pdf>

Maresca, G., Corallo, F., Catanese, G., Formica, C., & Lo Buono, V. (2022). Coping strategies of healthcare professionals with burnout syndrome: A systematic review. *Medicina*, 58(2), 327. <https://doi.org/10.3390/medicina58020327>

- Maslach, C. & Leiter, M.P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15: 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Muñoz Cuchca, E., & Solís Trujillo, B. P. (2021). *Enfoque cualitativo y cuantitativo de la evaluación formativa* [Artículo]. *ReHuSo*, 6(3).
<https://doi.org/10.5281/zenodo.5512591>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Reimp.). Springer Publishing Company.
- Olivares Faúndez, V. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el burnout. *Ciencia & trabajo*, 19(58), 59–63.
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/cyt/v19n58/0718-2449-cyt-19-58-00059.pdf>
- Peiró, J. M., & Rodríguez, I. (2008). Estrés laboral, liderazgo y salud organizacional. *Papeles del Psicólogo*, 29(1), 68-82.
<https://www.redalyc.org/pdf/778/77829109.pdf>
- Quass, C. (2008). Diagnóstico de burnout y técnicas de afrontamiento al estrés en profesores universitarios de la Quinta Región de Chile. *Psicoperspectivas*, 5(1), 65-75. <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol5-issue1-fulltext-35>
- Ramírez Uribe, M. de los Ángeles, & Valenzuela Camacho, B. (2023). Revisión sistemática de la participación de la mujer en el mercado de trabajo y su vínculo con el concepto de cuidado. *Revista de Investigación del Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales*, (24), 93-122.
<https://doi.org/10.54789/rihumso.23.12.24.5>
- Sánchez, S. (2022). Análisis documental del Síndrome de Burnout en el sistema de salud pública del Ecuador entre los años 2010 y 2020. Universidad Politécnica Salesiana, 1–76. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/21596>
- Urbano Reaño, E. Y. (2022). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes. *Horizonte de la Ciencia*, vol. 12, núm. 22, pp. 253-262
<https://www.redalyc.org/journal/5709/570969250018/html/>

Valle Taiman, A. (2022). *La investigación descriptiva con enfoque cualitativo en educación* (Primera ed. digital, marzo 2022; A. Valle Taiman, L. Manrique Villavicencio & D. M. Revilla Figueroa, Eds.). Pontificia Universidad Católica del Perú, Facultad de Educación.

<https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/182854>

World Health Organization. (2019, mayo 28). Burn-out an 'occupational phenomenon': International Classification of Diseases.

<https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

Zambrano, J., & Vega, J. (2024). Síndrome de burnout en profesionales de la salud de Portoviejo. *Revista PSIDIAL*, 3(Ed. Especial), 17–29.

<https://doi.org/10.33936/psidial.v1iEspecial.6413>

Contribución de autoría

ROLES	AUTORES QUE ASUMIERON EL ROL
Conceptualización	Laura Dolores Macias Menéndez.
Análisis formal	Laura Dolores Macias Menéndez
Investigación	Laura Dolores Macias Menéndez
Metodología	Laura Dolores Macias Menéndez, Vianka Valeria Saltos Saldarriaga
Supervisión	Vianka Valeria Saltos Saldarriaga
Redacción – borrador original	Laura Dolores Macias Menéndez

Responsabilidades éticas:

Las autoras afirman que la investigación no implicó experimentación con seres humanos. Se brindó a la población información general sobre los objetivos del estudio y se enfatizó en la importancia de mantener la confidencialidad de los datos recopilados; a su vez, se garantizó que la participación fuera voluntaria, resguardando tanto el anonimato como la privacidad de información, sosteniéndose el estudio en principios éticos como el respeto, la integridad y la responsabilidad.

Financiación:

El estudio fue desarrollado sin financiamiento de entidades públicas o privadas.

Conflictos de interés:

Las autoras declaran que no existen conflictos de interés relacionados con la investigación.