


ARTÍCULO

Los Esquemas de Afrontamiento y su Impacto en el Burnout

Coping Schemas and Their Impact on Burnout

Akemi Andrea Noda-Fuentes¹ ¹Universidad Privada San Francisco de Asís - SEPAMOS, La Paz, Bolivia, email: aa.noda@e.usfa.edu.bo **Recibido:** Septiembre 16, 2025 **Aceptado:** Enero 20, 2026 **Publicado:** Mayo 29, 2026 **DOI:** 10.37843/rted.v19i1.763

RESUMEN

En la actualidad, vivimos en un entorno caracterizado por múltiples exigencias en los ámbitos social, familiar y laboral. En particular, el ámbito laboral ha despertado un interés creciente, dado que se reconoce el impacto del bienestar psicológico en el rendimiento laboral. La presente investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre los esquemas de afrontamiento y la manifestación del síndrome de burnout en contextos organizacionales. Para ello, se realizó con enfoque cualitativo, enmarcado en el paradigma interpretativo, mediante el método hermenéutico, el diseño narrativo-temático, de tipo documental-analítico y de corte transversal. La población estuvo conformada por investigaciones científicas publicadas entre 2017 y 2024, obtenidas a través de las bases de datos Google Académico, Scielo, Dialnet y Redalyc. Se utilizaron la técnica de revisión bibliográfica y la herramienta de matriz de análisis documental, que permitieron organizar y sistematizar la información en categorías temáticas. El análisis fue crítico, cualitativo y sistemático. Los resultados revelaron que el afrontamiento evitativo se asocia con niveles más altos de burnout, mientras que las estrategias adaptativas, como la resolución de problemas y el apoyo social, actúan como factores protectores. La discusión subrayó la influencia del género, de la resiliencia y de la calidad metodológica de los estudios en los hallazgos. En conclusión, se enfatiza la importancia de fortalecer las estrategias de afrontamiento adaptativas para mitigar el impacto del burnout en los entornos laborales. Se respetaron los principios éticos y de integridad académica durante todo el proceso de investigación.

PALABRAS CLAVE: Afrontamiento, Bienestar Psicológico, Burnout, Estrés Crónico, Afrontamiento Evitativo.

ABSTRACT

Currently, we live in an environment characterized by multiple demands in the social, family, and work spheres. The work environment, in particular, has attracted increasing attention, given the recognized impact of psychological well-being on employee performance. This research aimed to analyze the relationship between coping strategies and the manifestation of burnout syndrome in organizational contexts. To this end, a qualitative approach was employed, framed within the interpretive paradigm, using the hermeneutic method, a narrative-thematic design, and a documentary-analytical, cross-sectional approach. The population consisted of scientific studies published between 2017 and 2024, obtained from the following databases: Google Scholar, SciELO, Dialnet, and Redalyc. The bibliographic review technique and a document analysis matrix were used to organize and systematize the information into thematic categories. The analysis was critical, qualitative, and systematic. The results revealed that avoidant coping is associated with higher levels of burnout, while adaptive strategies, such as problem-solving and social support, act as protective factors. The discussion highlighted the influence of gender, resilience, and the methodological quality of the studies on the findings. In conclusion, the importance of strengthening adaptive coping strategies to mitigate burnout in the workplace is emphasized. Ethical principles and academic integrity were respected throughout the research process.

KEYWORDS: Coping, psychological well-being, burnout, chronic stress, avoidant coping.

Cómo citar

Noda-Fuentes, A. (2026). Los Esquemas de Afrontamiento y su Impacto en el Burnout. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes* 2.0, 19(1), 137-145. <https://doi.org/10.37843/rted.v19i1.763>

Introducción

En la actualidad, vivimos en un entorno caracterizado por múltiples exigencias en los ámbitos social, familiar y laboral. En particular, el ámbito laboral ha despertado un interés creciente, dado que se reconoce el impacto del bienestar psicológico en el rendimiento laboral. Orozco et al. (2020) señalan que “dentro del ámbito laboral, el estrés y los factores de riesgo psicosociales son algunos de los responsables más comunes de enfermedades que afectan tanto la salud del trabajador como la productividad” (p. 26).

Ante esta problemática, se han explorado soluciones vinculadas al afrontamiento individual. Magaña et al. (2019) lo definen como “el esfuerzo para manejar las demandas específicas internas y/o externas que se evalúan como excesivas en relación con los recursos de la persona” (p. 104). En tal sentido, los esquemas de afrontamiento funcionan como modelos mentales y conductuales que les permiten a las personas afrontar situaciones estresantes. Su eficacia varía según se trate de estilos adaptativos o desadaptativos.

En este marco, uno de los fenómenos más estudiados es el síndrome de burnout, caracterizado por un proceso de desgaste emocional, físico y mental. Según Jorquera & González (2021), existe una estrecha relación entre el bienestar psicológico y el burnout. Por su parte, Valdivieso-León et al. (2020) sostienen que la gestión del estrés y las estrategias de afrontamiento dependen de cómo cada persona evalúa, emocional y cognitivamente, su situación. Lovo (2020) describe el burnout como un estado de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, que surge cuando una situación supera la capacidad de respuesta del individuo (p. 112). La presencia de este síndrome puede afectar gravemente la salud integral del trabajador, lo que repercute en su rendimiento y productividad en el entorno laboral.

La presente investigación tiene como objetivo analizar la relación entre los esquemas de afrontamiento y la manifestación del síndrome de burnout en contextos organizacionales. A partir de este propósito, se formuló la siguiente pregunta de investigación: ¿De qué manera influyen los esquemas de afrontamiento en la aparición del síndrome de burnout en el ámbito laboral? El análisis permite

comprender mejor los factores psicosociales que inciden en el bienestar ocupacional y aportar elementos útiles para la prevención e intervención en las organizaciones.

Metodología

Con el propósito de dar respuesta al objetivo planteado, se desarrolló una investigación cualitativa que se enmarca en el paradigma interpretativo, según Guba & Lincoln (1994), y parte de la premisa: “la realidad es construida socialmente y los fenómenos deben comprenderse desde la perspectiva de los actores involucrados”. En este contexto, se optó por el método hermenéutico, que permite interpretar significados a partir de discursos, textos y experiencias (Gadamer, 1977). Este método fue clave para abordar en profundidad el fenómeno estudiado.

El diseño de investigación adoptado fue de tipo narrativo-temático, lo que permitió estructurar el estudio en torno a temas clave extraídos de la revisión de la literatura. Asimismo, se desarrolló una investigación de tipo documental analítico y de corte transversal, lo que permitió explorar y examinar sistemáticamente la información disponible en un periodo determinado.

El presente trabajo se basó en un enfoque cualitativo. Según Schenkel & Pérez (2018), este tipo de investigación se caracteriza por su flexibilidad metodológica y por priorizar la profundidad frente a la generalización. Además, se incorporó una perspectiva exploratoria, definida desde un enfoque orientado a explorar fenómenos poco conocidos y a ajustarla a medida que se avanza en la comprensión (Vizcaíno et al., 2023).

La técnica utilizada fue la revisión bibliográfica. De acuerdo con Hernández-Sampieri & Mendoza (2018), este tipo de análisis busca una comprensión profunda de los fenómenos mediante la identificación de temas, conceptos y relaciones entre ellos. Para ello, se consultaron bases de datos académicas: Google Académico, SciELO, Dialnet y Redalyc. Las búsquedas se realizaron utilizando términos clave como “esquema de afrontamiento evitativo”, “estilos de afrontamiento”, “síndrome de burnout” y “estrés laboral y estrategias de afrontamiento”.

La herramienta empleada fue una matriz de

análisis documental que permitió sistematizar la información recopilada. Esta matriz organizó los contenidos en categorías temáticas, lo que facilitó el análisis comparativo y crítico.

El análisis de los datos fue cualitativo, crítico y sistemático. Se centró en examinar definiciones, clasificaciones y factores asociados al burnout y a los esquemas de afrontamiento. De esta forma, se pudo comprender la interacción entre ambas variables e identificar vacíos y oportunidades en el cuerpo teórico existente.

De acuerdo con Leyva & Guerra (2020), destacan que este especifica cómo se concretan los objetivos de investigación y delinea el objeto empírico mediante una planificación coherente. Para ello, se revisaron artículos científicos publicados entre 2017 y 2024, lo que garantizó la actualidad y la pertinencia de las fuentes.

La investigación incluyó una declaración ética: se respetaron los principios de integridad académica, asegurando la fidelidad a las fuentes consultadas, evitando el plagio y promoviendo la transparencia en el análisis de la información. En coherencia con el enfoque cualitativo y el método hermenéutico adoptados, los hallazgos del presente estudio no se derivaron de la aplicación de instrumentos a una muestra empírica propia, sino que emergieron del análisis sistemático, interpretativo y crítico de la

literatura científica revisada. En consecuencia, los resultados se construyeron a partir de la identificación, categorización y síntesis de aportes teóricos y empíricos provenientes de investigaciones previas, lo que permitió reconocer patrones, tendencias y convergencias conceptuales. Por ello, el análisis evitó el uso de un lenguaje de confirmación empírica directa o de generalización causal, manteniendo explícito que las evidencias presentadas provienen de estudios secundarios y no de mediciones directas realizadas por los autores.

Resultados

A continuación, se presentan las características y aportes de las fuentes consultadas, lo que facilita una mejor comprensión de las variables estudiadas. Posteriormente, se desarrolla un análisis de los hallazgos vinculados a los esquemas de afrontamiento y de su impacto en el síndrome de burnout. Es importante señalar que, para la recolección de información sobre los esquemas de afrontamiento, se consideraron todas las investigaciones relacionadas con situaciones estresantes, lo que permitió identificar enfoques, estrategias y resultados relevantes en torno a la problemática analizada.

Tabla 1

Resumen de Fuentes “Estrategias de afrontamiento”.

Autor (es)	Año	Título	Metodología	Objetivo	Hallazgos principales
Cháidez Nevárez & Barraza Macías	2018	Afrontamiento al estrés y su relación con el tipo de jornada laboral en docentes de educación primaria	Correlacional, transversal, con la participación de 61 docentes de educación primaria	Establecer la relación que hay entre las estrategias de afrontamiento al estrés laboral docente y el tipo de jornada laboral	Las estrategias pasivas (evitativas) están más presentes en jornadas laborales extensas, mientras que las estrategias activas predominan en jornadas normales
Gorozabel Vetrov & García Cedeño	2020	Resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes egresados de psicología clínica de la Universidad Técnica de Manabí durante la pandemia COVID-19	Un enfoque de investigación mixta, con un diseño descriptivo - correlacional, a una población de 69 estudiantes	Determinar la relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento en egresados de psicología clínica	La resiliencia tiene una débil correlación con las estrategias adaptativas Las estrategias de afrontamiento que más correlación tienen con la resiliencia son: resolución de problemas, apoyo social, reestructuración cognitiva y expresión emocional
Magaña, M., Bermejo Higuera, J. C., Villaceros, M., & Prieto, R.	2019	Estilos de afrontamiento y diferencias de género ante la muerte	Análisis cualitativo, con entrevistas semiestructuradas a una población de 216 personas	Analizar las relaciones entre los distintos estilos y estrategias de afrontamiento y la	Se evidenció que las mujeres utilizan más las estrategias de apoyo social y de expresión emocional, mientras que los

			capacidad de afrontamiento de la muerte	de hombres recurrentes al afrontamiento evitativo.
Morán Astorga, M. C., Finez-Silva, M. J., Menezes dos Anjos, E., Pérez-Lancho, M. C., Urchaga-Litago, J. D., & Vallejo-Pérez, G.	Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia	Estudio transversal con cuestionarios estandarizados a 734 personas	Averiguar qué estrategias de afrontamiento predicen mayor resiliencia	Las estrategias de resolución de problemas y la reestructuración cognitiva son los más utilizados para pronosticar los altos niveles de resiliencia
Noguera Mena, H.	Fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento en relación con el estrés laboral: una experiencia de sistematización	Análisis cualitativo con una población de 14 personas	Analizar las transformaciones que se presentan en el sistema cliente a la luz de las experiencias sistematizadas, del facilitador y las personas participantes, en la intervención de enfermería en salud mental para el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento del estrés en el contexto laboral de la empresa Hellman, Costa Rica	Un adecuado entrenamiento en habilidades emocionales puede mejorar las estrategias de afrontamiento
Valdivieso-León, L., Lucas Mangas, S., Tous-Pallarés, J., & Espinoza-Díaz, IM	Estrategia de afrontamiento del estrés académico universitario: Educación infantil - primaria	Enfoque cuantitativo con un análisis correlacional y una muestra de 276 estudiantes.	Analizar las estrategias de afrontamiento del estrés que utiliza el alumnado de los grados de educación infantil y primaria, para hacer frente a las situaciones estresantes del entorno universitario	Ante los altos niveles de estrés existe una asociación con las estrategias evitativas; mientras que las estrategias centradas en la resolución de problemas y el apoyo social son más efectivas para afrontarlo

Nota. Resumen de las fuentes identificadas vinculadas a las estrategias de afrontamiento, elaboración propia (2024).

La Tabla 1 presenta una revisión de las estrategias de afrontamiento en distintos ámbitos y poblaciones, y visibiliza su relación con las variables: jornada laboral, estrés académico, diferencias de género y resiliencia. En cuanto a la metodología empleada en las investigaciones revisadas, se identificaron diseños correlacionales, transversales, cuantitativos y cualitativos. Sin embargo, algunos estudios realizados con muestras pequeñas, como el desarrollado por Noguera (2021), con apenas 14 participantes, podrían carecer de validez externa. En contraste, investigaciones como la de Morán Astorga et al. (2019), que contó con una muestra representativa de 734 personas, aportan resultados más sólidos y significativos.

Asimismo, las investigaciones consultadas abordaron el afrontamiento desde distintas perspectivas, con el propósito de determinar qué

estrategias emplean las personas para afrontar situaciones exigentes o estresantes. En el ámbito laboral, Cháidez Nevárez & Barraza Macías (2018) y Noguera Mena (2021) coincidieron en que la estrategia de afrontamiento más común es la evitativa. Ambos estudios sugieren que esta puede reducirse mediante intervenciones de entrenamiento emocional, orientadas al fortalecimiento de recursos personales más adaptativos.

En el ámbito académico, Valdivieso-León et al. (2020) identificaron que la estrategia centrada en la resolución de problemas es más efectiva en situaciones de estrés académico. Por su parte, Gorozabel Vetrov & García Cedeño (2020), junto con

Morán Astorga et al. (2019), señalan: “los altos niveles de resiliencia se asocian estrechamente con estrategias de afrontamiento adaptativas: la búsqueda de apoyo social, la orientación hacia la solución de problemas y la aceptación”.

Tabla 2
Resumen de Fuentes “Síndrome de Burnout”.

Malagón-Rojas, Jeadran N., Torres, Liliana Elisa Rosero, Puentes, Alejandro Peralta, & Téllez-Ávila, Eliana M.	2021	La “Moda del burnout” en el sector salud: una revisión sistemática de la literatura	Se utilizó el método PRISMA, como estrategia para guiar la búsqueda de la revisión bibliográfica	Describir la situación actual del síndrome de burnout en estudiantes y trabajadores de salud en Colombia	Se evidenció una prevalencia del 6.97% en estudiantes, mientras que el 8,3% en profesionales de la salud Debido a que la calidad metodológica es mala, se vio por conveniente sugerir investigaciones con mayor rigor metodológico
Vargas-Cruz LD, Niño-Cardozo CL, Acosta-Maldonado YY.	2017	Estrategias que modulan el síndrome de burnout en enfermeros (as): una revisión bibliográfica	Revisión bibliográfica de 1.833 artículos entre los años 2000 y 2016	Identificar las estrategias para intervenir el síndrome de burnout analizando las variables de despersonalización, realización personal y cansancio emocional	16 de 17 artículos analizados mostraron una disminución de burnout, mediante las intervenciones en las dimensiones propuestas por Maslach y Jackson.
Cruz, D. M., & Puentes	2017	Relación entre las diferentes dimensiones del síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento empleadas por los guardas de seguridad de una empresa privada de la ciudad de Tunja	Investigación descriptiva correlacional, desarrollada con 113 guardas de seguridad	Identificar la presencia del síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en guardas de seguridad, y evaluar la relación de las dimensiones del síndrome con las diferentes estrategias de afrontamiento	Los niveles encontrados del síndrome de Burnout a partir de los resultados obtenidos en sus dimensiones agotamiento emocional, cinismo y eficacia, son las estrategias de afrontamiento más utilizadas ante situaciones de estrés
Valadez Jimenez, A., Uribe Alvarado, J. I., Vacío Muro, M. D. L. Á., & Torres-López, T. M.	2019	Relación entre situaciones generadoras de estrés, burnout y afrontamiento en entrenadores deportivos	Estudio descriptivo correlacional, con la participación de 142 entrenadores deportivos	Investigar los índices de burnout en una muestra de entrenadores deportivos, así como su relación con los estilos de afrontamiento	Resalta que las mujeres presentan mayores porcentajes de burnout en comparación con los hombres, de acuerdo con el tipo de deporte; sin embargo, tanto hombres como mujeres presentan altos niveles de burnout en deportes de resistencia y competición. Y en relación con el afrontamiento los hombres utilizan el afrontamiento centrado en el problema y las mujeres centrado en la emoción
Burgos Cárdenas, A. P., Orozco Fernández, I.	2020	Síndrome de burnout y su incidencia en el ámbito laboral	Revisión bibliográfica de fuentes científicas sobre el síndrome de burnout en el ámbito laboral	Identificar y describir la incidencia del síndrome de burnout en el ámbito laboral	Los factores que más contribuyen en el desarrollo del síndrome de burnout son la falta de reconocimiento, las malas relaciones interpersonales y la sobrecarga laboral, generando pérdidas económicas dentro las organizaciones

<p>Noguera Mena, H. 2021</p>	<p>Fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento en relación con el estrés laboral: una experiencia de sistematización</p>	<p>Análisis cualitativo con una población de 14 personas</p>	<p>Analizar las transformaciones que se presentan en el sistema cliente a la luz de las experiencias sistematizadas, del facilitador y las personas participantes, en la intervención de enfermería en salud mental para el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento del estrés en el contexto laboral de la empresa Hellman, Costa Rica</p>	<p>El burnout llega a disminuir siempre y cuando se promueva estrategias y habilidades emocionales en trabajadores que se encuentren con altos niveles de estrés.</p>
------------------------------	--	--	---	---

Nota. Resumen de las fuentes identificadas vinculadas al síndrome de burnout, elaboración propia (2024).

La Tabla 2 resume los artículos más significativos sobre el síndrome de burnout en diferentes entornos, tanto personales como laborales, y con diversas metodologías de investigación. En este sentido, se observan revisiones sistemáticas realizadas por Malagón-Rojas et al. (2021), Vargas-Cruz et al. (2017) y Burgos Cárdenas & Orozco Fernández (2020); mientras que Cruz & Puentes (2017) y Valadez Jiménez et al. (2019) emplearon estudios descriptivos correlacionales, y Noguera Mena (2021) desarrolló una investigación de análisis cualitativo. Esta diversidad metodológica permite abordar y comprender el síndrome de burnout desde múltiples perspectivas.

Las investigaciones también se realizaron en distintos ámbitos laborales. En el área de la salud, Malagón-Rojas et al. (2021) y Vargas-Cruz et al. (2017) se centraron en estudiantes y profesionales del sector; Valadez Jiménez et al. (2019) analizaron la situación de los entrenadores deportivos; mientras que Burgos Cárdenas & Orozco Fernández (2020) abordaron el burnout en el contexto laboral en general.

Entre los resultados, se destaca que, en la investigación de Malagón-Rojas et al. (2021), la prevalencia del burnout es más alta en profesionales de la salud (8,3%) que en estudiantes (6,97%). Asimismo, los estudios de Vargas-Cruz et al. (2017) y Cruz & Puentes (2017) resaltan la eficacia de las intervenciones orientadas a disminuir el burnout, en particular en los aspectos relacionados con la despersonalización, el cansancio emocional y la realización personal. En cuanto a las diferencias de

género, Valadez Jiménez et al. (2019) señalan que las mujeres presentan niveles más altos de burnout y suelen emplear estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, mientras que los hombres tienden a utilizar estrategias centradas en el problema, lo que se traduce en niveles más bajos de burnout.

La Tabla 2 evidencia la prevalencia del síndrome de burnout y la importancia de promover estrategias de afrontamiento adaptativas que contribuyan a disminuir sus efectos, a fin de prevenir la afectación de la salud física y emocional de las personas. Respecto al afrontamiento evitativo, Cháidez Nevárez & Barraza Macías (2018) señalan que los docentes tienden a emplear esta estrategia, lo que provoca altos niveles de agotamiento emocional y de despersonalización. De forma complementaria, según Cruz & Puentes (2017), cuando predomina el afrontamiento evitativo, se observa un mayor cinismo y una pérdida de interés en el trabajo. Por lo tanto, el afrontamiento evitativo favorece el desarrollo del burnout debido a la exposición prolongada al estrés.

Por otro lado, las estrategias adaptativas, en términos de resolución de problemas y de búsqueda de apoyo social, actúan como factores protectores frente al burnout. Para Noguera Mena (2021), fomentar este tipo de afrontamiento disminuye el agotamiento emocional y, además, destaca la eficacia de las técnicas de mindfulness y del entrenamiento en habilidades emocionales para la prevención y el manejo del burnout.

Esta revisión bibliográfica evidencia que el afrontamiento evitativo se relaciona estrechamente

con el burnout y que las estrategias de afrontamiento (adaptativas y desadaptativas) varían según el contexto y el género. No obstante, deben considerarse las limitaciones metodológicas de algunos estudios, que pueden afectar la claridad de los resultados y de las propuestas vinculadas al desarrollo y a la adquisición de estrategias de afrontamiento adaptativas.

Discusiones

Los hallazgos de esta investigación permiten responder la pregunta planteada: los esquemas de afrontamiento influyen directamente en la manifestación del síndrome de burnout, siendo las estrategias evitativas un factor de riesgo significativo, mientras que las adaptativas actúan como mecanismos protectores. Esta conclusión se respalda en los estudios revisados, en los que se evidenció que la elección del tipo de afrontamiento puede determinar la intensidad del agotamiento emocional, de la despersonalización y de la baja realización personal.

En línea con este resultado, investigaciones de Valdivieso-León et al. (2020) y de Noguera Mena (2021) sostienen que las estrategias centradas en la resolución de problemas y en el apoyo social contribuyen a reducir los efectos del burnout. Del mismo modo, Morán Astorga et al. (2019) identificaron una capacidad predictiva de la reestructuración cognitiva y de la resolución de problemas en función de niveles elevados de resiliencia, una variable estrechamente ligada a una menor vulnerabilidad frente al estrés laboral. Estos hallazgos son consistentes con los de Vargas-Cruz et al. (2017), quienes demostraron la efectividad de intervenciones dirigidas a fortalecer las habilidades emocionales para reducir los niveles de burnout.

Asimismo, los estudios de Cruz & Puentes (2017) y Burgos Cárdenas & Orozco Fernández (2020) coinciden en señalar la influencia determinante de la sobrecarga laboral y de las malas relaciones interpersonales en la aparición del síndrome. En estos contextos, las estrategias de afrontamiento desempeñan un papel central en la manera de afrontar dichas condiciones, lo cual se evidencia en la capacidad del afrontamiento activo

para contrarrestar los efectos negativos del entorno laboral.

En cuanto a las diferencias de género, Valadez Jiménez et al. (2019) destacan una mayor prevalencia de burnout en mujeres, vinculada al uso predominante de estrategias emocionales. Este hallazgo se relaciona con los resultados de Magaña et al. (2019), quienes señalan una mayor frecuencia de uso del apoyo social y de la expresión emocional en mujeres, lo cual resulta insuficiente en escenarios de alta demanda, lo que refuerza la necesidad de combinar estas estrategias con otras más resolutivas.

Una de las principales limitaciones de la investigación radica en la naturaleza documental de la metodología, lo que impide generalizar los resultados. Además, algunas fuentes analizadas, como la investigación de Noguera (2021), presentan muestras pequeñas que limitan la validez externa. También la heterogeneidad metodológica entre los estudios revisados puede afectar la comparación directa de los resultados, aunque permite una visión más amplia del fenómeno.

Para futuras investigaciones, se sugiere realizar estudios empíricos que integren enfoques cuantitativos y cualitativos, con muestras más amplias y representativas. Además, sería pertinente desarrollar programas de intervención que evalúen longitudinalmente el efecto de las estrategias de afrontamiento sobre la aparición o la disminución del burnout en distintos sectores laborales.

Conclusiones

Este estudio tiene especial relevancia en el ámbito de la salud ocupacional, al evidenciar la relación entre los estilos de afrontamiento y la aparición del síndrome de burnout. La evidencia empírica demuestra la incidencia del modo de afrontamiento del estrés laboral en la amplificación o mitigación de sus consecuencias emocionales, lo que justifica la necesidad de promover estrategias adaptativas en el interior de las organizaciones.

En términos de impacto, los resultados permiten reforzar los objetivos de la investigación al confirmar la eficacia de las estrategias de afrontamiento centradas en la resolución de problemas, el apoyo social y la reestructuración cognitiva para reducir los síntomas del burnout. De

manera complementaria, se identificó el afrontamiento evitativo en condición de predictor negativo del bienestar psicológico, con repercusiones directas en la productividad y la salud de los trabajadores

Finalmente, se recomienda a futuras investigaciones ampliar la diversidad de contextos estudiados y profundizar en el análisis de variables intervinientes como la cultura organizacional, el género y el nivel educativo. Asimismo, sería conveniente implementar intervenciones psicoeducativas con un enfoque preventivo que capaciten a los trabajadores en habilidades emocionales, resiliencia y manejo del estrés. Esto contribuiría no solo al bienestar individual, sino también al fortalecimiento del clima laboral y a la sostenibilidad de las organizaciones.

Declaración de Conflictos de Intereses

La autora declara que no existe ningún conflicto de interés que pudiera afectar la realización de este estudio. Aunque el artículo contó con financiamiento institucional de la Universidad Privada San Francisco de Asís, dicho apoyo no condicionó el diseño de la investigación, el procesamiento de los datos, el análisis de los resultados ni las conclusiones presentadas. La totalidad del trabajo se desarrolló con independencia académica, imparcialidad y rigor científico.

Declaración de Financiamiento

La autora declara que el presente artículo contó con financiamiento institucional de la Universidad Privada San Francisco de Asís, entidad que asumió los costos asociados a su desarrollo y/o publicación. No obstante, dicho apoyo no influyó en el diseño metodológico, el análisis de los datos, la interpretación de los resultados ni en las conclusiones del estudio. La investigación se desarrolló con independencia académica, rigor científico y plena responsabilidad del autor.

Declaración de Ética

El presente estudio cumplió con los principios éticos aplicables a la investigación académica. Dado

su carácter documental-analítico, se basó exclusivamente en la revisión de literatura científica publicada entre 2017 y 2024, sin intervención con participantes humanos ni uso de datos personales identificables. Asimismo, se garantizó la integridad académica, la fidelidad a las fuentes consultadas, la prevención del plagio y el tratamiento responsable de la información. El artículo contó con financiamiento institucional de la Universidad Privada San Francisco de Asís, apoyo que no influyó en el análisis, la interpretación ni las conclusiones del estudio.

Referencias

- Burgos Cárdenas, A. P., & Orozco Fernández, I. (2020). Síndrome de burnout y su incidencia en el ámbito laboral. *Revista de Investigación Formativa: Innovación y Aplicaciones Técnico-Tecnológicas*, 2(1), 9. <https://ojs.formacion.edu.ec/index.php/rei/article/view/v2.n1.a9>
- Cháidez Nevárez, J., & Barraza Macías, A. (2018). Afrontamiento al estrés y su relación con el tipo de jornada laboral en docentes de educación primaria. *Informes Psicológicos*, 18(2), 63-75. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v18n2a04>
- Cruz, D. M., & Puentes, A. (2017). Relación entre las diferentes dimensiones del síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento empleadas por los guardas de seguridad de una empresa privada de la ciudad de Tunja. *Psicogente*, 20(38). <https://doi.org/10.17081/psico.20.38.2548>
- Gadamer, H. G. (1977). *Verdad y método*. Sígueme.
- Gorozabel Vetrov, A. T., & García Cedeño, M. L. (2020). Resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes egresados de Psicología Clínica. *Revista Sinapsis*, 3(18).
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 105-117). Sage Publications.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.
- Jorquera Gutiérrez, R., & González Rodríguez, S. (2021). Bienestar psicológico y sentimiento de individuación laboral en trabajadores chilenos. *Investigación Psicológica*, 23-33.
- Leyva Haza, J., & Guerra Véliz, Y. (2020). Objeto de investigación y campo de acción: Componentes del diseño de una investigación científica. *EDUMECENTRO*, 12(3), 241-260.
- Lovo, J. (2020). Síndrome de burnout: Un problema moderno. *Entorno*, (70), 110-120. <https://doi.org/10.5377/entorno.v0i70.10371>



- Magaña, M., Bermejo Higuera, J. C., Villaceros, M., & Prieto, R. (2019). Estilos de afrontamiento y diferencias de género ante la muerte. *Revista de Psicoterapia*, 30(112), 103-117. <https://doi.org/10.33898/rdp.v30i112.269>
- Malagón-Rojas, J. N., Torres, L. E. R., Puentes, A. P., & Téllez-Ávila, E. M. (2021). La “moda del burnout” en el sector salud: Una revisión sistemática de la literatura. *Psicología desde el Caribe*, 38(1), 29-46. <https://doi.org/10.14482/psdc.38.1.158.723>
- Morán Astorga, M. C., Finez-Silva, M. J., Menezes dos Anjos, E., Pérez-Lancho, M. C., Urchaga-Litago, J. D., & Vallejo-Pérez, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 183-190. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v4.1542>
- Noguera Mena, H. (2021). Fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento en relación al estrés laboral: Una experiencia de sistematización. *Enfermería Actual de Costa Rica*, (40), e43713. <https://doi.org/10.15517/revenf.v0i40.43713>
- Orozco, C. S., Vargas, J. D. P., Carvajal, O. I. G., & Torres, B. E. M. (2020). Bienestar psicológico, estrés y factores psicosociales en trabajadores de instituciones gubernamentales de Jalisco-México. *Revista de Ciencias Sociales*, 26(1), 25-30.
- Schenkel, E. N., & Pérez, M. I. (2018). *Un abordaje teórico de la investigación cualitativa como enfoque metodológico*. CLACSO.
- Valadez Jiménez, A., Uribe Alvarado, J. I., Vacío Muro, M. D. L. Á., & Torres-López, T. M. (2019). Relación entre situaciones generadoras de estrés, burnout y afrontamiento en entrenadores deportivos. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(2), 161-168.
- Valdivieso-León, L., Lucas Mangas, S., Tous-Pallarés, J., & Espinoza-Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: Educación infantil-primaria. *Educación XXI*, 23(2), 165-186. <https://doi.org/10.5944/educxx1.25651>
- Vargas-Cruz, L. D., Niño-Cardozo, C. L., & Acosta-Maldonado, Y. Y. (2017). Estrategias que modulan el síndrome de burnout en enfermeros(as): Una revisión bibliográfica. *Revista Ciencia y Cuidado*, 14(1), 111-131.
- Vizcaino Zúñiga, P. I., Cedeño Cedeño, R. J., & Maldonado Palacios, I. A. (2023). Metodología de la investigación científica: Guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9723-9762. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658

