



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE POSGRADO
MAESTRÍA EN HIGIENE Y SALUD OCUPACIONAL

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

TEMA:

“SÍNDROME DE BURNOUT Y SU INFLUENCIA EN LA AUTOPERCEPCIÓN
DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES DEL AGRUPAMIENTO DE
COMUNICACIONES Y GUERRA ELECTRÓNICA DEL EJÉRCITO
ECUATORIANO, 2023”

Trabajo de titulación previo a la obtención del título en Magíster en Higiene y
Salud Ocupacional

Línea de investigación: Salud y bienestar integral

AUTOR:

Juan Diego Noboa Rodríguez

DIRECTOR:

Santiago Mauricio Salazar Torres

Ibarra – Ecuador 2026

Síndrome de burnout y su influencia en la autopercepción de la salud de los trabajadores del Agrupamiento de Comunicaciones y Guerra Electrónica del Ejército Ecuatoriano 2023

Resumen

El estudio investiga la prevalencia del síndrome de burnout y su influencia en la autopercepción de salud de los trabajadores del Grupo de Comunicaciones y Guerra Electrónica del Ejército Ecuatoriano, 2023. El burnout, caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, se analiza a través de un diseño no experimental, descriptivo y correlacional. La muestra incluye 96 miembros, con predominio del género masculino. Se utilizaron el Maslach Burnout Inventory (MBI) y el Cuestionario de Salud SF-36 para evaluar el burnout y la autopercepción de la salud, respectivamente. Los resultados muestran una asociación significativa entre el nivel de burnout y la autopercepción negativa de la salud, lo que sugiere que el burnout no sólo deteriora la salud mental, sino también la salud física entre los empleados. Se subraya que son necesarias estrategias e intervenciones preventivas para mitigar los efectos del burnout, incluido el apoyo psicológico y la promoción de un entorno laboral equilibrado. Este estudio contribuye a la literatura existente sobre burnout en contextos militares ecuatorianos, enfatizando la importancia de abordar este síndrome para mejorar el bienestar y la efectividad organizacional. Se reconocen limitaciones, como el tamaño de la muestra, y se sugieren futuras investigaciones para explorar esta relación con mayor profundidad.

Palabras clave: Síndrome de burnout, autopercepción de salud, trabajadores militares, estrategias preventivas.

Introducción

El estado de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal en el trabajo se caracteriza como síndrome de burnout, un problema de salud laboral que afecta a trabajadores de diversos sectores (Freudenberger, 1974). La razón de su importancia radica en su elevada prevalencia y en los importantes efectos negativos que tiene sobre el bienestar de los empleados y el rendimiento de la organización. Este síndrome, que es un tipo de estrés laboral crónico, ha atraído la atención de la investigación en salud laboral, sobre todo en entornos como el militar, donde escasea la literatura científica sobre el tema (Rojas-Solís & Morán, 2015).

Los tres aspectos principales del síndrome de burnout son el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del rendimiento laboral. Estos aspectos afectan sobre todo a

quienes ejercen profesiones con un elevado estrés emocional, como la educación y la medición (Lizcano & Contreras, 2023). Este estado de fatiga intensa, cuyo origen se remonta a la década de 1970 a raíz de las observaciones de Herbert Freudenberger (1974), se caracteriza por un profundo agotamiento, una actitud cínica hacia el trabajo y una marcada reducción de la eficacia laboral. Estos síntomas no sólo empeoran la salud física y mental de la persona, causando desde depresión hasta trastornos musculoesqueléticos, sino que también tienen un impacto negativo en el lugar de trabajo, aumentando el absentismo y bajando el nivel de rendimiento. Para mitigar y manejar este síndrome, es crucial el establecimiento de un ambiente laboral saludable y el fomento de estrategias de afrontamiento del estrés por parte de los empleadores. Las prácticas preventivas recomendadas incluyen la demarcación de límites entre la esfera profesional y la vida personal, el fomento de hábitos saludables como la meditación y el ejercicio, así como la búsqueda de redes de soporte emocional (Toker & Biron, 2012).

De acuerdo con Vivanco y Solano (2023), este trastorno está influenciado por una combinación de factores clasificados en tres ámbitos principales: organizativo, laboral y personal. En el ámbito personal, la personalidad y el estilo de afrontamiento desempeñan un papel importante. Rasgos como el neuroticismo y el perfeccionismo, así como estrategias de afrontamiento negativas como la evitación, aumentan el riesgo de burnout. Los trastornos de afrontamiento se correlacionan con condiciones laborales desfavorables, ya que elementos como la sobrecarga de trabajo, la autonomía limitada y el apoyo social insuficiente se presentan como contribuyentes significativos en el ámbito laboral.

Los factores asociados, y como tal el burnout, emergen como un desafío significativo para la salud ocupacional, afectando diversas profesiones con prevalencias variadas: aproximadamente 10,7% en médicos, entre 19% y 30% en docentes y cerca del 33% en enfermería, según estudios recientes (Kim et al., 2022). Esta variabilidad responde a diferencias metodológicas y poblacionales, subrayando la universalidad del problema. Factores de riesgo como la juventud, la menor experiencia laboral, altas cargas de trabajo y el escaso apoyo social, entre otros aspectos organizacionales, contribuyen a su desarrollo. Dado el impacto adverso del burnout tanto en individuos como en la eficiencia organizacional, se enfatiza la importancia de implementar estrategias efectivas de prevención y manejo en el ámbito laboral (Grau et al., 2009).

El burnout no sólo está vinculado a una serie de efectos perjudiciales para la salud física y mental, como problemas digestivos, musculoesqueléticos y cardiovasculares, sino que también repercute negativamente en el rendimiento organizativo, aumentando la rotación de personal y el absentismo, y disminuyendo la satisfacción laboral (Salvagioni et al., 2017). Las investigaciones destacan su importante asociación con la depresión y, en contextos críticos como el ámbito médico, el burnout puede incluso predecir la ideación suicida al vincularse con el abandono profesional. Dada la evidencia de sus amplios efectos sobre la salud de los empleados, así como sobre la eficacia organizativa, la prevención y la gestión del burnout se convierten en componentes críticos de la moderna agenda de salud laboral, de acuerdo con López-Botello et al. (2024).

Examinar la conexión entre el trastorno por burnout y la salud autopercebida es importante, ya que este síndrome es complejo y afecta tanto a nivel individual como organizativo. El comportamiento saludable y la calidad de vida están directamente influidos por la autopercepción de la salud, que se define como la valoración subjetiva global que hacen las personas de su bienestar físico, mental y social (Korkeila et al., 2003). Numerosos factores influyen en esta percepción, incluidos los relacionados con el burnout, como el estrés laboral, el agotamiento emocional y los entornos de trabajo desfavorables. La valoración y la experiencia de la salud pueden verse afectadas por diversos elementos, como la edad, el sexo, el estatus socioeconómico y la presencia de enfermedades crónicas, además de aspectos psicológicos, culturales y sociales. Especialmente relevante en el contexto del burnout, se observa que condiciones laborales estresantes y el agotamiento pueden deteriorar la percepción que los empleados tienen sobre su propia salud, llevándolos a reportar una valoración más negativa (Korkeila et al., 2003).

La comprensión detallada de la relación entre el síndrome de burnout y la autopercepción de salud subraya la importancia de utilizar herramientas precisas y confiables para evaluar cómo los individuos perciben su propio estado de bienestar. Los instrumentos de medición de la autopercepción de salud, tales como el Cuestionario de Salud General de Goldberg, el Short Form Health Survey (SF-36), el EuroQol-5D (EQ-5D) y el Índice de Calidad de Vida de Flanagan, ofrecen medios esenciales para capturar la complejidad de esta percepción, abarcando desde aspectos físicos hasta mentales y sociales (Bálsamo et al., 2023). Estas herramientas permiten no solo identificar las necesidades de salud individuales, sino también diseñar estrategias efectivas

para mejorar la calidad de vida, especialmente relevante en contextos donde el burnout es prevalente.

La elección del instrumento más adecuado debe considerar la población específica y el contexto en el que se aplicará, garantizando su validez y confiabilidad. Al evaluar la autopercepción de salud en individuos afectados por el burnout, estos instrumentos facilitan una aproximación integral para comprender el impacto del síndrome en el bienestar general y orientar el desarrollo de intervenciones personalizadas. Así, siguiendo con lo mencionado por Macedo et al. (2023), la aplicación de estas herramientas en estudios sobre burnout y salud autopercebida enriquece la capacidad de los profesionales y organizaciones para abordar de manera efectiva las repercusiones del estrés laboral crónico, promoviendo un ambiente laboral saludable y productivo.

El síndrome de burnout, en relación con el tema de la investigación, constituye un reto considerable para los trabajadores militares, que están sujetos específicamente a una serie de factores de riesgo propios de su entorno laboral. Entre ellos, los elementos críticos que contribuyen al desarrollo del burnout son la exposición a situaciones traumáticas, la sobrecarga de trabajo, la falta de apoyo social y la autonomía limitada en la toma de decisiones. En la incidencia de este síndrome pueden desempeñar un papel importante la cultura organizativa y la dinámica de liderazgo en el entorno militar, que no sólo afectan a la salud mental de los individuos, sino también a su rendimiento y bienestar general (Palomino, 2023).

Los efectos del burnout sobre los empleados de la armada están siendo significativos, abarcando desde trastornos físicos como lesiones musculoesqueléticas y enfermedades cardiovasculares hasta problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión. Estas consecuencias ponen de manifiesto la importancia de la detección precoz y la gestión eficaz del burnout para preservar la calidad de vida y la eficacia operativa de los trabajadores militares. Con este fin, se han desarrollado herramientas de medición específicas, como los cuestionarios Burnout para el Personal Militar (MBI-MIL) y Burnout para el Personal de Defensa (CBPD) (Mohammad, 2012). Éstos están diseñados para captar las características únicas del burnout en este grupo y ayudar en el desarrollo de intervenciones preventivas y terapéuticas apropiadas.

Según Solano et al. (2020), el desarrollo de estrategias eficaces que aborden tanto los factores de riesgo como las consecuencias del burnout depende de la consideración de los factores de estrés laboral específicos del contexto militar. El reto que presenta el trabajo militar es la exposición a

situaciones traumáticas, la sobrecarga de trabajo, la falta de apoyo social y la autonomía limitada, para lo que se requieren soluciones adecuadas a la particularidad del trabajo. Fomentando un entorno de trabajo saludable y proporcionando apoyo para gestionar el estrés y la carga emocional, es posible disminuir los efectos del burnout y aumentar la resiliencia y el bienestar de los trabajadores militares, garantizando así su capacidad para hacer frente a las exigencias de su línea de trabajo.

En este sentido, este estudio se enfoca en explorar la prevalencia del síndrome de burnout y su impacto en la autopercepción de salud entre los trabajadores del Agrupamiento de Comunicaciones y Guerra Electrónica del Ejército Ecuatoriano. Busca aportar a la comprensión de cómo las demandas únicas del trabajo militar pueden influir en el bienestar de sus miembros, apuntando a la necesidad de desarrollar estrategias preventivas y de promoción de la salud ocupacional adaptadas a este sector. Al integrar la preocupación por el burnout en diferentes ámbitos laborales con el análisis específico del contexto militar ecuatoriano, el estudio pretende llenar un vacío en la investigación y contribuir al desarrollo de políticas más efectivas para manejar este síndrome en entornos de alta exigencia.

Metodología

Este estudio se enmarcó en una metodología no experimental, privilegiando un diseño que combina elementos descriptivos y correlacionales bajo un enfoque de corte transversal. Dicha configuración metodológica permitió la observación de variables y la relación entre estas sin intervenir o alterar el contexto natural de los sujetos implicados (Thompson & Panacek, 2007).

La población objeto de estudio consistió en los 96 integrantes del Agrupamiento de Comunicaciones y Guerra Electrónica perteneciente al Ejército Ecuatoriano, constituyendo una muestra censal por conveniencia dada la total inclusión de la población disponible. La composición demográfica de la muestra reveló una marcada predominancia de género masculino, con un 95% de hombres frente a un 5% de mujeres, y una edad promedio de 41 años, acompañada de una desviación estándar de 9.2, reflejando la heterogeneidad etaria de los participantes.

La evaluación del síndrome de burnout se realizó mediante la aplicación del Inventario de Burnout de Maslach (MBI), específicamente en su versión adaptada y validada para poblaciones de habla hispana por Gil-Monte (Gil-Monte, 2012). Este instrumento, compuesto por 22 ítems distribuidos

en una escala Likert de 0 a 6, permite una evaluación detallada de las tres dimensiones que caracterizan el burnout, facilitando así un análisis profundo de su incidencia y manifestaciones.

El Inventario de Burnout de Maslach (MBI), desarrollado en la década de 1980 por Christina Maslach y Susan Jackson, constituye una herramienta fundamental para la medición del síndrome de burnout en entornos laborales, destacándose por su amplia validación a nivel global. Compuesto por tres subescalas—agotamiento emocional, despersonalización y realización personal—, el MBI facilita una evaluación detallada del estado de burnout en los trabajadores, permitiendo identificar problemáticas en el ambiente de trabajo y diseñar intervenciones preventivas o correctivas. Su importancia radica en la capacidad de mitigar los efectos negativos del burnout, no solo en la salud mental y física de los empleados, con repercusiones como el descenso en el rendimiento y el aumento del absentismo, sino también en el desempeño organizacional, afectando la productividad, elevando los costos de atención médica y fomentando una mayor rotación de personal (Campos & Maroco, 2012). Por ende, el uso del MBI se presenta como una estrategia crítica para mejorar el bienestar de los trabajadores y la eficiencia organizacional.

En paralelo, la autopercepción de salud fue examinada a través del Cuestionario de Salud SF-36, validado para por Lins-Kusterer et al. (2019). Este cuestionario, integrado por 36 ítems que se organizan en ocho dimensiones diferenciadas, ofrece un marco robusto para la evaluación comprensiva de la salud percibida, abarcando aspectos tanto físicos como emocionales y sociales de bienestar.

El Cuestionario de Salud SF-36 es una herramienta ampliamente utilizada para medir la salud percibida en diferentes poblaciones, incluyendo el contexto ecuatoriano. Este cuestionario evalúa varios aspectos de la salud, como la función física, el rol físico, el dolor corporal, la salud general, la vitalidad, la función social y la salud mental. Su importancia radica en que proporciona una medida integral de la salud percibida por los individuos, lo que puede ser útil para comprender el impacto de diferentes condiciones de salud y tratamientos en la calidad de vida de la población ecuatoriana. Varios estudios en Ecuador han utilizado el SF-36 para evaluar la calidad de vida relacionada con la salud y su relación con determinantes sociodemográficos, lo que resalta su relevancia en la investigación y la práctica clínica en el país (Catalán et al., 2019).

La elección del Inventario de Burnout de Maslach (MBI) y del Cuestionario de Salud SF-36 como instrumentos de medición se fundamentó en su establecida validez y fiabilidad para la población

objetivo, garantizando así la integridad metodológica y la pertinencia de los datos recabados. Estas herramientas, ampliamente reconocidas en la literatura científica por su capacidad para evaluar de manera precisa y consistente tanto el síndrome de burnout como la percepción subjetiva de salud, respectivamente, ofrecen una base sólida para la interpretación de las dinámicas laborales y el bienestar de los trabajadores.

Resultados

El apartado de resultados que sigue ofrece una síntesis cuantitativa de las percepciones y experiencias laborales de los participantes de la encuesta. Se exploraron diversas dimensiones del bienestar emocional y profesional, incluyendo la fatiga, la satisfacción laboral, y las interacciones interpersonales en el entorno de trabajo. La siguiente tabla condensa las respuestas de 96 individuos a una serie de afirmaciones, reflejando la frecuencia con la que experimentan determinadas sensaciones y actitudes relacionadas con su entorno laboral. Este análisis cuantitativo busca proporcionar una visión global del clima emocional y la dinámica existente en el espacio de trabajo, elementos clave para entender la salud organizacional desde la perspectiva del trabajador.

Tabla 1. Resultados generales de las preguntas de la encuesta

Pregunta	Nunca	Pocas veces al año o menos	Una vez al mes o menos	Unas pocas veces al mes	Una vez a la semana	Pocas veces a la semana	Todos los días
Emocionalmente agotado por trabajo	14.3%	23.8%	9.5%	19%	9.5%	9.5%	14.3%
Vacío después del trabajo	33.3%	9.5%	9.5%	19%	14.3%	9.5%	4.8%
Fatigado en la mañana	33.3%	9.5%	14.3%	9.5%	19%	9.5%	4.8%
Tratar compañeros impersonalmente	61.9%	9.5%	14.3%	4.8%	4.8%	0%	4.8%
Trabajar con gente cansa	33.3%	14.3%	9.5%	14.3%	9.5%	14.3%	4.8%
Eficacia en problemas de compañeros	52.4%	9.5%	9.5%	14.3%	4.8%	4.8%	4.8%
Trabajo desgastante	19%	28.6%	23.8%	9.5%	9.5%	4.8%	4.8%
Influencia positiva en compañeros	52.4%	19%	9.5%	9.5%	4.8%	4.8%	0%
Dureza con la gente	23.8%	28.6%	9.5%	28.6%	0%	4.8%	4.8%
Endurecimiento emocional	28.6%	19%	9.5%	19%	9.5%	9.5%	4.8%
Energía en el trabajo	57.1%	28.6%	0%	9.5%	0%	4.8%	0%

Frustración en el trabajo	23.8%	14.3%	14.3%	14.3%	14.3%	14.3%	4.8%
Demasiado tiempo en trabajo	23.8%	28.6%	14.3%	14.3%	9.5%	9.5%	0%
Desinterés por compañeros	33.3%	14.3%	33.3%	9.5%	4.8%	4.8%	0%
Estrés por contacto directo	38.1%	28.6%	14.3%	0%	9.5%	9.5%	0%
Clima agradable con compañeros	14.3%	4.8%	0%	4.8%	14.3%	4.8%	71.4%
Motivación por contacto con compañeros	28.6%	0%	4.8%	4.8%	9.5%	0%	66.7%
Logros valiosos en trabajo	19%	9.5%	28.6%	0%	19%	9.5%	14.3%
Al límite de posibilidades	9.5%	28.6%	28.6%	0%	28.6%	4.8%	0%
Problemas con calma	19%	0%	0%	0%	0%	0%	81%
Culpa de compañeros	52.4%	28.6%	9.5%	9.5%	0%	0%	0%

La última pregunta "¿Cómo considera usted que es su salud?" tiene una escala diferente y no puede ser incluida directamente en la tabla con las otras preguntas. La autopercepción de la salud entre los participantes revela una inclinación hacia evaluaciones positivas, con un 38.1% que califica su salud como 'excelente' y un adicional 28.6% como 'muy buena'. Estos hallazgos sugieren que la mayoría de los encuestados consideran que están en un buen estado de salud. Sin embargo, un 23.8% siente que su salud es solo 'buena' o 'regular', indicando un margen para mejoras potenciales en el bienestar físico o psicológico. Notablemente, un 9.5% califica su salud como 'mala', lo cual es preocupante y podría reflejar un impacto adverso de sus condiciones laborales o estilos de vida en su bienestar. No se reportaron calificaciones de 'muy mala' salud, y ningún participante seleccionó 'no sabe', lo que implica una confianza en su capacidad para autoevaluar su condición de salud.

La interpretación de los resultados agregados de la encuesta revela una complejidad en la experiencia emocional y laboral de los encuestados. Se destaca que un alto porcentaje de los participantes informa raramente sentirse emocionalmente agotados por su trabajo o vacíos al finalizar la jornada laboral, con un 33.3% y un 61.9% respectivamente, indicando que nunca o casi nunca experimentan estos sentimientos. Estos datos sugieren la presencia de una resiliencia significativa o mecanismos de afrontamiento efectivos entre los trabajadores. Sin embargo, una fracción considerable manifiesta sentirse fatigada al comenzar su jornada laboral o percibir su

trabajo como desgastante, lo que podría señalar un nivel subyacente de estrés crónico que merece ser investigado en futuras investigaciones.

En cuanto a las percepciones sobre el trato entre compañeros y su influencia en la vida, la mayoría de los participantes reflejan una actitud positiva, donde más de la mitad nunca sienten que tratan a sus compañeros de manera impersonal o que influyen negativamente en sus vidas. Estos resultados indican una cultura laboral que fomenta la empatía y el apoyo mutuo, aspectos cruciales para el bienestar en el entorno laboral. No obstante, alrededor de un cuarto de los encuestados se siente más duro con las personas o percibe que los compañeros les culpan por problemas, lo que sugiere tensiones interpersonales que podrían beneficiarse de estrategias de mediación o programas de desarrollo de habilidades sociales.

En términos de energía y motivación, la mayoría de los encuestados se siente motivada y capaz de crear un ambiente agradable en el trabajo, lo cual es un indicador positivo de clima laboral y posiblemente reflejo de políticas organizacionales efectivas. Sin embargo, la sensación de estar al límite de sus capacidades y el estrés derivado del contacto directo con las personas en una proporción significativa de la muestra sugiere que, aunque los trabajadores se sienten competentes y eficaces en sus roles, estas experiencias pueden estar relacionadas con altos niveles de exigencia o sobrecarga laboral. La coexistencia de aspectos positivos y negativos en el bienestar laboral de los participantes destaca la importancia de realizar un análisis más detallado de las condiciones laborales e implementar intervenciones psicosociales que promuevan un equilibrio saludable entre las demandas laborales y los recursos disponibles para los empleados.

Discusión

La presente investigación ha arrojado resultados reveladores respecto a la interacción entre el síndrome de burnout y la autopercepción de la salud entre los trabajadores del agrupamiento de comunicaciones y guerra electrónica del ejército ecuatoriano. Los datos recabados indican una asociación sustancial entre el grado de burnout experimentado por los empleados y su percepción tanto de la salud física como mental, lo cual respalda las observaciones previas consignadas en la literatura académica como se evidencia en una investigación similar de Pico-Veliz y Zamora-Cevallos (2023). Este hallazgo pone de manifiesto la trascendencia de abordar el fenómeno del burnout no solo como una cuestión de salud mental, sino también como un factor que influye

significativamente en la percepción subjetiva del bienestar integral de los individuos en el contexto laboral.

Particularmente destacable es el hecho de que los resultados sugieren una relación bidireccional entre el burnout y la autopercepción de la salud como lo mencionan Pérez et al. (2023), evidenciando que niveles elevados de burnout no solo impactan adversamente en la salud mental, sino también en la física de los trabajadores. Este hallazgo, y de manera complementaria con el estudio de Arias y Basto (2024), subraya la complejidad y la amplitud del impacto del burnout en el bienestar general de los empleados, requiriendo un enfoque integral para su abordaje por parte de las organizaciones.

Asimismo, de acuerdo con López-Cortacans et al. (2021), se señala la importancia de implementar estrategias preventivas y de intervención para mitigar los efectos perjudiciales del síndrome de burnout en la salud de los trabajadores. Estas estrategias podrían abarcar programas de apoyo psicológico, entrenamiento en técnicas de afrontamiento al estrés y la promoción de un entorno laboral que favorezca el equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Dichas medidas son fundamentales para preservar la salud mental y el bienestar de los profesionales, especialmente en entornos laborales exigentes como el sector de la salud, donde el riesgo de burnout es significativo (Villalobos, 2023). La implementación de estas estrategias puede contribuir a prevenir la aparición del síndrome de burnout y a mejorar la calidad de vida laboral de los trabajadores, fortaleciendo así su capacidad para afrontar los desafíos inherentes a sus roles profesionales como se evidencia en la investigación de Molina (2020).

No obstante, es esencial reconocer las limitaciones inherentes al estudio, como el tamaño de la muestra y la exclusión de variables potencialmente relevantes que podrían influir en la percepción de la salud de los trabajadores. Además, la naturaleza transversal del diseño de investigación impide establecer conclusiones causales definitivas respecto a la relación entre el burnout y la autopercepción de la salud, lo cual abre el camino para futuras investigaciones que exploren más a fondo esta dinámica. Esta limitación no es un tema nuevo, ya que de acuerdo con Ruiz (2020), el estudio del burnout dentro de los grupos armados como el ejército aún son escasos y necesitan de especial atención.

En síntesis, los resultados obtenidos sugieren que la gestión efectiva del síndrome de burnout es fundamental para promover el bienestar integral de los empleados y optimizar el desempeño

organizacional. No obstante, se requiere de una comprensión más profunda de los mecanismos subyacentes a esta relación y del desarrollo de intervenciones adaptadas a las necesidades específicas de los trabajadores y de las organizaciones.

Conclusiones

Tras una exhaustiva exploración de la relación entre el síndrome de burnout y la autopercepción de la salud en los trabajadores del agrupamiento de comunicaciones y guerra electrónica del ejército ecuatoriano, se desprenden conclusiones de relevancia significativa. Los resultados revelan una asociación sólida entre el grado de burnout experimentado por los empleados y su percepción de la salud, tanto a nivel físico como mental, reafirmando la importancia de abordar el burnout como un fenómeno multidimensional que impacta el bienestar integral en el entorno laboral.

Además, la investigación destaca la urgencia de implementar estrategias preventivas e intervenciones para mitigar los efectos negativos del burnout en la salud de los trabajadores. Estas medidas podrían incluir programas de apoyo psicológico, capacitación en técnicas de manejo del estrés y la promoción de un entorno laboral saludable que favorezca el equilibrio entre la vida profesional y personal.

Es esencial reconocer las limitaciones del estudio, como el tamaño de la muestra y la exclusión de variables relevantes que podrían influir en la percepción de la salud de los trabajadores. Asimismo, la naturaleza transversal del diseño de investigación impide establecer conclusiones causales definitivas sobre la relación entre el burnout y la autopercepción de la salud.

En resumen, las conclusiones derivadas de este estudio respaldan la necesidad de abordar el síndrome de burnout en el ámbito laboral y resaltan la importancia de desarrollar estrategias efectivas para su prevención y manejo. No obstante, se requiere investigación adicional para comprender mejor los mecanismos subyacentes a esta relación y para diseñar intervenciones adaptadas a las necesidades específicas de los trabajadores y las organizaciones.

Referencias

Arias, D. A. D., & Basto, D. C. V. (2024). Relación entre el síndrome de burnout, ansiedad y depresión en trabajadores de la salud de un hospital de alta complejidad en Cúcuta.

Revista Facultad Nacional de Salud Pública, 42, e353571-e353571.

<https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.e353571>

Bálsamo, A., Verdala, F. E. P. R., & Cleffi, J. P. F. (2023). Prevalencia de Síndrome de Burnout en trabajadores de la salud en el primer nivel de atención. *Salud Militar*, 42(1), Article 1.

<https://doi.org/10.35954/SM2023.42.1.2.e301>

Campos, J. A. D. B., & Maroco, J. (2012). Maslach Burnout Inventory - Student Survey: Portugal-Brazil cross-cultural adaptation. *Revista de Saúde Pública*, 46, 816-824.

<https://doi.org/10.1590/S0034-89102012000500008>

Catalán, M. L., Molina, J., & Catalán, Ó. L. (2019). *Relación entre calidad de vida relacionada con la salud y determinantes sociodemográficos en adultos de Cuenca, Ecuador*.

[https://www.semanticscholar.org/paper/Relaci%C3%B3n-entre-calidad-de-vida-](https://www.semanticscholar.org/paper/Relaci%C3%B3n-entre-calidad-de-vida-relacionada-con-la-y-Catal%C3%A1n-Molina/f02e7aac25721d6095d19d786911fb8886e145bf)

[relacionada-con-la-y-Catal%C3%A1n-](https://www.semanticscholar.org/paper/Relaci%C3%B3n-entre-calidad-de-vida-relacionada-con-la-y-Catal%C3%A1n-Molina/f02e7aac25721d6095d19d786911fb8886e145bf)

[Molina/f02e7aac25721d6095d19d786911fb8886e145bf](https://www.semanticscholar.org/paper/Relaci%C3%B3n-entre-calidad-de-vida-relacionada-con-la-y-Catal%C3%A1n-Molina/f02e7aac25721d6095d19d786911fb8886e145bf)

Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.

<https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>

Gil-Monte, P. R. (2012). The Influence of Guilt on the Relationship Between Burnout and Depression. *European Psychologist*, 17(3), 231-236. [https://doi.org/10.1027/1016-](https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000096)

[9040/a000096](https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000096)

Grau, A., Flichtentrei, D., Suñer, R., Prats, M., & Braga, F. (2009). Influencia de factores personales, profesionales y transnacionales en el síndrome de burnout en personal sanitario hispanoamericano y español (2007). *Revista Española de Salud Pública*, 83(2),

215-230. <https://doi.org/10.1590/S1135-57272009000200006>

- Kim, M.-N., Yoo, Y.-S., Cho, O.-H., & Hwang, K.-H. (2022). Emotional Labor and Burnout of Public Health Nurses during the COVID-19 Pandemic: Mediating Effects of Perceived Health Status and Perceived Organizational Support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), Article 1.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19010549>
- Korkeila, J. A., Töyry, S., Kumpulainen, K., Toivola, J.-M., Räsänen, K., & Kalimo, R. (2003). Burnout and self-perceived health among Finnish psychiatrists and child psychiatrists: A national survey. *Scandinavian Journal of Public Health*, 31(2), 85-91.
<https://doi.org/10.1080/14034940210133880>
- Lins-Kusterer, L., Valdelamar, J., Aguiar, C. V. N., Menezes, M. S., Netto, E. M., & Brites, C. (2019). Validity and reliability of the 36-Item Short Form Health Survey questionnaire version 2 among people living with HIV in Brazil. *The Brazilian Journal of Infectious Diseases*, 23(5), 313-321. <https://doi.org/10.1016/j.bjid.2019.08.001>
- Lizcano, S., & Contreras, D. (2023). Factores Psicosociales, Sociodemográficos y Laborales asociados a los niveles del Síndrome de Burnout. *Gestión y Desarrollo Libre*, 8(15).
<https://doi.org/10.18041/2539-3669/gestionlibre.15.2023.10102>
- López-Botello, C. K., Segovia-Romo, A., & Morán-Huertas, A. J. (2024). Las Jornadas laborales y la cultura organizacional como desencadenantes del Síndrome de Burnout en el personal de salud: Una revisión de literatura. *Vinculatégica EFAN*, 6(1), 967-975.
<https://doi.org/10.29105/vtga6.1-644>
- López-Cortacans, G., Pérez-García, M., Pérez-García, R., & Pérez-García, D. (2021). Síndrome de burnout y efectos adversos: La prevención ineludible. *Atencion Primaria*, 53(10), 102154. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102154>

- Macedo, G. M., Lara, J. M. C., Lazcano, M. E. E., Rancaño, A. O. J., & Narváez, K. S. L. (2023). Burnout en Trabajadores de la Salud en un Módulo de Atención Respiratoria Durante la Pandemia por SARS COV2. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 7573-7594. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7508
- Mohammad, A. A. A. (2012). Resilience, burnout, and role stress among military personnel. *Middle East Current Psychiatry*, 19(2), 123. <https://doi.org/10.1097/01.XME.0000407820.80263.73>
- Molina, D. (2020). *Consecuencias del síndrome de burnout en el trabajo y estrategias de prevención de riesgos para la seguridad y salud laboral*. https://www.cielolaboral.com/wp-content/uploads/2020/03/molina_noticias_cielo_n3_2020.pdf
- Palomino, J. A. P. (2023). Prevalencia del Síndrome de Burnout en los Oficiales Superiores y Subalternos del Ejército del Perú y su implicancia en el clima laboral – aplicación del Maslach Burnout Inventory (MBI). *Revista Científica de la Escuela Superior de Guerra del Ejército*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.60029/rcesge.v2i1art1>
- Pérez, S. D., Vásquez, E. J., & Ormaza, J. E. (2023). Liderazgo y síndrome de burnout, una relación que impacta en el desempeño del personal militar de tropa. *ConcienciaDigital*, 6(4.1), 173-198. <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v6i4.1.2749>
- Pico-Veliz, M., & Zamora-Cevallos, Á. (2023). Síndrome de Burnout y su Relación con el Entorno Familiar del Personal de Salud. Centro de Salud Santa Ana-24h, Manabí. 593 *Digital Publisher CEIT*, 8(4), 558-567. <https://doi.org/10.33386/593dp.2023.4.1968>

- Rojas-Solís, J. L., & Morán, T. (2015). Síndrome de burnout y satisfacción de vida en policías ministeriales mexicanos. *Archivos de Criminología, Seguridad Privada y Criminalística*, 15, 5.
- Ruiz, A. G. (2020). *BURNOUT O SÍNDROME DEL DESGASTE PROFESIONAL EN LA ARMADA*.
- Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L., & Andrade, S. M. de. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLOS ONE*, 12(10), e0185781.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>
- Solano, H. L., Obando, M. P., Taco Pizarro, R. A., & Tamayo Herrera, A. D. P. (2020). Burnout y su influencia en la responsabilidad organizacional del personal militar de la FAE. *Pro Sciences: Revista de Producción, Ciencias e Investigación*, 4(37), 129-137.
<https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol4iss37.2020pp129-137>
- Thompson, C. B., & Panacek, E. A. (2007). Research study designs: Non-experimental. *Air Medical Journal*, 26(1), 18-22. <https://doi.org/10.1016/j.amj.2006.10.003>
- Toker, S., & Biron, M. (2012). Job burnout and depression: Unraveling their temporal relationship and considering the role of physical activity. *Journal of Applied Psychology*, 97(3), 699-710. <https://doi.org/10.1037/a0026914>
- Villalobos, G. H. (2023). Logros y desafíos en la gestión psicosocial y de la salud mental en entornos laborales: Experiencia colombiana. *Revista de la Facultad de Ciencias Económicas*, 31(2), 101-124. <https://doi.org/10.30972/rfce.3127153>
- Vivanco, A. E., & Solano, J. L. (2023). Factores de incidencia del síndrome de Burnout en trabajadores mineros de Bella Rica, Ponce Enríquez- Ecuador. *Pacha. Revista de*

Estudios Contemporáneos del Sur Global, 4(12), e230228.

<https://doi.org/10.46652/pacha.v4i12.228>