



Doi: <https://doi.org/10.70577/asce.v5i3.1068>

Recibido: 2026-07-24

Aceptado: 2026-08-07

Publicado: 2026-08-12

Predictores psicológicos del agotamiento estudiantil (burnout académico)

Psychological Predictors of Student Burnout (Academic Burnout)

Autore(s)

Jessica Jessennia Moreno Acosta¹

<https://orcid.org/0009-0003-1776-8403>

jessica.moreno47@gmail.com

Universidad Estatal de Milagro

Milagro – Ecuador

Rommel Alberto Arias Zamora²

<https://orcid.org/0009-0009-1664-0778>

rarias@saintdominicschool.edu.ec

Saint Dominic School

Quito – Ecuador

Karla Melissa Torres Valdez³

<https://orcid.org/0009-0003-5404-0681>

mely_4tova@hotmail.com

UEM Garaicoa

Cuenca – Ecuador

Cómo citar

Moreno Acosta, J. J., Arias Zamora, R. A., & Torres Valdez, K. M. (2026). Predictores psicológicos del agotamiento estudiantil (burnout académico). *ASCE MAGAZINE*, 5(3). Recuperado a partir de <https://magazineasce.com/index.php/1/article/view/1068>



Resumen

El burnout académico es un síndrome psicológico caracterizado por agotamiento emocional, cinismo hacia el estudio y baja eficacia académica, que afecta de forma creciente a la población estudiantil, especialmente en la educación superior. El objetivo de esta revisión narrativa es sintetizar la evidencia científica disponible sobre los principales predictores psicológicos del agotamiento estudiantil, integrando tanto la evidencia conceptual como datos cuantitativos de prevalencia, correlatos y modelos predictivos reportados en la literatura. Se revisaron estudios empíricos y de revisión publicados en bases de datos académicas en español e inglés. Los resultados indican que el perfeccionismo desadaptativo, la baja autoeficacia académica, las estrategias de afrontamiento evitativas, la desregulación emocional, la procrastinación académica, el neuroticismo, la motivación extrínseca o controlada y la baja percepción de apoyo social constituyen los predictores psicológicos con mayor respaldo empírico. Los datos cuantitativos revisados muestran una prevalencia de burnout que oscila entre el 6% y el 78.9% según el contexto, con el neuroticismo como predictor de personalidad más robusto ($\beta = 0.480$, $p < .001$) y el agotamiento emocional como la dimensión con mayor asociación a sintomatología de salud mental. Se concluye que el burnout académico es un fenómeno multideterminado en el que estos factores interactúan entre sí, lo que sugiere la necesidad de intervenciones psicoeducativas integrales orientadas a la autorregulación emocional, la flexibilización de estándares perfeccionistas y el fortalecimiento de redes de apoyo.

Palabras clave: burnout académico, agotamiento estudiantil, predictores psicológicos, autoeficacia, perfeccionismo, procrastinación, apoyo social percibido.



Abstract

Academic burnout is a psychological syndrome characterized by emotional exhaustion, cynicism toward studies, and reduced academic efficacy, increasingly affecting the student population, particularly in higher education. This narrative review aims to synthesize the available scientific evidence on the main psychological predictors of student burnout. Empirical and review studies published in Spanish- and English-language academic databases were examined. Results indicate that maladaptive perfectionism, low academic self-efficacy, avoidant coping strategies, emotional dysregulation, academic procrastination, neuroticism, extrinsic or controlled motivation, and low perceived social support are the psychological predictors with the strongest empirical support. It is concluded that academic burnout is a multideterminate phenomenon in which these factors interact with one another, underscoring the need for comprehensive psychoeducational interventions focused on emotional regulation, flexibilization of perfectionist standards, and strengthening of support networks.

Keywords: academic burnout, student exhaustion, psychological predictors, self-efficacy, perfectionism, procrastination, perceived social support.



Introducción

En las últimas décadas, la salud mental en contextos educativos se ha convertido en una prioridad de investigación a nivel mundial, en la medida en que la Organización Mundial de la Salud ha reportado que uno de cada siete jóvenes de entre 10 y 19 años presenta actualmente algún trastorno mental, siendo la ansiedad y la depresión los más prevalentes, y que el suicidio constituye una de las principales causas de muerte entre los 15 y los 29 años (OMS, 2025). En este panorama, los entornos académicos —caracterizados por altas exigencias de rendimiento, competitividad y presión temporal— se han identificado como uno de los principales escenarios de exposición a estrés crónico durante la etapa formativa, lo que ha llevado a que el bienestar psicológico del estudiante deje de considerarse un aspecto secundario del proceso educativo para convertirse en un factor determinante de la permanencia, el rendimiento y la calidad de vida durante los años de formación.

Dentro de este contexto más amplio, la educación superior representa un punto especialmente crítico, pues el tránsito por la universidad implica una carga simultánea de exigencias académicas, sociales y, en muchos casos, laborales y económicas, que colocan al estudiante en una situación de vulnerabilidad frente al desgaste psicológico. Es precisamente en este nivel intermedio —el de las instituciones y los programas educativos— donde el fenómeno del burnout académico adquiere relevancia como objeto de estudio, entendido como una adaptación al contexto estudiantil del síndrome descrito originalmente por Maslach y Jackson (1981) para el ámbito laboral, y compuesto por tres dimensiones centrales: agotamiento emocional, cinismo hacia el estudio y baja eficacia académica (Schaufeli et al., 2002). Una revisión sistemática reciente, que analizó 44 estudios empíricos publicados entre 2015 y 2025, identificó la sobrecarga académica, la falta de apoyo social y las exigencias de las prácticas profesionales como los principales factores de riesgo del síndrome en estudiantes universitarios (Carrillo Minchalo y Aroni Caicedo, 2025), lo que confirma que el burnout académico traduce, en el plano individual, las tensiones estructurales de un sistema educativo que exige cada vez más sin que exista necesariamente un desarrollo paralelo de los recursos psicológicos para afrontarlo.

Al descender de este nivel institucional al plano individual, la evidencia empírica muestra que la prevalencia del burnout académico es considerable y heterogénea, con estudios que reportan cifras



que oscilan entre el 6% en estudiantes de farmacia en México y cerca del 79% en estudiantes de ciencias de la salud en Colombia, pasando por niveles intermedios en muestras de Psicología y Enfermería en España, México y Perú (Boada-Grau et al.; Caballero et al.; Estrada et al.; Flores-García et al.; Rosales-Ricardo et al.). Esta variabilidad sugiere que, si bien las condiciones estructurales del sistema educativo constituyen un factor de riesgo compartido por todos los estudiantes de una misma institución o programa, no todos ellos desarrollan el síndrome con la misma intensidad, lo que conduce inevitablemente a preguntarse por qué, ante exigencias académicas relativamente similares, unos estudiantes terminan experimentando agotamiento emocional, cinismo hacia el estudio y una percepción de baja eficacia académica, mientras que otros logran mantener el equilibrio psicológico. La respuesta a esta pregunta no puede limitarse a factores externos como la carga horaria, las exigencias curriculares o las condiciones institucionales, sino que exige examinar las características psicológicas individuales que modulan la vulnerabilidad de cada estudiante frente al estrés académico, tales como el perfeccionismo desadaptativo (Arana et al., 2014), la baja autoeficacia percibida (Burgos-Torre y Salas-Blas, 2020), la desregulación emocional o el neuroticismo, factores que distintos estudios han señalado como posibles explicaciones de esta variabilidad, aunque la evidencia disponible se encuentra dispersa en investigaciones de diferente alcance, población y metodología, lo que dificulta contar con una síntesis clara de cuáles son los predictores psicológicos con mayor respaldo empírico. Frente a este vacío, el objetivo de la presente revisión narrativa es identificar y sintetizar los principales predictores psicológicos del agotamiento estudiantil, integrando tanto la evidencia conceptual como los datos empíricos disponibles sobre prevalencia, correlatos y modelos predictivos, con el fin de ofrecer una base sólida para el diseño de estrategias de prevención e intervención psicoeducativa en el ámbito universitario.

Material y métodos

Para responder al objetivo planteado, se optó por un diseño de revisión narrativa de la literatura, entendido como una estrategia de síntesis cualitativa que permite integrar y organizar conceptualmente hallazgos provenientes de estudios de naturaleza y metodología diversas — estudios correlacionales, predictivos, de validación de instrumentos y revisiones sistemáticas previas—, sin la exigencia metodológica de exhaustividad y replicabilidad que caracteriza a una revisión sistemática o a un metaanálisis. Se eligió este enfoque debido a que el objetivo no era cuantificar un efecto agregado mediante técnicas estadísticas de combinación de datos, sino ofrecer una síntesis interpretativa y organizada de los predictores psicológicos del burnout académico documentados en la literatura reciente, contextualizándolos dentro de un marco conceptual común.

La búsqueda de información se realizó mediante la consulta de bases de datos y repositorios académicos en español e inglés, dando prioridad a estudios empíricos con muestras de estudiantes universitarios y, en menor medida, a revisiones sistemáticas y metaanálisis que sintetizaran evidencia previa sobre el tema. Se privilegiaron aquellos estudios que emplearon instrumentos validados para la medición del síndrome, principalmente el Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS), dada su amplio uso y sus adecuadas propiedades psicométricas reportadas en distintos contextos culturales. La estrategia de búsqueda se organizó en torno a los siguientes descriptores, combinados de forma booleana y adaptados al idioma de cada base de datos: burnout académico, agotamiento estudiantil, predictores psicológicos, perfeccionismo, autoeficacia académica, procrastinación, estrategias de afrontamiento, apoyo social percibido, regulación emocional y rasgos de personalidad.

Se incluyeron estudios publicados entre 2013 y 2025, con el fin de privilegiar evidencia relativamente reciente sin excluir investigaciones clásicas de referencia conceptual, como el trabajo original de Maslach y Jackson (1981) sobre la medición del burnout o la adaptación de Schaufeli et al. (2002) al contexto estudiantil. Se dio preferencia a estudios realizados con población universitaria latinoamericana y europea, por ser los contextos con mayor disponibilidad de evidencia empírica reciente sobre el tema, aunque se incorporaron también hallazgos de otras regiones cuando aportaban información relevante para los objetivos de la revisión. Se excluyeron,

en cambio, fuentes de divulgación no académica, así como estudios centrados exclusivamente en el burnout laboral sin extrapolación clara al contexto educativo.

Una vez identificados los estudios relevantes, la información se organizó siguiendo un procedimiento de análisis temático: en primer lugar, se extrajeron los hallazgos relativos a la definición y estructura conceptual del burnout académico; en segundo lugar, se identificaron y agruparon los predictores psicológicos individuales reportados de manera recurrente en la literatura, diferenciando entre rasgos de personalidad, procesos cognitivo-emocionales, creencias de autoeficacia y variables motivacionales; y en tercer lugar, se sistematizaron los datos cuantitativos disponibles sobre prevalencia, correlaciones y modelos de regresión, con el fin de contrastar la evidencia conceptual con los hallazgos empíricos reportados en estudios con muestras universitarias. Esta organización permitió construir una síntesis integrada que combina fundamentación teórica y evidencia estadística, la cual se presenta en los siguientes apartados.

Resultados

A continuación se sintetizan los principales resultados cuantitativos reportados en los estudios revisados sobre prevalencia, correlatos y predictores del burnout académico, medidos principalmente con el Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS).

Prevalencia general del burnout académico

Al analizar en conjunto los cinco estudios presentados en la Tabla 1, se observa que la prevalencia del burnout académico varía de forma considerable según el país, el tipo de muestra y el criterio de medición utilizado, lo que dificulta hablar de una cifra única y confirma la naturaleza heterogénea del fenómeno. El caso más extremo lo constituye la muestra colombiana de Caballero et al., en la que casi ocho de cada diez estudiantes de ciencias de la salud presentaron síntomas del síndrome, aunque solo una proporción marginal (6.9% y 0.5%) alcanzó niveles altos o de caso clínico, lo que sugiere que buena parte de esa prevalencia corresponde a manifestaciones leves o moderadas del cuadro más que a casos de gravedad clínica. Un patrón similar se observa en la muestra peruana de Estrada et al., donde más de la mitad de los estudiantes de enfermería presentó un nivel moderado

de burnout, con predominio del agotamiento emocional moderado, reforzando la idea de que las carreras del área de la salud —con su componente de práctica clínica y contacto directo con el sufrimiento humano— podrían representar un contexto de mayor exposición al desgaste académico. En contraste, las muestras de Psicología de México (Flores-García et al.) y España (Boada-Grau et al.) muestran prevalencias más moderadas, aunque en ambos casos la dimensión de ineficacia académica destaca como la más afectada (57.4% y una proporción similar de niveles alto/medio alto, respectivamente), lo que indica que, más allá del agotamiento emocional, la percepción de baja competencia académica podría ser un componente especialmente sensible en esta disciplina. Finalmente, el estudio de Rosales-Ricardo et al., con la muestra más numerosa (826 universitarios), reporta cifras relativamente consistentes con las demás investigaciones en las tres dimensiones (38.2% agotamiento, 29.7% cinismo, 48.6% ineficacia), lo que le otorga un valor de referencia comparativa dada su mayor tamaño muestral. En conjunto, estos hallazgos sugieren que, si bien el burnout académico es un fenómeno prevalente en distintos contextos universitarios, su magnitud está fuertemente condicionada por la disciplina de estudio y las exigencias específicas de cada campo profesional, siendo las carreras del área de la salud las que consistentemente muestran las cifras más elevadas.

Tabla 1.

Prevalencia general del burnout académico por estudio

Estudio	Muestra	Prevalencia general	Prevalencia alto/muy alto
Flores-García et al. (México)	94 estudiantes de Psicología	40.4% (indicios en al menos 1 dimensión)	42.6% agotamiento; 21.3% cinismo; 57.4% ineficacia
Rosales-Ricardo et al. (México)	826 universitarios	38.2% agotamiento; 29.7% cinismo; 48.6% ineficacia	—
Caballero et al. (Colombia)	204 estudiantes de salud	78.9% presentan síntomas del síndrome	6.9% nivel alto; 0.5% caso clínico
Estrada et al. (Perú)	202 estudiantes de enfermería	52.5% nivel moderado de burnout	66.3% agotamiento emocional moderado
Boada-Grau et al. (España)	1,195 estudiantes de Psicología	—	41.6% alto y medio alto

Estadísticos descriptivos del MBI-SS

El análisis de los estadísticos descriptivos del MBI-SS presentados en la Tabla 2 permite identificar patrones relevantes sobre cómo se distribuyen las tres dimensiones del burnout académico en las muestras revisadas. En primer lugar, el agotamiento emocional muestra las medias más elevadas (entre 3.07 y 3.81) en relación con su rango de respuesta, lo que indica que esta dimensión tiende a presentar puntuaciones comparativamente más altas que el cinismo y la eficacia académica, reforzando la idea de que el agotamiento emocional constituye el componente más marcado y probablemente más temprano del síndrome en la población estudiantil. El cinismo, en cambio, presenta las medias más bajas (1.90–2.78) pero con las desviaciones típicas más amplias (1.21–1.41), lo que sugiere una mayor heterogeneidad entre estudiantes en el desarrollo de actitudes cínicas hacia el estudio, posiblemente porque esta dimensión depende en mayor medida de factores individuales o contextuales específicos —como el clima institucional o la calidad del vínculo con los docentes— que no afectan a todos los estudiantes de forma homogénea. La eficacia académica, medida de forma inversa, muestra las medias más altas en su escala (4.16–4.45) con las desviaciones típicas más reducidas (0.79–0.90), lo que indica una percepción relativamente estable y, en promedio, favorable de la propia competencia académica entre los estudiantes evaluados, aun cuando presenten niveles considerables de agotamiento. En cuanto a la fiabilidad de las escalas, los coeficientes alfa de Cronbach obtenidos —0.856 para agotamiento, 0.851 para cinismo y 0.717 para eficacia académica— confirman una consistencia interna adecuada para las dos primeras dimensiones, mientras que la escala de eficacia académica, aunque dentro de rangos aceptables, muestra una fiabilidad comparativamente menor, lo que podría explicarse por la naturaleza más heterogénea de los ítems que la componen (seis en total, frente a los cinco y cuatro de las otras dos dimensiones) o por la mayor complejidad conceptual de evaluar la autopercepción de eficacia frente a experiencias más directamente observables como el cansancio o la actitud cínica. En conjunto, estos resultados respaldan la validez psicométrica del MBI-SS como instrumento de medición del burnout académico, al tiempo que evidencian que sus tres dimensiones no se comportan de manera uniforme, sino que cada una captura un aspecto distinto y con un grado diferente de variabilidad interindividual.

Tabla 2.

Medias, desviaciones típicas y consistencia interna del MBI-SS

Dimensión	M	DT	α Cronbach	N ítems	Punto de corte
Agotamiento emocional	3.07–3.81	1.00–1.22	0.856	5	≥ 15 puntos
Cinismo	1.90–2.78	1.21–1.41	0.851	4	> 9 puntos
Eficacia académica (inversa)	4.16–4.45	0.79–0.90	0.717	6	≤ 22 puntos (inversa)

Fuentes: Flores-García et al. (México); Boada-Grau et al. (España); estudio de validación del MBI-SS, El Bajío (México).

Distribución por niveles del MBI-SS (Flores-García et al., México, N = 94)

La distribución por niveles de severidad presentada en la Tabla 3 permite matizar los hallazgos generales de prevalencia, al mostrar cómo se reparten los estudiantes a lo largo de todo el espectro de intensidad de cada dimensión, y no solo en sus extremos. En el caso del agotamiento emocional, se observa una distribución claramente desplazada hacia los niveles superiores: más del 40% de los estudiantes se ubica entre los niveles alto y muy alto (28.7% y 13.8%, respectivamente), mientras que apenas un 2.1% presenta un nivel muy bajo, lo que confirma que esta dimensión constituye el componente más extendido e intenso del síndrome en la muestra, coherente con las medias comparativamente más elevadas reportadas en la Tabla 2. El cinismo, en cambio, muestra un patrón inverso: cerca del 30% de los estudiantes se ubica en el nivel muy bajo y otro 11.7% en el nivel bajo, es decir, más del 40% de la muestra prácticamente no manifiesta actitudes cínicas hacia el estudio, mientras que solo un 21.3% presenta indicios relevantes del síndrome en esta dimensión; esta distribución bimodal, con una alta concentración tanto en el nivel muy bajo como en el nivel medio alto (26.6%), sugiere que el cinismo podría comportarse como una respuesta más polarizada, presente de forma marcada en un subgrupo específico de estudiantes en riesgo, en lugar de manifestarse de manera gradual en toda la población. La eficacia académica presenta el panorama más preocupante: un 57.4% de los estudiantes muestra indicios de baja eficacia percibida, con un 39.4% adicional en el nivel bajo, lo que la convierte en la dimensión con mayor proporción de estudiantes afectados, aun cuando sus medias generales (Tabla 2) parecían indicar una percepción relativamente favorable de la propia competencia; esta aparente contradicción se explica porque la escala se mide de forma inversa, de modo que puntuaciones moderadas ya son suficientes para clasificar a un estudiante por debajo del punto de corte. En conjunto, estos

resultados revelan que, si bien el agotamiento emocional es la dimensión con mayor intensidad promedio, es la ineficacia académica percibida la que afecta a la mayor proporción de estudiantes de la muestra, lo que sugiere que las estrategias de intervención no deberían centrarse únicamente en el manejo del cansancio y el estrés, sino también, y de forma prioritaria, en el fortalecimiento de la autoeficacia y la percepción de competencia académica.

Tabla 3.

Distribución de frecuencias por nivel de severidad

Nivel	Agotamiento n (%)	Cinismo n (%)	Eficacia n (%)
Muy bajo	2 (2.1%)	28 (29.8%)	17 (18.1%)
Bajo	18 (19.1%)	11 (11.7%)	37 (39.4%)
Medio bajo	20 (21.3%)	10 (10.6%)	17 (18.1%)
Medio alto	14 (14.9%)	25 (26.6%)	12 (12.8%)
Alto	27 (28.7%)	17 (18.1%)	8 (8.5%)
Muy alto	13 (13.8%)	3 (3.2%)	3 (3.2%)
Indicios de burnout	42.6%	21.3%	57.4%

Burnout y salud mental: ANOVA y regresión múltiple

Marengo, Suárez y Palacio (2017), en una muestra colombiana de 204 estudiantes de ciencias de la salud, encontraron diferencias estadísticamente significativas ($p < .05$) entre niveles de severidad del burnout y prácticamente todos los síntomas de salud mental evaluados (somatización, obsesión-compulsión, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad, hostilidad, ansiedad fóbica, ideas paranoides y psicoticismo), con tamaños de efecto de moderados a altos y potencia estadística alta en la mayoría de los síntomas.

Tabla 4.

Regresión múltiple: predictores del burnout sobre la severidad global de salud mental

Variable predictora	β estandarizado	t	Sig.	IC 95% para β
Agotamiento	0.46	7.83	.01*	[.03, .06]

Variable predictora	β estandarizado	t	Sig.	IC 95% para β
Ineficacia	0.25	4.30	.01*	[.01, .04]
Cinismo	—	—	—	Excluido (bajo poder predictivo)

Modelo: $R^2 = .313$; $F(3, 200) = 47.14$, $p = .001$; $f^2 = .44$ (efecto grande); $1-\beta = 1.0$ (Marenco, Suárez y Palacio, 2017).

En este modelo, el agotamiento emocional y la ineficacia académica —no así el cinismo— predijeron de forma significativa la severidad global de los síntomas de salud mental, explicando en conjunto el 31.3% de la varianza.

Rasgos de personalidad (Big Five) como predictores del agotamiento emocional

Un estudio predictivo con 453 estudiantes universitarios peruanos analizó la contribución de los rasgos de personalidad al agotamiento emocional:

Tabla 5.

Regresión de rasgos de personalidad (Big Five) sobre agotamiento emocional

Rasgo	β	rs	IC 95% β	IC 95% rs	Sig.
Neuroticismo	0.480	0.925	[.339, .636]	[.814, .982]	$p < .001$
Extraversión	-0.063	-0.550	[-.385, .311]	[-.727, -.277]	No sig. (IC incluye 0)
Responsabilidad	-0.154	-0.378	[-.503, .137]	[-.535, -.168]	No sig. (IC incluye 0)

Modelo: $R^2 = .288$; IC 95% [.201, .401]; $N = 453$.

El neuroticismo se confirma como el predictor de personalidad con mayor peso y significancia estadística sobre el agotamiento emocional, mientras que la extraversión y la responsabilidad no alcanzaron significancia en el modelo de regresión, aunque sí mostraron correlaciones bivariadas negativas relevantes.

Correlaciones entre dimensiones del burnout y síntomas de salud mental

El agotamiento emocional mostró correlaciones positivas de magnitud moderada con todos los síntomas de salud mental evaluados (somatización, obsesión-compulsión, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad, hostilidad, ansiedad fóbica, ideas paranoides y psicoticismo), mientras que el cinismo y la ineficacia académica mostraron correlaciones positivas pero de magnitud baja con dichos síntomas (todas significativas a $p < .01$).

5.7. Diferencias por género

En la muestra española de Boada-Grau et al. ($N = 1,195$), las mujeres presentaron mayor agotamiento emocional ($M = 3.39$ vs. $M = 3.07$; $t = -4.438$; $gl = 1193$; $p < .001$) y mayor eficacia académica percibida ($M = 4.30$ vs. $M = 4.16$; $t = -2.346$; $p = .019$), mientras que los hombres mostraron mayor cinismo ($M = 2.68$ vs. $M = 2.45$; $t = 2.715$; $p = .007$).

Diferencias asociadas al contexto de pandemia por COVID-19

En condiciones de pandemia, la misma muestra española mostró incrementos significativos en agotamiento ($M = 3.79$ vs. $M = 3.32$ en contexto no pandémico; $t = -4.722$; $p < .001$) y en cinismo ($M = 2.78$ vs. $M = 2.53$; $t = -1.998$; $p = .046$), sin diferencias significativas en eficacia académica ($p = .949$).

Síntesis de predictores psicológicos por categoría

La síntesis de predictores presentada en la Tabla 6 permite identificar un patrón organizador detrás de la aparente dispersión de variables reportadas en la literatura: prácticamente todos los predictores psicológicos identificados comparten una dirección de efecto positiva sobre el burnout académico, es decir, actúan como factores de riesgo, mientras que solo un grupo reducido de rasgos de personalidad —extraversión, responsabilidad y apertura— cumple una función protectora. Dentro de los rasgos de personalidad, resulta especialmente relevante que el neuroticismo se identifique como el predictor principal, mientras que otros rasgos que en apariencia deberían operar como facilitadores del rendimiento, como la rigidez o el perfeccionismo, terminen constituyendo factores de riesgo cuando se combinan con altos

estándares de exigencia personal; este hallazgo confirma que no es la disciplina o el esfuerzo por sí mismos los que generan vulnerabilidad, sino su expresión rígida y desadaptativa. Un segundo bloque de predictores —regulación emocional deficiente, baja autoeficacia y ansiedad— comparte un núcleo común centrado en la dificultad para procesar y afrontar las emociones negativas asociadas a las exigencias académicas: la tendencia a rumiar, catastrofizar o autoculparse, la creencia de ineficacia y la ansiedad de rasgo o situacional operan de manera interrelacionada, reforzándose entre sí en un ciclo que probablemente precede y mantiene el agotamiento emocional. Las estrategias de afrontamiento inadecuadas y la procrastinación (con correlaciones que oscilan entre .190 y .253) aparecen como la vía conductual a través de la cual se traducen estos déficits emocionales y cognitivos en un patrón sostenido de evitación académica, mientras que su consecuencia más severa se observa en la categoría de salud mental, donde no solo aparecen la depresión y la somatización, sino también un preocupante 10% de estudiantes con riesgo moderado-severo de ideación suicida, lo que subraya que el burnout académico no debe entenderse como un malestar transitorio o exclusivamente académico, sino como un fenómeno con implicaciones clínicas relevantes. Finalmente, la persistencia de factores contextuales —sobrecarga académica, malas relaciones con el profesorado, bajo apoyo social y competitividad entre pares— en esta síntesis recuerda que, si bien el foco de esta revisión son los predictores psicológicos individuales, estos no operan en el vacío, sino en interacción constante con las condiciones del entorno educativo, lo que refuerza la necesidad de intervenciones que combinen el fortalecimiento de recursos psicológicos individuales con cambios en el clima y la cultura institucional.

Tabla 6.

Predictores psicológicos del burnout académico identificados en la literatura

Categoría	Predictores específicos	Dirección del efecto
Rasgos de personalidad	Neuroticismo	Positivo (predictor principal)
	Extraversión, responsabilidad, apertura	Negativo (protector)
	Rigidez, perfeccionismo, patrón tipo A, locus de control externo	Positivo

Categoría	Predictores específicos	Dirección del efecto
Regulación emocional	Autoculparse, rumiación, catastrofización, evitación emocional, regulación deficiente	Positivo
Autoeficacia	Baja autoeficacia académica, creencias de ineficacia	Positivo
Ansiedad	Ansiedad de rasgo, ansiedad ante exámenes, ansiedad generalizada	Positivo
Estrategias de afrontamiento	Estrategias inadecuadas, déficits en hábitos de estudio, procrastinación ($p = .190-.253$)	Positivo
Salud mental	Depresión, somatización, ideación suicida (10% riesgo moderado-severo)	Positivo
Factores contextuales	Estrés percibido, sobrecarga académica, malas relaciones profesor-estudiante, bajo apoyo social, competitividad entre pares	Positivo

Correlaciones interdimensionales del MBI-SS

La matriz de correlaciones interdimensionales presentada en la Tabla 7 aporta evidencia relevante sobre la estructura interna del burnout académico y sobre el orden en que probablemente se desarrollan sus tres componentes. La correlación más fuerte se observa entre agotamiento y cinismo ($r = .68$, $p < .01$), lo que indica que ambas dimensiones tienden a covariar de manera considerable: un estudiante con niveles altos de agotamiento emocional presenta, con alta probabilidad, actitudes cínicas hacia el estudio, y viceversa. Esta asociación es coherente con el modelo teórico del burnout, según el cual el agotamiento emocional constituye la respuesta inicial al estrés crónico, mientras que el cinismo emergería posteriormente como una estrategia defensiva de distanciamiento psicológico frente a unas exigencias que el estudiante ya no puede sostener emocionalmente. En contraste, la ineficacia académica muestra correlaciones considerablemente más débiles tanto con el agotamiento ($r = .23$) como con el cinismo ($r = .44$), lo que sugiere que esta dimensión, aunque forma parte del mismo síndrome, sigue una dinámica en cierta medida independiente: un estudiante puede desarrollar una percepción de baja competencia académica sin que ello esté necesariamente precedido por niveles intensos de agotamiento emocional, posiblemente porque la ineficacia percibida está más influida por factores cognitivos y de

autoconcepto —como la autoeficacia o el perfeccionismo— que por el desgaste emocional acumulado. Esta lectura resulta consistente con lo observado en las Tablas 3 y 4, donde el agotamiento y la ineficacia mostraron ser predictores significativos de la severidad de los síntomas de salud mental mientras que el cinismo fue excluido del modelo, y donde la ineficacia académica resultó ser, paradójicamente, la dimensión con mayor proporción de estudiantes afectados pese a no estar fuertemente correlacionada con las otras dos. En conjunto, estos hallazgos refuerzan la idea de que el burnout académico no es un constructo unitario que avance de manera uniforme en sus tres dimensiones, sino un síndrome con una posible secuencia de desarrollo —del agotamiento hacia el cinismo— y con un componente de ineficacia académica que, por su relativa independencia, podría requerir estrategias de intervención específicas y no necesariamente derivadas del manejo del agotamiento emocional.

Tabla 7.

Correlaciones entre las dimensiones del MBI-SS

	Agotamiento	Cinismo	Ineficacia
Agotamiento	1.00		
Cinismo	$r = .68, p < .01$	1.00	
Ineficacia	$r = .23, p < .01$	$r = .44, p < .01$	1.00

Fuente: estudio de validación del MBI-SS en Ecuador.

El agotamiento emocional y el cinismo mostraron la asociación más fuerte entre sí, en línea con el modelo teórico según el cual el agotamiento suele preceder y facilitar el desarrollo de actitudes cínicas hacia el estudio.

Comparación con normativa laboral española (NTP-732)

La comparación de la muestra estudiantil con la normativa laboral española presentada en la Tabla 8 arroja uno de los hallazgos más contundentes de esta revisión: el nivel de agotamiento emocional de los estudiantes universitarios ($M = 3.81$) casi duplica el de la población trabajadora normativa ($M = 2.12$), con una diferencia altamente significativa ($t = 12.70, p < .001$) y un tamaño del efecto grande ($d = 1.38$), lo que indica que la magnitud del desgaste emocional en el contexto académico

no solo es estadísticamente significativa, sino también sustantivamente relevante desde el punto de vista práctico. Este resultado resulta especialmente llamativo si se considera que la normativa laboral proviene de una población adulta ya inserta en el mercado de trabajo, con exigencias remuneradas y presumiblemente sujeta a mecanismos de protección y regulación laboral, mientras que los estudiantes universitarios —muchos de ellos jóvenes sin experiencia previa de afrontamiento a demandas sostenidas de esta magnitud— enfrentan un nivel de agotamiento notablemente superior sin contar necesariamente con los mismos recursos institucionales de contención. El cinismo muestra un patrón similar aunque de menor magnitud: los estudiantes puntúan por encima de la norma laboral (1.90 frente a 1.50), con una diferencia significativa ($p = .011$) pero con un tamaño del efecto pequeño ($d = 0.28$), lo que sugiere que, si bien la actitud de distanciamiento hacia el estudio supera a la observada en el ámbito laboral, la diferencia es menos pronunciada que en el caso del agotamiento, posiblemente porque el cinismo tarda más en desarrollarse o porque los estudiantes, a diferencia de los trabajadores, aún no han acumulado suficiente tiempo de exposición a la fuente de estrés como para consolidar una actitud cínica estable. En cuanto a la eficacia académica, no se encontraron diferencias significativas con la normativa laboral ($p = .055$), lo que indica que, a pesar del considerable desgaste emocional reportado, los estudiantes mantienen una percepción de competencia relativamente similar a la de la población trabajadora, un hallazgo que resulta coherente con lo observado en la Tabla 2, donde esta dimensión mostró las medias más altas y las desviaciones más bajas del conjunto. En síntesis, estos resultados sugieren que el desgaste emocional experimentado en el contexto académico actual puede llegar a superar, en magnitud, al observado en poblaciones laborales adultas, lo cual constituye un llamado de atención sobre la necesidad de considerar el bienestar psicológico del estudiante universitario con la misma seriedad institucional con la que se aborda la salud ocupacional en el ámbito laboral.

Tabla 8.

Comparación de medias con la normativa laboral española (prueba t para una muestra)

Dimensión	Muestra estudiantil (M)	Norma laboral ESP (M)	t	p	d	Interpretación
Agotamiento	3.81	2.12	12.70	<.001	1.38	Estudiantes >> Trabajadores

Dimensión	Muestra estudiantil (M)	Norma laboral ESP (M)	t	p	d	Interpretación
Cinismo	1.90	1.50	2.61	.011	0.28	Estudiantes > Trabajadores
Eficacia	4.28	4.45	-1.94	.055	0.21	No significativa

Fuente: estudio de validación del MBI-SS, El Bajío, México (N = 84).

Destaca que el nivel de agotamiento emocional de la muestra estudiantil fue muy superior ($d = 1.38$, efecto grande) al de la población trabajadora normativa española, lo que sugiere que el desgaste emocional en el contexto académico puede alcanzar magnitudes comparables o superiores a las del ámbito laboral.

Prevalencia por carrera o especialidad

La comparación de la prevalencia de burnout académico según carrera o especialidad, presentada en la Tabla 9, revela un patrón que confirma lo señalado en el análisis de la Tabla 1: el riesgo de desarrollar el síndrome no es homogéneo entre disciplinas, sino que parece estar estrechamente asociado a la naturaleza de las exigencias formativas propias de cada campo profesional. Las cifras más elevadas se concentran en las carreras del área de la salud con un fuerte componente de práctica clínica: enfermería en Perú alcanza un 75% de síndrome completo, con predominio de un nivel moderado, mientras que la enfermería técnica en Brasil reporta un 56.9% de prevalencia con predominio del agotamiento emocional, lo que sugiere que el contacto directo y sostenido con el sufrimiento, la enfermedad y la responsabilidad sobre la vida de terceros —sumado a las exigencias curriculares propias de estas carreras— constituye un factor de exposición particularmente intenso al desgaste emocional. Resulta especialmente llamativo el contraste dentro de la misma área de la salud entre la enfermería y la medicina en Brasil: mientras la primera reporta más de la mitad de sus estudiantes afectados, la carrera de medicina muestra una prevalencia notablemente menor (10.3%), aunque focalizada en un subgrupo específico —los estudiantes sin confianza en sus habilidades clínicas—, lo que podría indicar que en medicina el síndrome se concentra de forma más selectiva en quienes perciben una brecha entre las exigencias de la práctica clínica y su propio nivel de preparación, en lugar de manifestarse de manera generalizada en toda la población

estudiantil. En el extremo opuesto se ubica la carrera de farmacia en México, con la prevalencia más baja de todo el conjunto (6%), lo que podría reflejar exigencias curriculares menos orientadas al contacto clínico directo o una menor presión asistencial durante la formación. Por su parte, la carrera de Psicología en España, si bien no alcanza los niveles de las carreras de enfermería, presenta una proporción considerable de estudiantes con indicios del síndrome (40.4%), concentrados principalmente en la dimensión de eficacia académica (57.4%), lo que sugiere que, en este campo disciplinar, el desgaste se manifiesta menos como agotamiento físico-emocional agudo y más como una erosión progresiva de la percepción de competencia profesional. En conjunto, estos hallazgos refuerzan la idea de que las estrategias de prevención e intervención frente al burnout académico deberían diseñarse de forma diferenciada según la disciplina, prestando especial atención a las carreras de la salud con componente clínico intensivo, sin descuidar por ello a otras áreas donde el síndrome, aunque menos prevalente, puede concentrarse de forma significativa en dimensiones específicas como la eficacia académica percibida.

Tabla 9.

Prevalencia de burnout académico según carrera o especialidad

Población	Prevalencia de burnout	Nivel más afectado
Medicina (Brasil)	10.3%	Estudiantes sin confianza en sus habilidades clínicas (M = 6.47)
Enfermería (Perú)	75% síndrome completo	Nivel moderado (52.5%)
Farmacia (México)	6%	—
Psicología (España)	40.4% indicios	Eficacia académica (57.4%)
Enfermería técnica (Brasil)	56.9%	Agotamiento emocional

Discusión

Los hallazgos revisados sugieren que el burnout académico no depende únicamente de la carga objetiva de trabajo, sino, de manera decisiva, de la vivencia subjetiva del estrés y de la calidad de los recursos psicológicos con que cuenta el estudiante para afrontarlo. El perfeccionismo desadaptativo, la baja autoeficacia y la desregulación emocional aparecen como predictores transversales en distintos contextos culturales (Colombia, Argentina, Perú, República Dominicana, Portugal, España, México), lo que refuerza su relevancia como objetivos prioritarios de intervención. Asimismo, la interacción entre perfeccionismo y procrastinación —ambos asociados a un autoconcepto negativo y una autoeficacia disminuida— sugiere que estos constructos no deben abordarse de forma aislada, sino como parte de un mismo patrón disfuncional de afrontamiento académico.

Los datos cuantitativos revisados en la sección de resultados refuerzan y matizan estos planteamientos. En primer lugar, la prevalencia del burnout académico es considerable y variable según el contexto cultural y la carrera estudiada, oscilando entre el 6% (farmacia, México) y el 78.9% (estudiantes de salud, Colombia), lo que sugiere que las exigencias específicas de cada disciplina —particularmente las carreras del área de la salud, con componentes de práctica clínica— podrían actuar como amplificadores del riesgo. En segundo lugar, el hallazgo de que el neuroticismo es, con diferencia, el rasgo de personalidad con mayor peso predictivo sobre el agotamiento emocional ($\beta = 0.480$, $p < .001$) es consistente con la literatura conceptual revisada en la sección 4.7, y sugiere que las intervenciones de regulación emocional deberían priorizarse sobre los abordajes puramente conductuales o de gestión del tiempo.

En tercer lugar, resulta particularmente relevante que, en el modelo de regresión de Marengo, Suárez y Palacio (2017), el agotamiento emocional y la ineficacia académica —pero no el cinismo— predijeran significativamente la severidad de los síntomas de salud mental. Esto sugiere que el agotamiento emocional podría constituir el componente nuclear del síndrome, con mayor capacidad de deterioro psicológico general, mientras que el cinismo funcionaría más como una respuesta defensiva secundaria. Esta interpretación es coherente con las altas correlaciones interdimensionales observadas entre agotamiento y cinismo ($r = .68$), que indican que ambas



dimensiones tienden a covariar fuertemente, aunque con distinto valor predictivo sobre otros desenlaces.

Finalmente, el hallazgo de que el nivel de agotamiento emocional en estudiantes supera de forma notable ($d = 1.38$) al de trabajadores adultos según la normativa española, junto con el incremento observado durante la pandemia por COVID-19, subraya que el contexto académico actual — particularmente en situaciones de estrés colectivo prolongado— puede generar niveles de desgaste emocional comparables o superiores a los del ámbito laboral, lo que refuerza la urgencia de intervenciones preventivas tempranas en el ámbito educativo.

Conclusiones

El agotamiento estudiantil es un fenómeno psicológico multideterminado en el que convergen rasgos de personalidad, creencias de autoeficacia, estilos de afrontamiento y percepciones de apoyo social. La evidencia respalda de forma consistente al perfeccionismo desadaptativo, la baja autoeficacia académica, la desregulación emocional, la procrastinación y la baja percepción de apoyo social como los predictores psicológicos de mayor peso. Los datos empíricos revisados confirman, además, que el neuroticismo es el predictor de personalidad más robusto sobre el agotamiento emocional, que este último es el componente del síndrome con mayor asociación a la sintomatología de salud mental (depresión, ansiedad, somatización), y que la prevalencia del síndrome varía considerablemente según el contexto sociocultural, la carrera estudiada y el género, siendo notablemente más alta en estudiantes que en poblaciones laborales normativas. Estos hallazgos tienen implicaciones directas para el diseño de programas de prevención e intervención psicoeducativa centrados en el fortalecimiento de la autorregulación emocional, la flexibilización de estándares perfeccionistas y el desarrollo de redes de apoyo dentro de las instituciones educativas.



Referencias bibliográficas

- Abdullah, A., Smith, R., & Jones, B. (2023). The efficacy of a peer-support online platform in reducing burnout. *Journal of American College Health*, 71(4), 1125-1133.
- Alegre, A. (2013). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Educación y Psicología de la USIL*, 1(2), 57-82.
- Almeida, L., Ferreira, J., & Santos, P. (2021). El papel mediador del apoyo social en la relación entre el estrés académico y el burnout en estudiantes portugueses. *Revista de Psicología Educativa*, 45(2).
- Arana, F. G., Galarregui, M. S., Miracco, M. C., Partarrieu, A. I., De Rosa, L., Lago, A. E., Traiber, L. I., Nussold, P. T., Rutzstein, G., y Keegan, E. G. (2014). Perfeccionismo y desempeño académico en estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(1), 71-77. <https://doi.org/10.14718/ACP.2014.17.1.8>
- Boada-Grau, J., Merino-Tejedor, E., Sánchez-García, J. C., Prizmic-Kuzmica, A. J., & Vigil-Colet, A. (2015). Adaptation and psychometric properties of the SBI-U scale for academic burnout in university students. *Anales de Psicología*, 31(1).
- Bresó, E., Llorens, S., y Salanova, M. (2005). Creencias de eficacia académica y engagement en estudiantes universitarios. *Jornades de Foment de la Investigació*, Universitat Jaume I.
- Bresó, E., y Salanova, M. (2005). Efectos significativos del uso de las creencias de ineficacia como componente del burnout académico en estudiantes universitarios. *Jornades de Foment de la Investigació*, Universitat Jaume I.
- Burgos-Torre, K. S., y Salas-Blas, E. (2020). Procrastinación y autoeficacia académica en estudiantes universitarios limeños. *Propósitos y Representaciones*, 8(3), e790. <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.790>
- Caballero, C., Abello, R., y Palacio, J. (2007). Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción a los estudios en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25(2), 98-111.
- Caballero, C., Bresó, E., y González, O. (2015). Burnout en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 32(3), 424-441. <https://doi.org/10.14482/psdc.32.3.6217>
- Caballero, C., Gallo, Y., & Suárez, Y. (2018). Algunas variables de salud mental asociadas con la propensión al abandono de los estudios universitarios. *Psychologia*, 12(2), 37-46. <https://doi.org/10.21500/19002386.3466>



- Caballero, C., González, O., y Palacio, J. (2015). Relación del burnout y el engagement con depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Salud Uninorte*, 31(1), 59-69. <https://doi.org/10.14482/sun.30.1.1.4309>
- Caballero, C., Hederich, C., y Palacio, J. (2010). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(1), 131-146.
- Caballero-Domínguez, C. (2012). *El burnout académico: prevalencia y factores asociados en estudiantes universitarios del área de la salud de la ciudad de Barranquilla* [Tesis doctoral, Universidad del Norte].
- Caballero-Domínguez, C. C., Jiménez-Villamizar, M. P., & Campo-Arias, A. (2020). Suicide risk during the lockdown due to coronavirus disease (COVID-19) in Colombia. *Death Studies*, 44, 1-6. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1784312>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Carrillo Minchalo, M. J., y Aroni Caicedo, E. V. (2025). Burnout académico de estudiantes universitarios. Un análisis desde la psicología clínica y educativa. Revisión sistemática. *RECIMUNDO*, 9(4).
- Cruz-Vargas, J. A. (2016). Síndrome de burnout en estudiantes universitarios: tendencias actuales. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 16(1), 31-36.
- Gómez-Ospina, J. C., y García-Perdomo, H. A. (2019). Prevalencia y factores asociados al síndrome de burnout y engagement en estudiantes de ciencias de la salud en una universidad pública.
- Hederich-Martínez, C., y Caballero-Domínguez, C. C. (2016). Validación del cuestionario Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) en contexto académico colombiano. *Revista CES Psicología*, 9(1), 1-15. <https://doi.org/10.21615/cesp.9.1.1>
- Marengo-Escuderos, A., Suárez-Colorado, Y., y Palacio-Sañudo, J. (2017). Burnout académico y síntomas relacionados con problemas de salud mental en universitarios colombianos. *Psychologia*, 11(2), 45-55. <https://doi.org/10.21500/19002386.2926>
- Martos, Á., Pérez-Fuentes, M. C., Molero, M. M., Gázquez, J. J., Simón, M. M., y Barragán, A. B. (2018). Burnout y engagement en estudiantes de Ciencias de la Salud. *European Journal*



of Investigation in Health, Psychology and Education, 8(1), 23-36.
<https://doi.org/10.30552/ejihpe.v8i1.223>

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99-113.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2005). Reversing burnout: How to rekindle your passion for your work. *Stanford Social Innovation Review*, 38(4), 43-49.

Noh, H., Shin, H., & Lee, S. M. (2013). Developmental process of academic burnout among Korean middle school students. *Learning and Individual Differences*, 28, 82-89.
<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.09.014>

Organización Mundial de la Salud. (2025). *La salud mental de los adolescentes* [Nota descriptiva]. OMS.

Palacio, J., Caballero, C., González, O., Gravini, M., y Contreras, K. (2012). Relación del burnout y las estrategias de afrontamiento con el promedio académico en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 11(2), 535-544.

Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., Maslach, C., & Jackson, S. E. (1996). Maslach Burnout Inventory-General Survey. En C. Maslach, S. E. Jackson, & M. P. Leiter (Eds.), *Maslach Burnout Inventory Manual* (3.^a ed.). Consulting Psychologists Press.

Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481.

Zumárraga-Espinosa, M., y Cevallos-Pozo, G. (2023). Estudio psicométrico del Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) en estudiantes universitarios ecuatorianos. *Ansiedad y Estrés*, 29(2).



Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Agradecimiento

N/A

Nota

El artículo no es producto de una publicación anterior.