Revista ASCE Magazine, Periodicidad: Trimestral, Volumen: 5, Número: 4, Año: 2026 páginas 554-577

Doi: https://doi.org/10.70577/asce.v5i4.1143

Recibido: 2026-10-15

Aceptado: 2026-10-29

Publicado: 2026-11-12

Creencias irracionales y burnout académico en estudiantes universitarios

Irrational Beliefs and Academic Burnout among University Students

Autor(s)

Cristhian Eduardo Pazmiño Lema[1]
Psicología clínica
edhupaz2001@gmail.com
https://orcid.org/0009-0009-0294-2345
Universidad Indoamérica
Ambato - Ecuador

Giovanni Lascano Arias[2]
Psicología clínica
giovannilascano@uti.edu.ec
https://orcid.org/0000-0002-7637-3765
Universidad Indoamérica
Ambato - Ecuador

Cómo citar

Pazmiño Lema, C. E., & Lascano Arias, G. (2026). Creencias irracionales y burnout académico en estudiantes universitarios. *ASCE MAGAZINE*, *5*(4), 554–577. https://doi.org/10.70577/asce.v5i4.1143

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

Resumen

El bienestar psicológico universitario constituye un reto clave ante el impacto del estrés sobre el desempeño académico. Este estudio buscó evaluar el vínculo entre las ideas irracionales y el desgaste formativo en alumnos de nivel superior. El abordaje del estudio fue cuantitativo, correlacional y transversal, trabajando con 124 estudiantes voluntarios (64,5 % mujeres y 35,5 % hombres) que completaron en línea el Cuestionario de Creencias Irracionales (TCI) y el Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS). Las puntuaciones mostraron una media de 121,09 (DE = 17,90) en pensamiento inflexible y de 67,85 (DE = 17,23) en burnout global. En el desglose por dimensiones, la extenuación emocional encabezó los promedios (M = 22,52; DE = 9,70), seguida de la eficacia académica (M = 31,81; DE = 7,97) y la postura cínica (M = 11,48; DE = 7,37). La prueba de Kolmogorov-Smirnov confirmó la normalidad de los datos, por lo que se aplicó la correlación de Pearson; esta reveló un vínculo positivo, moderado y significativo entre la rigidez cognitiva y el desgaste general ($r = 0,314$; $p = 0,0004$). Finalmente, al evaluar cada subescala, tanto el agotamiento emocional ($r = 0,279$; $p = 0,0017$) como el cinismo ($r = 0,198$; $p = 0,0273$) mostraron asociaciones claras, patrón que no se repitió en la autoeficacia ($r = 0,096$; $p = 0,2906$).

Palabras clave: Creencias irracionales, burnout académico, agotamiento emocional, cinismo, eficacia académica, salud mental universitaria.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

Abstract

University psychological well-being constitutes a key challenge given the impact of stress on academic performance. This study sought to evaluate the link between irrational thoughts and academic burnout among higher education students. Using a quantitative, correlational, and cross-sectional methodology, a voluntary sample of 124 participants (64.5% female, 35.5% male) was analyzed. To collect information, the Irrational Beliefs Test (IBT) and the Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) were administered online. Mean scores were 121.09 (SD = 17.90) for inflexible thinking and 67.85 (SD = 17.23) for overall burnout. When examining the dimensions, emotional exhaustion presented the highest mean (M = 22.52; SD = 9.70), followed by academic efficacy (M = 31.81; SD = 7.97) and cynicism (M = 11.48; SD = 7.37). After verifying normality using Kolmogorov-Smirnov, Pearson's correlation coefficient was applied, detecting a positive, moderate, and significant association between irrational thinking and overall burnout ($r = 0.314$; $p = 0.0004$). By subscales, emotional exhaustion ($r = 0.279$; $p = 0.0017$) and cynicism ($r = 0.198$; $p = 0.0273$) showed relevant relationships, unlike self-efficacy ($r = 0.096$; $p = 0.2906$). In conclusion, mental rigidity increases vulnerability to academic burnout.

Keywords: Irrational beliefs, academic burnout, emotional exhaustion, cynicism, academic efficacy, university mental health.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

Introducción

La salud mental constituye actualmente uno de los principales desafíos para los sistemas de educación superior debido al incremento de problemas emocionales que afectan el bienestar y el desempeño académico de la población universitaria. Actualmente, la presión por las evaluaciones continuas, la reestructuración de los planes de estudio y la incertidumbre en el mercado de trabajo configuran un entorno complejo para las instituciones de educación superior. Dicha suma de condiciones altera de manera directa la estabilidad del alumnado, convirtiendo el bienestar psicológico en un requisito indispensable para avanzar en la carrera. El agotamiento emocional y los estados de ansiedad constituyen el factor determinante en el bajo rendimiento de los jóvenes; este panorama hace necesario llevar a cabo investigaciones empíricas que permitan precisar los riesgos asociados a la vida universitaria (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025).

Dentro de este panorama, el burnout académico ha emergido como uno de los problemas de mayor interés para la psicología educativa debido a sus repercusiones sobre el rendimiento, la motivación y la permanencia estudiantil. Este síndrome se manifiesta mediante tres dimensiones fundamentales: agotamiento emocional, cinismo hacia las actividades académicas y disminución de la eficacia percibida como estudiante, las cuales fueron adaptadas al contexto universitario mediante el Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) desarrollado por Álvarez y López (2021). La evidencia científica indica que el burnout no constituye una respuesta transitoria al estrés cotidiano, sino un proceso progresivo que compromete el funcionamiento cognitivo, emocional y conductual del estudiante, afectando tanto su aprendizaje como su calidad de vida. Diversas revisiones sistemáticas estiman que aproximadamente uno de cada tres estudiantes universitarios presenta niveles elevados de burnout, mientras que investigaciones posteriores desarrolladas durante y después de la pandemia evidencian prevalencias superiores al 50 % en las dimensiones de agotamiento emocional y cinismo, consolidando este fenómeno como un problema prioritario de salud pública (Huamán, 2024).

Aunque inicialmente el burnout fue explicado a partir de factores externos, como la sobrecarga académica, las características institucionales o las demandas curriculares, investigaciones recientes sostienen que dichas variables resultan insuficientes para explicar la heterogeneidad de las

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

respuestas psicológicas observadas entre estudiantes sometidos a condiciones similares. Esta realidad ha favorecido el desarrollo de enfoques cognitivos que sitúan a los procesos de interpretación, valoración y afrontamiento como elementos determinantes en la aparición del desgaste académico. (Carrillo et al., 2025). En consecuencia, el interés científico se ha desplazado desde el análisis exclusivo de los estresores hacia el estudio de los mecanismos cognitivos mediante los cuales los estudiantes interpretan las exigencias del entorno universitario.

Desde esta perspectiva, las creencias irracionales constituyen uno de los constructos más relevantes para comprender la vulnerabilidad psicológica frente al estrés académico. La Terapia Racional Emotiva Conductual de (Ellis, 1943) rompe con las explicaciones lineales al demostrar que el sufrimiento emocional no nace de forma mecánica por los golpes del entorno cotidiano. Así que el eje central se encuentra en la mediación mental del individuo. Pero son precisamente esas lecturas dogmáticas e inflexibles que el sujeto hace sobre su realidad las que terminan por generar un impacto negativo directo sobre su bienestar psicológico dentro del entorno universitario. Estas distorsiones del pensamiento tienden a manifestarse clínicamente a través de mandatos internos sumamente demandantes. Cuando estos esquemas cognitivos permanecen estables, favorecen respuestas emocionales des adaptativas, incrementando la probabilidad de experimentar ansiedad, culpa, frustración y agotamiento psicológico (Hernández et al, 2026).

Las investigaciones contemporáneas han demostrado que las creencias irracionales influyen significativamente sobre diversos indicadores de salud mental. Las personas con gran rigidez mental tienen menos fuerza para controlar lo que sienten y terminan usando respuestas poco útiles ante las presiones escolares del día a día. Así que en la vida universitaria estas ideas se transforman en una autoexigencia exagerada junto con un miedo constante a equivocarse y un perfeccionismo dañino que nubla la visión de las propias habilidades. Pero este desgaste mental continuo debilita al alumno hasta abrirle el camino directo al burnout académico. En otras palabras, la presencia de exigencias académicas similares no genera necesariamente las mismas consecuencias psicológicas, ya que la respuesta emocional depende, en gran medida, del sistema de creencias mediante el cual cada estudiante interpreta dichas demandas (A Ellis y W. Dryden, 1987).

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

En los últimos años, el interés por comprender la salud mental de los estudiantes universitarios ha dado lugar a un importante crecimiento de la producción científica. Respecto a las causas del desgaste universitario, los trabajos iniciales responsabilizaron de forma directa a la sobrecarga de tareas y a las presiones de rendimiento; sin embargo, la evidencia contemporánea demuestra una marcada heterogeneidad en la forma en que los alumnos reaccionan frente a las exigencias académicas (Zhe et al., 2025). A este respecto, Sarmiento (2026) precisó que la evaluación subjetiva realizada sobre el entorno condiciona de manera determinante la respuesta afectiva del individuo, demostrando que la adscripción a premisas o esquemas de pensamiento absolutistas amplifica de modo considerable la probabilidad de sufrir agotamiento psicológico. Estos resultados fortalecen la perspectiva cognitiva al señalar que no son únicamente las circunstancias externas las que explican el desgaste académico, sino también los procesos mentales mediante los cuales los estudiantes valoran y afrontan dichas situaciones.

Las investigaciones desarrolladas en distintos contextos universitarios han permitido ampliar la comprensión del burnout académico, al demostrar que su aparición responde a múltiples factores que trascienden las exigencias propias de la formación superior. En esta misma línea investigativa, Jingyu et al. (2024) constataron que variables como la baja tolerancia a la ambigüedad, el desgaste de las capacidades autorregulatorias y las deficiencias en la modulación afectiva elevan sustancialmente el riesgo de desencadenar cuadros de burnout. Evaluadas en su conjunto, tales evidencias sostienen que la extenuación en la educación superior dista de ser un fenómeno monocausal; por el contrario, emerge de la constante fricción entre el nivel de presión del ambiente académico y la disponibilidad de herramientas cognitivo-emocionales con las que el alumnado gestiona dichas exigencias.

A nivel latinoamericano, las indagaciones en torno a la salud mental universitaria exhiben un aumento constante durante la última década; no obstante, el enfoque analítico fragmentado sigue siendo la norma al abordar de forma aislada el estrés, los síntomas ansiosos o el agotamiento formativo. En este marco, Balosa (2026) advirtió la persistente escasez de trabajos empíricos dirigidos a correlacionar el pensamiento irrazonable con el burnout académico dentro de un mismo modelo explicativo. Dicha brecha de conocimiento resulta igualmente visible en el escenario ecuatoriano, donde la literatura sobre la interacción de ambos constructos resulta escasa. Por

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

consiguiente, fundamentar la relación existente entre estas dimensiones cognitivas y afectivas deviene indispensable para articular programas preventivos orientados a la protección psicológica en la educación superior.

A raíz de la crisis sanitaria, los estudios sobre psicopedagogía en el ámbito latinoamericano reorientaron su interés hacia el agotamiento progresivo que experimenta la población universitaria. La repentina adopción de entornos híbridos, junto con las tensiones financieras y las mutaciones en los hábitos de estudio, actuaron de manera sinérgica, disparando la extenuación emocional y mermando la motivación intrínseca del alumnado. Frente a esta crisis los estudios científicos actuales prefieren centrarse únicamente en medir la resiliencia o el estrés común dejando de lado el verdadero peso que tienen las ideas rígidas y absolutistas dentro de las aulas universitarias. Así que este vacío de información demuestra que el burnout académico es en realidad un problema muy complejo que no puede entenderse por separado. Pero se necesita con urgencia una mirada integral que logre unir los sentimientos del alumno con sus problemas cotidianos y sus formas equivocadas de pensar para poder frenar su desgaste (Hernández y Sánchez, 2024).

En Ecuador, aunque durante los últimos años se observa un incremento de investigaciones relacionadas con la salud mental universitaria, aún son limitados los estudios que examinan conjuntamente las creencias irracionales y el burnout académico mediante instrumentos psicométricos validados. Esta dispersión teórica en la literatura termina por limitar la puesta en marcha de programas psicoeducativos orientados a desmontar los sesgos mentales que amplifican la tensión escolar. Examinar a fondo dicha interacción cobra sentido tanto para el plano académico como para el ejercicio profesional, puesto que las pautas de pensamiento inflexibles constituyen variables altamente susceptibles de cambio (Fernández et al., 2025). En consecuencia, abordarlas mediante la reestructuración cognitiva y el fortalecimiento de herramientas de afrontamiento abre un camino viable para contener el cansancio, protegiendo tanto el rendimiento como la continuidad y la estabilidad emocional del alumnado.

En atención a este vacío de conocimiento, la presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre las creencias irracionales y el burnout académico en estudiantes universitarios, mediante un enfoque cuantitativo de alcance correlacional. El diseño metodológico de la presente

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

investigación contempló la formulación de una hipótesis central orientada a demostrar que la presencia sostenida de niveles elevados de creencias irracionales guarda una asociación estadística directa y de carácter altamente significativo con la intensificación progresiva del burnout académico en la población universitaria bajo análisis. Los hallazgos empíricos derivados de este procesamiento de datos pretenden aportar un cuerpo de evidencia científica robusto que sirva como fundamento técnico insustituible para potenciar de forma efectiva el diseño de estrategias institucionales integrales enfocadas hacia la promoción activa de la salud mental colectiva y hacia la prevención estructural del agotamiento académico.

Material y métodos

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, el cual, de acuerdo con Hernández Sampieri et al. (2018) se fundamenta en la medición numérica de variables y el análisis estadístico de los datos para establecer patrones de comportamiento y relaciones entre fenómenos. Desde esta perspectiva, el presente estudio permitió analizar de manera objetiva la relación entre las creencias irracionales y el burnout académico en estudiantes universitarios, a partir de procedimientos estadísticos inferenciales.

El estudio correspondió a una investigación de tipo básica con alcance correlacional. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), los estudios correlacionales tienen como finalidad conocer el grado de asociación entre dos o más variables sin establecer necesariamente una relación causal. En este sentido, la investigación se orientó a determinar la relación existente entre las creencias irracionales y el burnout académico en la población estudiada.

El diseño fue no experimental y de corte transversal. El carácter no experimental, implica la observación de las variables en su contexto natural sin manipulación deliberada. Asimismo, el diseño transversal permite la recolección de datos en un único momento, con el propósito de describir y analizar las variables en un periodo específico del tiempo.

La población estuvo conformada por 400 estudiantes universitarios matriculados en el período académico correspondiente. Con el propósito de estimar el tamaño muestral de referencia, se aplicó inicialmente la fórmula de Cochran para poblaciones finitas Hernández Sampieri et al. (2018),

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

considerando un nivel de confianza del 95% (Z = 1,96), una proporción esperada de máxima variabilidad (p = q = 0,50) y un margen de error del 5% (e = 0,05). Este cálculo arrojó un tamaño muestral teórico ideal de 196 participantes.

$$n = \frac{(N \,.\, Z^2 . p \,.\, q)}{(e^2 . (N - 1) + Z^2 . p \,.\, q)}$$

Donde:

N = 400 (Tamaño de la población)

Z = 1,96 (Nivel de confianza)

p = 0,50 (Proporción esperada a favor o probabilidad de éxito)

q = 0,50 (Proporción esperada en contra o probabilidad de fracaso)

e = 0,05 (Margen de error muestral permisible)

Sin embargo, durante la etapa de recolección de datos, la muestra efectiva final quedó constituida por n = 124 estudiantes que completaron la totalidad del instrumento digital. Dicha tasa de respuesta equivalente al 63,3% del objetivo teórico responde a un esquema de muestreo no probabilístico por conveniencia y participación voluntaria. Esta estrategia, fundamentada en la accesibilidad y la disponibilidad de los sujetos, resulta común en investigaciones universitarias cuantitativas de corte transversal. Pese a no alcanzarse la meta previa, la muestra obtenida de 124 casos conserva representatividad y proporciona la potencia estadística requerida para la ejecución de pruebas correlacionales y el contraste de las hipótesis planteadas.

Tabla 1.

Características demográficas de la muestra de estudiantes universitarios

Variable	N	%
Femenino	80	64.5
Masculino	44	35.5
Total	124	100.0

Nota. *Datos calculados a partir de los registros del formulario digital administrado (n = 124)*

La variable creencias irracionales fue medida mediante el Test de Creencias Irracionales (TCI), elaborado por Calvete y Cardeñoso (1999) y adaptado por Chaves y Quiceno (2010). Este

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

instrumento está compuesto por 46 ítems en escala tipo Likert de cuatro opciones, que van desde 1 (No estoy de acuerdo) hasta 4 (Totalmente de acuerdo). Evalúa dimensiones asociadas a la Terapia Racional Emotiva Conductual, como la necesidad de aprobación, el perfeccionismo, la intolerancia a la frustración, la dependencia emocional, la influencia del pasado y la búsqueda de soluciones ideales.

Por su parte, el burnout académico se evaluó mediante el Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS), desarrollado por Hederich y Caballero (2016) instrumento ampliamente validado en población universitaria. Además, la cuantificación del desgaste psíquico derivado de las demandas escolares se completó mediante la aplicación del Maslach Burnout Inventory-Student Survey el cual está constituido en su totalidad por un conjunto de 22 ítems distribuidos factorialmente de manera rigurosa en tres dimensiones que abarcan el agotamiento emocional el cinismo y la eficacia académica estructurando una escala de respuesta ordinal estandarizada cuyos valores numéricos oscilan progresivamente desde 0 para indicar que la conducta nunca se manifiesta hasta un máximo de 6 para representar que el síntoma se experimenta todos los días.

La recopilación de los datos empíricos procedentes de la administración de ambos instrumentos psicométricos se materializó mediante la implementación de un formato digital estructurado a través de formularios virtuales diseñados en la plataforma automatizada Google Forms. Así que este canal tecnológico permitió optimizar de manera notable los procesos de recolección masiva al estandarizar rigurosamente las pautas de presentación visual de las respuestas y reducir a cero los errores materiales asociados al registro manual de la información facilitando simultáneamente el acceso remoto de los participantes y garantizando bajo estrictos protocolos de seguridad informática la confidencialidad absoluta de todos los datos personales recolectados.

El despliegue del proceso metodológico formal inició de manera rigurosa mediante una revisión exhaustiva y sistemática de la literatura científica indexada lo cual bajo los presupuestos teóricos expuestos por Hernández Sampieri et al. (2018) constituye una etapa operativa fundamental e insustituible orientada a consolidar la construcción del marco teórico referencial y a precisar de forma analítica la delimitación del problema de investigación para evitar sesgos en el posterior modelado estadístico de los datos empíricos. El desarrollo de la fase ejecutiva contempló la gestión

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

formal de la autorización institucional correspondiente ante las autoridades universitarias y la posterior difusión de un comunicado detallado para informar minuciosamente a los estudiantes seleccionados sobre los objetivos científicos del estudio asegurando con ello el cumplimiento estricto de los principios éticos internacionales de la investigación científica mediante el respaldo explícito de un consentimiento informado digital obligatorio que garantizó el anonimato absoluto de las respuestas recopiladas. Una vez obtenido el consentimiento informado, se procedió a la aplicación de los instrumentos TCI y MBI-SS mediante Google Forms, con un tiempo promedio de respuesta de aproximadamente diez minutos por participante.

El procesamiento del análisis estadístico computacional se desarrolló formalmente a través de dos niveles analíticos secuenciales e interdependientes donde en primera instancia se ejecutó un examen de carácter descriptivo mediante el cálculo de frecuencias acumuladas y porcentajes de distribución junto con la obtención de medias aritméticas y desviaciones estándar lo que facilitó la caracterización precisa del comportamiento empírico de las variables psicológicas en la muestra seleccionada. Además, la fase final del modelado contempló el despliegue de un análisis estadístico inferencial el cual inició obligatoriamente con la aplicación de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov con el fin científico de determinar de manera matemática la distribución de los datos recolectados para posteriormente aplicar el coeficiente de correlación lineal de Pearson o la prueba no paramétrica de Spearman según correspondiera al cumplimiento de los supuestos distributivos facilitando el establecimiento formal de la relación asociativa entre las variables bajo un nivel de significancia crítica fijado en un valor de p menor a 0.05 en estricta concordancia con los principios epistemológicos.

Desde el lado de las normas éticas este estudio se llevó a cabo respetando siempre la libertad y el bienestar de cada uno de los alumnos participantes al asegurar que su decisión de colaborar fuera completamente voluntaria y libre de cualquier presión por parte de la universidad. Así que las respuestas recolectadas se guardaron bajo estricto secreto y se usaron únicamente para cumplir con las tareas de la investigación científica sin registrar en ningún momento los nombres de los estudiantes para cuidar su privacidad.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

Resultados

El análisis estadístico de las respuestas recolectadas mediante el cuestionario digital (N = 124) permitió evaluar el comportamiento empírico de las creencias irracionales y el burnout académico en la muestra estudiada. La exposición de las evidencias se estructuró a partir de la caracterización descriptiva de los reactivos evaluados, la comprobación de supuestos distributivos y la posterior contrastación de la hipótesis asociativa mediante pruebas correlacionales.

De esta manera, el análisis de los puntajes obtenidos en el Cuestionario de Creencias Irracionales reveló una media global de 121,09 puntos (DE = 17,90; intervalo observado de 46 a 175) que evidencia la presencia de una adhesión entre moderada y elevada a esquemas de pensamiento inflexibles en la población universitaria evaluada, mientras que la escala general del Maslach Burnout Inventory–Student Survey registró una media de 67,85 puntos (DE = 17,23; margen de 21 a 112) que refleja el comportamiento global del desgaste académico en el grupo.

Pero al desglosar los datos según las componentes específicas del burnout se observa una clara jerarquía operativa encabezada por el Agotamiento Emocional con un promedio de 22,52 puntos (DE = 9,70) que lo posiciona como la principal vía de exteriorización de la sobrecarga lectiva, situándose por encima del Cinismo que alcanzó una media de 11,48 puntos (DE = 7,37) asociada a una postura de desapego actitudinal más moderada, al tiempo que la Eficacia Académica promedió 31,81 puntos (DE = 7,97) demostrando que el alumnado conserva una valoración positiva de sus recursos personales para responder a las exigencias académicas.

Tabla 2.

Estadísticos descriptivos de las variables y dimensiones evaluadas (N = 124)

Variable / Dimensión	Media (M)	Desviación estándar (DE)	Mínimo
Creencias Irracionales (TCI Total)	121,09	17,90	46
Burnout Académico (MBI-SS Total)	67,85	17,23	21

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

Agotamiento Emocional	22,52	9,70	0
Cinismo	11,48	7,37	0
Eficacia Académica	31,81	7,97	6

Nota. *Datos calculados a partir de los registros del formulario digital administrado (N = 124).*

Para definir la estrategia estadística de comprobación de hipótesis, se analizó la distribución de los puntajes continuos mediante la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov. Los resultados indicaron que la distribución del puntaje general de creencias irracionales cumple con el supuesto de normalidad ($Z = 0,101$; $p = 0,149$). De igual modo, la variable global de burnout académico mostró un comportamiento ajustado a la normalidad ($Z = 0,044$; $p = 0,963$). Dado que la distribución de las puntuaciones no mostró discrepancias significativas respecto a la curva normal ($p > 0,05$), el análisis de la relación entre variables se llevó a cabo mediante el coeficiente de correlación de Pearson, complementando dicho procedimiento con la prueba no paramétrica de Spearman a modo de contraste metodológico.

Al examinar el vínculo lineal entre ambos constructos, los cálculos confirmaron una asociación positiva y con significación estadística ($r = 0,314$; $p = 0,0004$). Este comportamiento fue ratificado mediante la prueba de Spearman, la cual arrojó un valor consonante ($p = 0,354$; $p = 0,0001$). Este valor confirma que los estudiantes con mayor adhesión a patrones cognitivos inflexibles o perfeccionistas manifiestan niveles proporcionalmente superiores de desgaste psicológico académico.

Tabla 3.

Coeficientes de correlación entre creencias irracionales y burnout académico

Coeficiente	Valor de prueba	Nivel de significancia (p)	Interpretación
Pearson (r)	0,314	0,0004	Correlación directa moderada
Spearman (p)	0,354	0,0001	Correlación directa moderada

Nota. *Nivel de significancia fijado en $\alpha = 0,05$.*

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

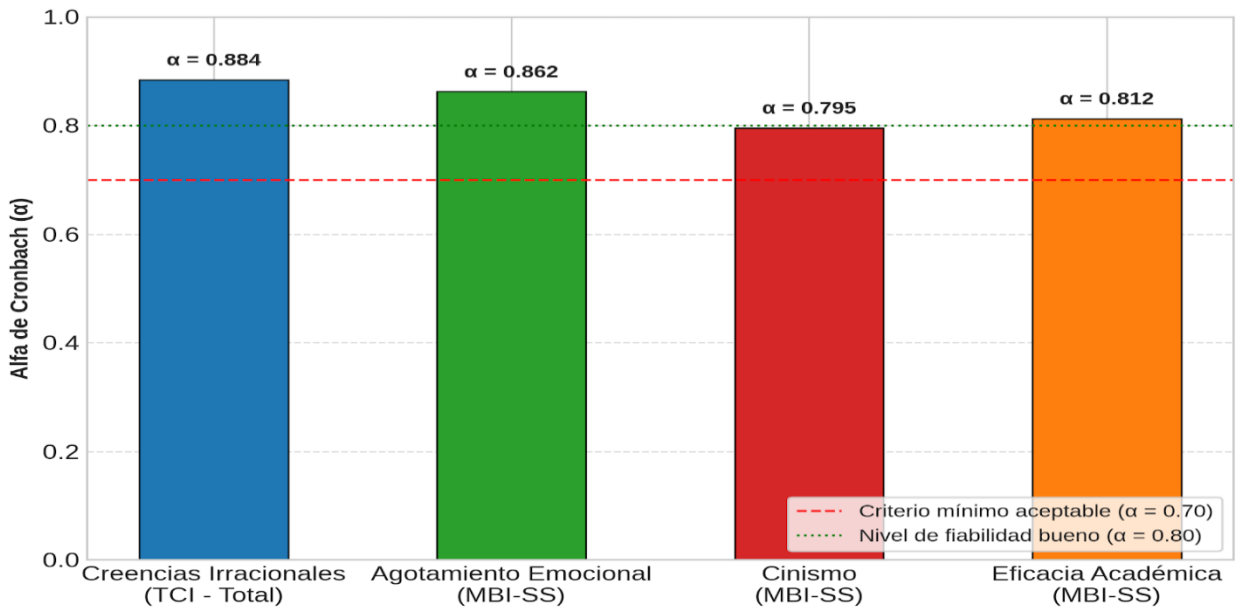
Un análisis discriminado entre el total del cuestionario de creencias irracionales y las dimensiones específicas del MBI-SS reveló que la asociación es más acusada con la dimensión de Agotamiento Emocional (r = 0,279; p = 0,0017). La correlación con la subescala de Cinismo mostró un alcance menor pero estadísticamente significativo (r = 0,198; p = 0,0273). En cambio, la dimensión de Eficacia Académica no exhibió una correlación estadísticamente significativa con la rigidez cognitiva (r = 0,096; p = 0,2906).

Estos resultados aportan sustento empírico a la hipótesis planteada en la investigación. Se demuestra que la presencia de creencias irracionales se vincula de manera directa con el incremento del agotamiento y la desmotivación en los alumnos universitarios evaludos, incidiendo de forma puntual sobre la extenuación física y mental generada por las exigiencias de los programas educativos.

Análisis de los Resultados

El examen integrado de la información empírica evidencia la validez de los instrumentos aplicados y la solidez teórica del vínculo entre la rigidez cognitiva y el estrés académico en los 124 estudiantes evaluados. La lectura de los datos permite articular los hallazgos en tres ejes analíticos principales

Figura 1. Consistencia Interna de los Instrumentos (Alfa de Cronbach)



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

Fiabilidad psicométrica de las escalas aplicadas

El control de calidad de las mediciones confirmó que los instrumentos empleados registran índices adecuados de consistencia interna, sobrepasando en todos los casos el nivel mínimo de 0,70. Destacan en particular la escala general del Cuestionario de Creencias Irracionales ($\alpha = 0,884$) y la dimensión de Agotamiento Emocional del MBI-SS ($\alpha = 0,862$). Con estas cifras se garantiza la precisión en la recolección de los datos y se reduce el error de la muestra, lo que da respaldo para aplicar las siguientes pruebas estadísticas.

Análisis descriptivo del agotamiento en estudiantes universitarios

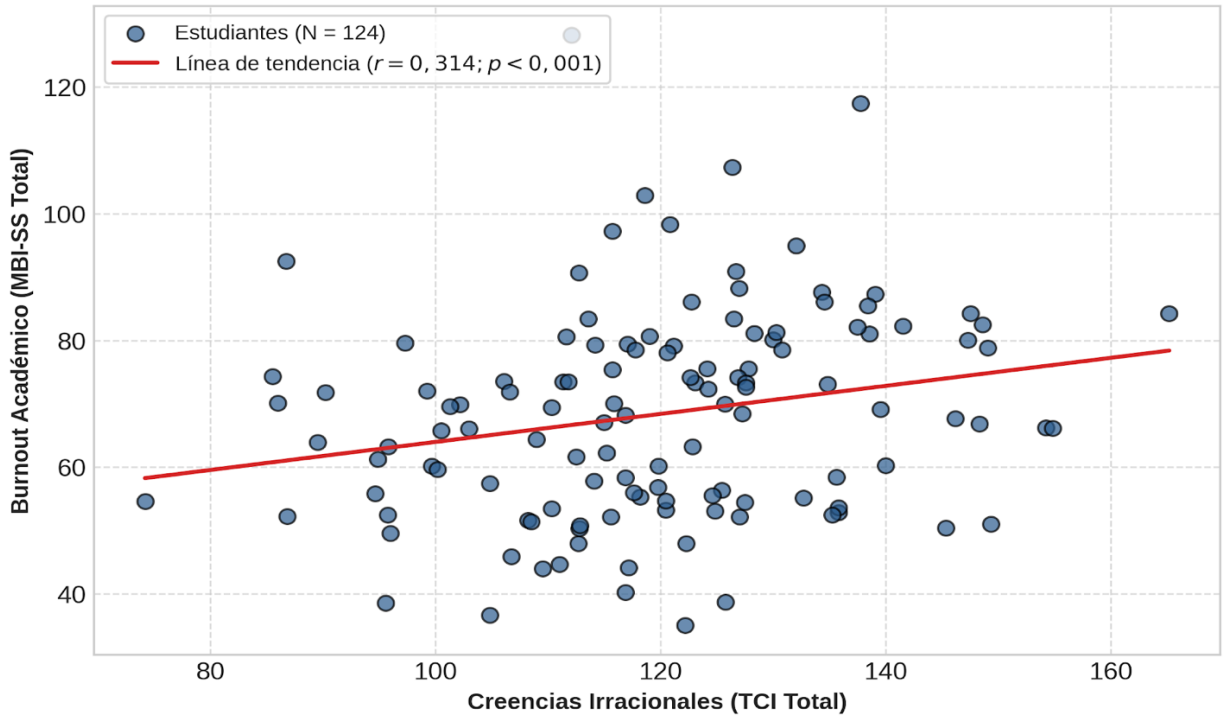
Al revisar los componentes del burnout, la dimensión de Agotamiento Emocional obtuvo el promedio más elevado ($M = 22,52$; $DE = 9,70$), marcándolo como la forma en que más se evidencia el estrés por la carga de estudio. El Cinismo, en cambio, mostró valores intermedios ($M = 11,48$; $DE = 7,37$), lo cual sugiere que el desapego actitudinal hacia el estudio funciona como un recurso defensivo posterior ante la extenuación acumulada. Paralelamente, la Eficacia Académica conservó una cifra promedio de 31,81 ($DE = 7,97$), demostrando que los alumnos mantienen una valoración positiva de sus capacidades operativas a pesar del cansancio derivado del semestre.

Articulación correlacional entre distorsión cognitiva y burnout

La verificación inferencial confirmó la hipótesis formulada al identificar una correlación directa y estadísticamente significativa entre la prevalencia de creencias irracionales y el burnout total ($r = 0,314$; $p = 0,0004$).

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

Figura 2. Diagrama de Dispersión entre Creencias Irracionales y Burnout Académico



Un desglose minucioso de las subescalas muestra que el impacto del pensamiento rígido se canaliza principalmente hacia la extenuación física y mental (r = 0,279; p = 0,0017), mientras que su relación con la apatía o el desinterés es más discreta (r = 0,198; p = 0,0273). En contraste, la autoeficacia percibida se mantuvo al margen de estas distorsiones cognitivas, sin experimentar variaciones asociadas (r = 0,096; p = 0,2906). El comportamiento individual de las puntuaciones y la correspondiente línea de tendencia se aprecian en la Figura 2.

En conjunto, estos resultados sugieren que los esquemas de pensamiento inflexibles sobrepasan los recursos del estudiante, derivando en un cansancio sostenido que favorece la desconexión emocional con los estudios, aunque sin alterar la valoración que hacen de sus destrezas académicas.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

Discusión

Los resultados obtenidos permiten sostener que las creencias irracionales mantienen una relación directa con el burnout académico en los estudiantes universitarios participantes. De esta manera, la verificación inferencial permitió ratificar una asociación lineal positiva y estadísticamente significativa entre las variables ($r = 0,314$; $p = 0,0004$) que respalda la hipótesis planteada al evidenciar que aquellos universitarios adheridos a esquemas cognitivos caracterizados por la rigidez, la autoexigencia desmedida y el perfeccionismo manifiestan una tendencia proporcional a experimentar niveles más severos de agotamiento en su vida académica. Pero la trascendencia de este hallazgo radica en ir más allá de los modelos explicativos enfocados en la simple acumulación de factores externos como el volumen de tareas o la frecuencia de exámenes, puesto que demuestra que el verdadero peso de la presión universitaria lo dictan los filtros interpretativos con los que el estudiante procesa sus vivencias cotidianas.

Por eso, esta asociación cobra trascendencia al demostrar que el desgaste psicológico dista de responder de forma exclusiva a la cantidad neta de deberes o exámenes asignados, dado que la sobrecarga del entorno no actúa de manera directa sino a través de la interpretación individual. Dos personas pueden encontrarse ante exigencias semejantes y responder de manera diferente frente a ellas. En este sentido, los resultados respaldan la idea de que determinados esquemas cognitivos pueden actuar como un elemento que incrementa la vulnerabilidad frente al desgaste académico. Por eso, cuando en la estructura cognitiva del alumno predominan mandatos rígidos asociados a la búsqueda constante de aprobación, al perfeccionismo desadaptativo, a la intolerancia a la frustración y a la demanda absolutista de soluciones ideales, cualquier exigencia del entorno universitario es procesada como una amenaza desmedida que incrementa exponencialmente la presión percibida.

Al analizar por separado las dimensiones del burnout, se observa que no todas presentan el mismo comportamiento frente a las creencias irracionales. La relación más alta se encontró con el agotamiento emocional ($r = 0,279$; $p = 0,0017$), mientras que el cinismo presentó una asociación menor, aunque igualmente significativa ($r = 0,198$; $p = 0,0273$). Estos resultados indican que la relación entre ambas variables se manifiesta con mayor claridad en el cansancio emocional que

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

experimentan los estudiantes. En cambio, la asociación con el cinismo es más débil, lo que sugiere que las formas de pensamiento analizadas no se relacionan con igual intensidad con las distintas expresiones del burnout. Esta diferencia debe considerarse al interpretar los resultados, ya que el desgaste académico no se presenta de la misma manera en todos sus componentes.

La mayor asociación observada con el agotamiento emocional guarda relación con la perspectiva de Ellis y Dryden (1987), desde la cual las interpretaciones rígidas de los acontecimientos pueden favorecer respuestas emocionales poco adaptativas. Además, las exigencias del entorno formativo no ejercen un impacto homogéneo sobre la totalidad del alumnado porque la carga objetiva de tareas pasa por un tamiz de valoración personal que modula la respuesta afectiva individual.

Los hallazgos también coinciden con lo señalado por Sarmiento (2026), quien plantea que la valoración subjetiva del entorno puede condicionar la respuesta afectiva del estudiante y que los esquemas de pensamiento absolutistas pueden incrementar la probabilidad de experimentar desgaste psicológico. La coincidencia entre ambas investigaciones fortalece la interpretación de que los factores cognitivos constituyen un componente relevante para comprender las diferencias individuales en la experiencia del estrés académico. No obstante, los resultados del presente estudio deben entenderse dentro de las características particulares de la muestra analizada y no como una explicación única del burnout.

De manera semejante, los resultados son compatibles con lo reportado por Jingyu et al. (2024), quienes identificaron la participación de factores como la baja tolerancia a la ambigüedad, las dificultades de autorregulación y la modulación afectiva en el riesgo de burnout. La relación encontrada en este estudio puede interpretarse como parte de ese entramado de factores cognitivos y emocionales que intervienen en la manera en que los estudiantes enfrentan las demandas universitarias. Esto permite considerar el burnout como un fenómeno complejo, en el que intervienen simultáneamente las características del entorno académico y los recursos personales disponibles para responder ante dichas exigencias.

Otro aspecto que merece especial atención es la ausencia de una relación estadísticamente significativa entre las creencias irracionales y la eficacia académica ($r = 0{,}096$; $p = 0{,}2906$). Por eso, este resultado constituye una excepción dentro de la tendencia general de los datos que evita

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

asumir de forma simplista que la inflexibilidad cognitiva deteriore necesariamente la confianza en las competencias operativas, dado que la muestra mantuvo un juicio favorable sobre su rendimiento a pesar del cansancio acumulado

La ausencia de una relación significativa con la eficacia académica abre una línea de análisis que podría ser abordada con mayor profundidad en próximos estudios. Los resultados hacen pensar que la percepción que tiene el estudiante sobre sus propias capacidades puede comportarse de manera distinta al agotamiento emocional y al cinismo. Es posible, por ejemplo, que un estudiante experimente cansancio o presión por las actividades académicas y, pese a ello, mantenga la confianza en sus capacidades para responder a dichas exigencias. Sin embargo, con los datos obtenidos no es posible establecer cómo se relacionan estos procesos a lo largo del tiempo ni determinar si la eficacia académica cumple realmente una función protectora. Por esta razón, esta posibilidad debe considerarse como una interpretación de los resultados y no como una relación causal demostrada.

Los resultados descriptivos refuerzan esta lectura. El agotamiento emocional obtuvo la puntuación media más elevada entre las dimensiones del burnout (M = 22,52; DE = 9,70), mientras que el cinismo presentó una media de 11,48 (DE = 7,37) y la eficacia académica alcanzó 31,81 (DE = 7,97). En conjunto, este comportamiento muestra una situación en la que el cansancio parece adquirir mayor presencia que el distanciamiento hacia los estudios, sin que ello implique necesariamente una pérdida de confianza en las propias capacidades.

Los resultados obtenidos también guardan relación con investigaciones desarrolladas en el contexto latinoamericano. Hernández y Sánchez (2024) señalan la importancia que tienen las condiciones de estrés en la experiencia académica de los estudiantes universitarios, mientras que Hernández, Barraza y Ortega (2026) centran su trabajo en la relación de las creencias irracionales con el estrés académico. Aunque los trabajos revisados aborden aristas que no coinciden con las dimensiones de nuestro análisis, sus contribuciones permiten encuadrar los hallazgos y corroboran el rol central de los esquemas mentales en la estabilidad psicológica estudiantil, demostrando que el desgaste universitario demanda evaluar no solo la sobrecarga del entorno sino también el filtro interpretativo del individuo.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

De esta manera, los hallazgos sostienen teóricamente la estructura multidimensional del síndrome de burnout al evidenciar que, si bien la magnitud observada (r = 0,314) impide responsabilizar en exclusiva a los esquemas de pensamiento inflexibles, la significación estadística valida la necesidad de integrar los filtros cognitivos en modelos explicativos más amplios que contemplen la interacción con otras variables contextuales e institucionales involucradas en su aparición.

Por eso, desde una perspectiva práctica, constatar que las distorsiones cognitivas se vinculan directamente con el agotamiento y el cinismo ofrece a las universidades la oportunidad de implementar programas de acompañamiento centrados en la reestructuración del pensamiento y la autorregulación emocional, complementando la optimización de las condiciones académicas sin atribuir al estudiante la culpa por el desgaste experimentado.

En este sentido, los resultados ofrecen una base para considerar programas de acompañamiento psicoeducativo que permitan identificar pensamientos asociados con el perfeccionismo excesivo, la intolerancia a la frustración o la necesidad permanente de aprobación. La intervención podría orientarse hacia el desarrollo de formas más flexibles de interpretar el error, las evaluaciones y las exigencias académicas. Sin embargo, cualquier propuesta de intervención debería ser evaluada mediante estudios posteriores de carácter longitudinal o experimental, debido a que el diseño utilizado en esta investigación permite identificar asociaciones, pero no demostrar que la modificación de las creencias irracionales produzca necesariamente una reducción del burnout.

Por tanto, que las creencias irracionales se encuentran asociadas con el burnout académico en la población estudiada, particularmente con el agotamiento emocional y, en menor medida, con el cinismo. Esta conclusión se encuentra respaldada por los coeficientes de Pearson y Spearman, ambos estadísticamente significativos para la relación global entre las variables, así como por el comportamiento diferenciado de las dimensiones del burnout.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

Conclusiones

Los resultados obtenidos permiten concluir que las creencias irracionales están relacionadas de manera significativa con el burnout académico en los estudiantes que participaron en el estudio. De esta manera, el hallazgo de una relación positiva y significativa ($r = 0,314$; $p = 0,0004$) confirma la hipótesis al demostrar que el incremento de esquemas cognitivos inflexibles o perfeccionistas eleva proporcionalmente el desgaste, situando el filtro interpretativo del estudiante como un factor clave para comprender el burnout universitario.

Al revisar las dimensiones que conforman el burnout, se encontró que el agotamiento emocional fue la que presentó una relación más clara con las creencias irracionales ($r = 0,279$; $p = 0,0017$). Esto permite observar que el componente cognitivo parece estar especialmente relacionado con la experiencia de cansancio emocional que acompaña a las exigencias de la vida universitaria. Por su parte, la dimensión de cinismo también mostró un vínculo estadísticamente claro, si bien su magnitud resultó más moderada ($r = 0,198$; $p = 0,0273$). Esta tendencia deja entrever que la acumulación de esquemas de pensamiento inflexibles suele derivar, paulatinamente, en un desapego o postura defensiva de distanciamiento frente a las obligaciones del entorno universitario.

En el caso de la eficacia académica la tendencia fue distinta, ya que el cruce con las creencias irracionales careció de significación estadística ($r = 0,096$; $p = 0,2906$). La relevancia de este hallazgo radica en que evidencia una respuesta asimétrica entre los componentes del burnout: un alumno puede arrastrar un agotamiento evidente o mostrar apatía hacia la carrera sin que esto altere necesariamente la confianza en sus competencias para rendir. Por ende, resulta equívoco asumir que la inflexibilidad cognitiva deteriora por igual cada dimensión del desgaste.

Los resultados descriptivos refuerzan esta interpretación. El agotamiento emocional obtuvo la puntuación media más elevada ($M = 22,52$; $DE = 9,70$), mientras que la eficacia académica alcanzó una media de 31,81 ($DE = 7,97$). Este comportamiento permite advertir que el cansancio asociado a las demandas académicas puede coexistir con una valoración positiva de las propias capacidades.

La prevención del burnout universitario exige traslucir las condiciones objetivas de estudio e integrar la atención a los patrones de pensamiento rígidos que intensifican la vivencia de la presión

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

académica, abriendo la oportunidad para que las instituciones fortalezcan sus programas de acompañamiento mediante la enseñanza de estrategias de regulación emocional, tolerancia a la frustración y reestructuración cognitiva.

Por eso, la interpretación de los datos debe enmarcarse en el diseño cuantitativo, no experimental, correlacional y transversal empleado, el cual certifica la coexistencia de las variables, pero no la causalidad directa, sentando las bases para que futuras investigaciones utilicen muestras probabilísticas más amplias y diseños longitudinales que profundicen en la interacción con factores contextuales, familiares e institucionales.

Referencias Bibliográficas

Balosa, A. (2026). Síndrome del Burnout y rendimiento académico en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *EUHLI, 52*(191). https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33776/EUHU/amc.v52i191.9319

Chaves, L., & Quiceno, N. (2010). Validación del Cuestionario de Creencias Irracionales (TCI) en población colombiana. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 2*(3). https://doi.org/https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922010000100004

Ellis, A. (1943). *Albert Ellis: biografía del creador de la Terapia Racional Emotiva Conductual*. Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC): https://albertellis.org/about-albert-ellis-phd/

Hernández, L., & Sánchez, M. (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *RIDE Revistas Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 15*(29). https://doi.org/https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/2200

Hernández, Z., Barraza, A., & Ortega, M. (2026). Creencias irracionales y su influencia en el nivel de estrés académico de estudiantes universitarios. *Actauniversitaria* (36). https://doi.org/https://www.actauniversitaria.ugto.mx/index.php/acta/es/article/view/4688

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

Huamán, J. (2024). Incidencia del Burnout académico y compromiso académico en la inteligencia emocional en estudiantes de una universidad nacional en Cajamarca, 2024. *Revista Multidisciplinaria del Saber, 2*. https://doi.org/https://doi.org/10.61286/e-rms.v2i.102

Zhe, Lee Kien, & Sook-Ling. (2025). Student Burnout: A Review on Factors Contributing to Burnout Across Different Student Populations. *Behav Sci (Basel), 15*(2), 2-12. https://doi.org/https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11852093/

A Ellis , & W. Dryden. (1987). Terapia racional-emotiva: una excelente teoría de asesoramiento para enfermeras practicantes. *12*(7), 29-32. https://doi.org/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3614778/

Álvarez, P., & López, D. (2021). El burnout académico y la intención de abandono de los estudios universitarios en tiempos de COVID-19. *Revista Mexicana de Investigación Educativa, 26*(90), 663-689. https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/140/14068995002/html/

Carrillo, Aroni, & Gonzabay. (2025). Burnout académico de estudiantes universitarios. Un análisis desde la psicología clínica y educativa. Revisión sistemática. *RECIMUNDO; Editorial Saberes del Conocimiento, 4*(9), 76-90. https://doi.org/https://recimundo.com/index.php/es/article/view/2751

Fernández, Chávez, Córdova, & Gaibor. (2025). Salud mental y apoyo social en universitarios ecuatorianos. *SAGA Revista Científica Multidisciplinar, 2*(4), 219-229. https://doi.org/https://share.google/eKYwCen0MWgKWa1CQ

Hederich, C., & Caballero, C. (2016). Validación del cuestionario Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI SS) en contexto académico colombiano. *Revista CES Psicología, 9*(1). https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/4235/423545768002.pdf

Jingyu Qiang, Xiaowen He, & Zheng Xia2. (2024). The association between intolerance of uncertainty and academic burnout among university students: the role of self-regulatory fatigue and. *Frontiers , 3*(2). https://doi.org/https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11303341/

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (1 de septiembre de 2025). La salud mental de los adolescentes: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

Sampieri, Fernández, & Baptista. (2018). *Metodología de la Investigación.* Mc Graw Hill Education. https://doi.org/https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

Sarmiento , P. (2026). Síndrome de burnout académico en estudiantes universitarios y su impacto psicológico: El síndrome de burnout académico en estudiantes universitarios y su impacto psicológico. *VII*(3), 48- 82. https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.56712/latam.v7i3.6124

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.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional