



Academic burnout syndrome in medical students

Síndrome de burnout académico en los estudiantes de medicina

Linnet de la Caridad Rodríguez-Suárez¹  

Denisse Díaz-Aguilera¹ 

Kendry Morales-Pérez¹ 

Rosa María Montano-Silva¹  

Yoneisy Abraham-Millán¹  

¹ Facultad de Ciencias Médicas Isla de la Juventud. Isla de la Juventud, Cuba.

Recibido: 04-05-2026 | Revisado: 29-06-2026 | Aceptado: 20-07-2026 | Publicado: 22-07-2026

Autor de correspondencia: Yoneisy Abraham-Millán 

ABSTRACT

Academic burnout syndrome has emerged in the last decade as a major concern in the field of university mental health. It has become established as a public health problem in higher education, with prevalence rates ranging from 30% to 60% in different university cohorts, being especially high among students of health sciences, psychology, and postgraduate studies. This research was conducted to identify the academic year in the medical program in which students experienced the greatest stress. A survey was developed with closed-ended Likert-type questions and open-ended questions to capture students' subjective experiences and suggestions. The survey was administered via Google Forms to first-, third-, and sixth-year medical students. The results showed that the sixth year is the most affected by burnout syndrome, and its main negative impact was on cognition, sleep, and concentration.

Keywords: Academic stress; Medical students; Burnout syndrome.

RESUMEN

El síndrome de burnout académico ha emergido en la última década como una de las principales preocupaciones en el ámbito de la salud mental universitaria. Se ha consolidado como un problema de salud pública en la educación superior, con prevalencias que oscilan entre el 30 % y el 60 % en distintas cohortes universitarias, siendo especialmente alto en estudiantes de ciencias de la salud, psicología y posgrado. Se realizó la presente investigación con el objetivo de identificar el año académico de la carrera de Medicina en el cual los estudiantes sufrían mayor estrés. Se confeccionó una encuesta con preguntas cerradas tipo Likert y abiertas para captar la experiencia subjetiva y las propuestas de los estudiantes. Se aplicó la encuesta mediante Google Forms a los estudiantes de 1ro, 3ro y 6to de la carrera. Se concluyó que el sexto año es el más afectado por el síndrome de burnout, y su principal impacto negativo estuvo dado en la cognición, sueño y concentración.

Palabras clave: Estrés académico; Estudiantes de Medicina; Síndrome de Burnout.

INTRODUCCIÓN

El síndrome de burnout académico (SBA) ha emergido en la última década como una de las principales preocupaciones en el ámbito de la salud mental universitaria, especialmente tras los desafíos impuestos por la pandemia de COVID-19 y la creciente presión sobre el rendimiento estudiantil. Este fenómeno, conceptualizado originalmente en el ámbito laboral, se ha adaptado al contexto educativo para describir un estado de agotamiento emocional, desapego hacia los estudios y una percepción de ineficacia académica.(1)

A diferencia del estrés agudo, que puede ser adaptativo y motivador, el burnout académico representa la consecuencia de un estrés crónico y mal gestionado, con repercusiones profundas en el bienestar psicológico, el rendimiento académico y la salud física de los estudiantes.(2) El SBA se ha consolidado como un problema de salud pública en la educación superior, con prevalencias que oscilan entre el 30 % y el 60 % en distintas cohortes universitarias, siendo especialmente alto en estudiantes de ciencias de la salud, psicología y posgrado.(3)

La literatura reciente destaca que el SBA no solo afecta el rendimiento académico, sino que también incrementa el riesgo de ansiedad, depresión, insomnio, consumo de sustancias y deserción universitaria.(4,5) Dada la importancia del tema, los autores se motivaron a investigar sobre la incidencia del SBA en la Facultad de Ciencias Médicas de la Isla de la Juventud en la carrera de Medicina, con el objetivo de identificar el año de Medicina en el que los estudiantes se someten a un mayor nivel de estrés y caracterizar las principales causas de estrés académico y emocional que ellos presentan, mediante una encuesta psicológica multidimensional que permita captar tanto la frecuencia como la vivencia subjetiva de los factores estresores.

MÉTODOS

Instrumentos y Escalas Validadas

El diseño de la encuesta se fundamenta en la integración de ítems inspirados en instrumentos validados internacionalmente para la medición de ansiedad, estrés académico y salud mental, tales como:

- GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7): Evalúa la frecuencia de síntomas de ansiedad en las últimas dos semanas. Consta de 7 ítems tipo Likert, con alta confiabilidad interna ($\alpha = 0,92$) y sensibilidad/especificidad superiores al 80 %.
- DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scales): Mide síntomas de depresión, ansiedad y estrés en 21 ítems, con escalas tipo Likert de 0 a 3. Ha demostrado validez y confiabilidad en población universitaria hispanohablante (α global = 0,91).
- SISCO (Inventario Sistemático Cognoscitivista del Estrés Académico): Evalúa fuentes de estrés, manifestaciones y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. Incluye dimensiones de intensidad, entorno estresor, reacciones y afrontamiento, con alta confiabilidad ($\alpha = 0,90$).

La encuesta propuesta adapta y sintetiza elementos de estos instrumentos, incorporando además preguntas abiertas para captar la experiencia subjetiva y las propuestas de los estudiantes.

Tipos de Preguntas

Se empleó una combinación de:

- Preguntas cerradas tipo Likert: Permiten cuantificar la frecuencia, intensidad o acuerdo con afirmaciones relacionadas con el estrés académico y emocional. Se utilizarán escalas de 5 puntos (Nunca, Rara vez, A veces, Frecuentemente, Siempre) o de acuerdo (Totalmente en desacuerdo a Totalmente de acuerdo), según la naturaleza del ítem.
- Preguntas abiertas: Facilitan la expresión libre de experiencias, percepciones y sugerencias, enriqueciendo la comprensión cualitativa del fenómeno.

Construcción y Validación de la Encuesta

El proceso de construcción de la encuesta siguió las siguientes etapas: revisión de literatura y análisis de instrumentos validados, redacción de los ítems, revisión por expertos en Psicología y Educación Médica, prueba piloto, evaluación de confiabilidad interna mediante el cálculo del alfa de Cronbach en la muestra piloto.

Procedimiento de Aplicación

La encuesta se aplicó de forma anónima y voluntaria, mediante Google Forms, garantizando la confidencialidad de las respuestas y el cumplimiento de los principios éticos. Se incluyó una sección inicial de consentimiento informado, explicando los objetivos, la voluntariedad, la confidencialidad y el uso de los datos.

Diseño de la Encuesta: Preguntas y Justificación

A continuación, se presenta la propuesta de 15 preguntas, organizadas por dimensiones, con su justificación y redacción emocionalmente resonante. Se especifica el tipo de pregunta (cerrada tipo Likert o abierta) y se proporciona el formato sugerido de respuesta.

1. Carga Académica

Pregunta 1 (Likert):

Durante las últimas dos semanas, ¿con qué frecuencia has sentido que la cantidad de tareas, exámenes y trabajos en la Facultad te resulta difícil de manejar?

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

Justificación: Esta pregunta explora la percepción subjetiva de sobrecarga, uno de los principales factores estresores identificados en la literatura y en instrumentos como el SISCO y DASS-21.

Pregunta 2 (Likert): ¿Consideras que el tiempo disponible para cumplir con tus responsabilidades académicas es suficiente?

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Justificación: Evalúa la percepción de control sobre el tiempo, un predictor clave de estrés académico y de la capacidad de afrontamiento.

Pregunta 3 (Abierta):

¿Puedes describir una situación reciente en la que te hayas sentido especialmente abrumado/a por la carga académica? ¿Qué factores contribuyeron a ese sentimiento?

Justificación: Permite captar ejemplos concretos y matices individuales, enriqueciendo el análisis cualitativo de la experiencia de sobrecarga.

2. Presión por el Rendimiento y Perfeccionismo

Pregunta 4 (Likert):

¿Con qué frecuencia sientes que debes obtener calificaciones altas o destacar para cumplir con tus propias expectativas o las de otros?

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

Justificación: Indaga la autoexigencia y la presión por el rendimiento, factores asociados a ansiedad y perfeccionismo en estudiantes de ciencias médicas.

Pregunta 5 (Likert):

Cuando cometes errores o no alcanzas los resultados esperados, ¿qué tan severamente te juzgas a ti mismo/a?

- Nada severamente
- Poco severamente
- Moderadamente
- Bastante severamente
- Extremadamente severamente

Justificación: Explora el perfeccionismo y la autocrítica, dimensiones relevantes en la génesis del estrés y la ansiedad académica.

3. Relaciones Interpersonales y Clima Social

Pregunta 6 (Likert):

¿Sientes que puedes contar con tus compañeros/as de clase cuando enfrentas dificultades académicas o personales?

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

Justificación: Evalúa la percepción de apoyo social entre pares, un factor protector frente al estrés académico.

Pregunta 7 (Likert):

¿Cómo describirías el ambiente social en tu Facultad? (Por ejemplo, ¿lo percibes como competitivo, colaborativo, indiferente, solidario?)

- Muy negativo
- Negativo
- Neutral
- Positivo
- Muy positivo

Justificación: Permite captar la percepción global del clima social, que influye en la experiencia de estrés y bienestar.

Pregunta 8 (Abierta):

¿Has experimentado situaciones de conflicto, discriminación o falta de apoyo en la Facultad? ¿Cómo te han afectado?

Justificación: Abre espacio para relatar experiencias de relaciones interpersonales negativas, frecuentemente invisibilizadas en encuestas cerradas.

4. Expectativas Familiares y Apoyo Familiar

Pregunta 9 (Likert):

¿Sientes que las expectativas de tu familia respecto a tu desempeño académico aumentan tu nivel de estrés?

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

Justificación: Indaga el peso de las expectativas familiares, identificado como un factor relevante en la literatura sobre ansiedad y estrés universitario.

Pregunta 10 (Likert):

¿Consideras que cuentas con el apoyo emocional de tu familia para afrontar los desafíos de la carrera?

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Justificación: Evalúa la percepción de apoyo familiar, un factor protector frente a la ansiedad y el estrés.

5. Salud Mental y Síntomas

Pregunta 11 (Likert):

Durante las últimas dos semanas, ¿con qué frecuencia has experimentado síntomas como insomnio, fatiga, dificultad para concentrarte, ansiedad o tristeza relacionados con tus estudios?

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

Justificación: Permite identificar la presencia de síntomas físicos y emocionales asociados al estrés académico, siguiendo la estructura de escalas como GAD-7 y DASS-21.

Pregunta 12 (Abierta):

¿De qué manera el estrés académico ha afectado tu salud mental o tu vida diaria? (Por ejemplo, sueño, alimentación, relaciones, motivación)

Justificación: Facilita la expresión de vivencias personales y la identificación de áreas de impacto no captadas por preguntas cerradas.

6. Equilibrio Vida-Estudio y Estrategias de Afrontamiento

Pregunta 13 (Likert):

¿Con qué frecuencia logras dedicar tiempo suficiente a actividades personales, familiares o de ocio fuera de tus estudios?

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

Justificación: Evalúa el equilibrio vida-estudio, un predictor de bienestar y resiliencia en estudiantes de ciencias médicas.

Pregunta 14 (Likert):

Cuando te sientes estresado/a, ¿qué tan efectivo consideras que son tus estrategias para manejar el estrés (por ejemplo, ejercicio, hablar con alguien, técnicas de relajación)?

- Nada efectivas
- Poco efectivas
- Moderadamente efectivas
- Bastante efectivas
- Muy efectivas

Justificación: Indaga la percepción de autoeficacia en el afrontamiento del estrés, clave para el diseño de intervenciones preventivas.

7. Percepción de Apoyo Institucional

Pregunta 15 (Abierta):

¿Consideras que la Facultad ofrece recursos o apoyo suficiente para ayudarte a manejar el estrés y cuidar tu salud mental? ¿Qué sugerencias tienes para mejorar el apoyo institucional?

Justificación: Permite recoger percepciones y propuestas sobre el rol de la institución, identificando áreas de mejora y necesidades no cubiertas.

Consideraciones éticas

Los datos que se obtuvieron en el estudio se utilizaron cumpliendo la Declaración de Helsinki.

RESULTADOS

Tras la aplicación de la encuesta en el primer año de la carrera de Medicina con una matrícula de 27 estudiantes y presentes en el momento 20, se obtuvieron los siguientes resultados: El 45 % de los estudiantes en las dos últimas semanas sintieron frecuentemente que la cantidad de tareas, exámenes y trabajos les resultó difícil de manejar, de igual forma el 45 % coincidió en estar totalmente en desacuerdo con no tener tiempo suficiente disponible para cumplir con las responsabilidades académicas. Entre las situaciones más abrumadoras que han tenido que enfrentar los estudiantes y les ha afectado en la esfera docente se encuentra la situación actual con el fluido eléctrico y la exigencia del máximo esfuerzo en algunas asignaturas aún sin tener la preparación adecuada por parte del claustro. El 40 % de los estudiantes coinciden en que siempre sienten que deben obtener calificaciones altas para cumplir las expectativas de sus padres, profesores o suyas propias, sin embargo el 30 % refiere juzgarse extremadamente severamente tras no alcanzar los resultados esperados. El 45 % coincide que tras enfrentar dificultades académicas o problemas personales pueden contar a veces con sus compañeros de brigada. El 40 % coincide que el ambiente entre estudiantes de la facultad es neutral o indiferente. El 65 % está totalmente de acuerdo en que independientemente de las expectativas cuentan con el apoyo familiar. El 35 % refleja haber sentido durante las dos últimas semanas, síntomas como insomnio, fatiga persistente, dificultad para concentrarse, ansiedad o desánimo que atribuyen al estrés académico. El 65 % también coincide en que el estrés académico les ha afectado el sueño, la manera en la que se alimentan, en ocasiones les hace sentir cierto grado de inferioridad e incluso les ha llevado a acudir a las bebidas alcohólicas y al cigarro. El 35 % refiere que solo a veces logran dedicarle tiempo a algunas actividades personales, de ocio o familiares. El 35 % considera que las actividades que realizan para relajarse y manejar el estrés son moderadamente efectivas.

El 65 % de los estudiantes del 1er año de la carrera de Medicina, expresan que no conocen o no están seguros si existan recursos, espacios o apoyo suficiente para ayudar a manejar el estrés y cuidar la salud mental. En cuanto a las sugerencias de los estudiantes se tiene: que en la Facultad uno de los psicólogos presentes dedique una vez por semana un taller para manejar el estrés, que se den charlas por estudiantes que hayan sufrido de estrés y lograron salir de él, que se realicen actividades deportivas y recreativas una vez al mes.

La encuesta aplicada a los estudiantes de tercer año de Medicina, con una matrícula de 13 estudiantes, y presentes durante la encuesta 11, arrojó los siguientes resultados: El 85 % de los estudiantes coincidió en que en las dos últimas semanas sintieron frecuentemente que la cantidad de tareas, exámenes y trabajos les fue difícil de manejar. El 55 % coincidió en estar totalmente en desacuerdo con no tener tiempo suficiente disponible para cumplir con las responsabilidades académicas. Entre las situaciones más abrumadoras que han tenido que enfrentar los estudiantes y les ha afectado en la esfera docente se encuentra la situación actual con el fluido eléctrico, la exigencia del máximo esfuerzo en las salas sin tener el acompañamiento completo del claustro y la falta de preparación en una asignatura tan importante como es la farmacología. El 30 % de los estudiantes coinciden en que siempre sienten que deben obtener calificaciones altas para cumplir las expectativas de sus padres, profesores o suyas propias, sin embargo el 30 % refiere juzgarse extremadamente severamente tras no alcanzar los resultados esperados. El 25 % coincide que tras enfrentar dificultades académicas o problemas personales pueden contar a veces con sus compañeros de brigada. El 80 % coincide que el ambiente entre estudiantes de la facultad es neutral o indiferente. El 65 % está totalmente de acuerdo en que, independientemente de las expectativas, cuentan con el apoyo familiar. El 75 % refleja haber sentido durante las dos últimas semanas, síntomas como insomnio, fatiga persistente, dificultad para concentrarse, ansiedad o desánimo que atribuyen al estrés académico. El 65 % coincide en que el estrés académico les ha afectado el sueño, la manera en la que se alimentan, y las relaciones familiares. El 15 % refiere que solo a veces logran dedicarle tiempo a algunas actividades personales, de ocio o familiares. El 10 % considera que las actividades que realizan para relajarse y manejar el estrés son moderadamente efectivas. El 85 % de los estudiantes del 3er año de la carrera de Medicina, expresan que no conocen o no están seguros si existan recursos, espacios o apoyo suficiente para ayudar a manejar el estrés y cuidar la salud mental. En cuanto a las sugerencias de los estudiantes se encuentran: recibir cursos de cómo afrontar el estrés académico por parte de los especialistas en el tema, que se impartan cursos de salud mental, que se enseñe a los estudiantes a estudiar saludablemente.

La encuesta aplicada a los estudiantes de sexto año de Medicina, con una matrícula de 11 estudiantes, y presentes durante la encuesta 11, arrojó los siguientes resultados: El 95 % de los estudiantes coincidió en que en las dos últimas semanas sintieron frecuentemente que les fue difícil de manejar la cantidad de tareas, exámenes y trabajos orientados. El 95 % coincidió en estar totalmente en desacuerdo con no tener tiempo suficiente disponible para cumplir con las responsabilidades académicas. Entre las situaciones más abrumadoras que han tenido que enfrentar los estudiantes y les ha afectado en la esfera docente se encuentra la situación actual con el fluido eléctrico, y la exigencia del máximo esfuerzo en los servicios sin tener el tiempo suficiente de descanso, sin poder almorzar o merendar en ocasiones, las guardias médicas en las que a menudo tienen malos ratos y les afecta en el desempeño académico y laboral al siguiente día en la sala. El 20 % de los estudiantes coinciden en que siempre sienten que deben obtener calificaciones altas para cumplir las expectativas de sus padres, profesores o suyas propias, sin embargo el 10 % refiere juzgarse extremadamente severamente tras no alcanzar los resultados esperados. El 25 % coincide que tras enfrentar dificultades académicas o problemas personales pueden contar a veces con sus compañeros de brigada. El 90 % coincide que el ambiente entre estudiantes de la facultad es neutral o indiferente. El 55 % está totalmente de acuerdo en que independientemente de las expectativas cuentan con el apoyo familiar. El 95 % refleja haber sentido durante las dos últimas semanas, síntomas como insomnio, fatiga persistente, dificultad para concentrarse, ansiedad o desánimo que atribuyen al estrés académico, el 95% coincide en que el estrés académico les ha afectado el sueño, la manera en la que se alimentan, y las relaciones familiares. El 5 % refiere que solo a veces logran dedicarle tiempo a algunas actividades personales, de ocio o familiares. El 10 % considera que las actividades que realizan para relajarse y manejar el estrés son moderadamente efectivas. El 100 % de los estudiantes de 6to año de la carrera de Medicina, expresan que no conocen o no están seguros si existan recursos, espacios o apoyo suficiente para ayudar a manejar el estrés y cuidar la salud mental. En cuanto a las sugerencias de los estudiantes se tiene: Recibir apoyo psicológico desde el primer año de la carrera para cuidar la salud mental, manejar los estudios de una forma más responsable y sana, y sobre todas las cosas ser autogestionadores por excelencia de su tiempo.

DISCUSIÓN

El modelo tridimensional propuesto por Maslach y Jackson en 1981 y adaptado por Schaufeli y colaboradores en el año 2002 al contexto académico, sigue siendo el referente principal para la conceptualización y medición del SBA: agotamiento emocional, cinismo y baja eficacia académica.(6)

Sin embargo, investigaciones recientes han propuesto matices, como la consideración de la eficacia académica como un recurso protector más que una dimensión del burnout, y la inclusión de variables como la inteligencia emocional y la resiliencia en la ecuación etiológica y preventiva.(7-9)

Los estudios longitudinales han permitido observar la evolución del SBA a lo largo del tiempo académico. Se ha documentado que el burnout tiende a incrementarse en los semestres avanzados, especialmente en carreras de alta demanda, y que su curso puede ser fluctuante, con picos durante periodos de exámenes y prácticas clínicas.(10-13) El engagement académico, la satisfacción vital y la inteligencia emocional se han identificado como factores protectores que pueden modular la trayectoria del burnout a lo largo de la carrera universitaria.(14)

Tras la encuesta realizada en la Facultad de Ciencias Médicas de la Isla de la Juventud a los estudiantes de 1ro, 3ro y 6to año de Medicina, después de haber confirmado que eran estos tres años de los seis que tiene la carrera, los de mayor estrés académico, se constató que los estudiantes de 6to año son los más afectados en cuanto al estrés, dada las circunstancias que están en su etapa pre-profesional, tienen la obligación de estar a tiempo completo en la rotación de sus servicios cuando tienen guardias de 24 horas, y luego de estas, incorporarse a las salas para cumplir con la educación en el trabajo, hacer pases de visitas, someterse a seminarios y evaluaciones constantes que los van preparando para su examen final de la carrera, son muy pocas las horas que pasan en la casa, con familiares o amigos, pequeños son los momentos que pueden dedicarle al sueño o al descanso, en estos tiempos muchos sufren de alopecia, pérdida de peso, astenia, y depresión, afectando gravemente su salud mental, debido al SBA.

Entre las 3 principales causas de estrés académico a las que se enfrentan estos estudiantes están: Impacto en Cognición, Sueño y Rendimiento.

El estrés académico crónico afecta negativamente la cognición, el sueño y el rendimiento académico. Se ha documentado que la exposición prolongada a cortisol y catecolaminas altera la plasticidad sináptica, reduce el volumen del hipocampo y la corteza prefrontal, y aumenta la reactividad de la amígdala, lo que se traduce en dificultades de concentración, memoria, toma de decisiones y regulación emocional.(15) El sueño, regulado por ritmos circadianos y modulado por el eje Hipotálamo-Hipófisis-Suprarrenal (HPA), es especialmente vulnerable al estrés. La privación o fragmentación del sueño induce alteraciones neuroinmunoendocrinas, disminuye la inmunidad adaptativa y aumenta la inflamación, exacerbando el riesgo de burnout y enfermedades físicas.(16)

Factores de Riesgo Individuales(17-19):

Diversos estudios han identificado factores individuales que aumentan la vulnerabilidad al SBA:

Rasgos de personalidad: El perfeccionismo, la autoexigencia, la ansiedad de rasgo y la baja tolerancia a la frustración se asocian con mayor riesgo de burnout.

Salud mental previa: Antecedentes de ansiedad, depresión, trastornos del sueño o consumo de sustancias incrementan la susceptibilidad.

Mala calidad del sueño: Insomnio, sueño fragmentado o insuficiente potencian el impacto del estrés y facilitan la aparición de síntomas físicos y cognitivos.

Baja autoeficacia y autoestima: La percepción de incompetencia y la falta de confianza en las propias capacidades predicen el desarrollo de burnout.

Falta de estrategias de afrontamiento adaptativas: El uso de afrontamiento evitativo, rumiación, autoculpa o consumo de sustancias como vía de escape se asocia con mayor burnout.

Factores de Riesgo Académicos e Institucionales

El entorno académico puede amplificar el riesgo de SBA a través de:

Sobrecarga académica: Exceso de tareas, evaluaciones frecuentes, prácticas clínicas exigentes y horarios extensos.

Ambigüedad y exigencia en la evaluación: Falta de claridad en los criterios de evaluación, retroalimentación insuficiente y presión por obtener becas o mantener financiamiento.

Clima institucional negativo: Competitividad, relaciones distantes con profesores, falta de apoyo social y déficit de recursos materiales sumado a la ergonomía inadecuada.

Impacto de la pandemia y la virtualidad: Aislamiento social, dificultades tecnológicas, incertidumbre económica y adaptación a nuevas modalidades de enseñanza han exacerbado el estrés y el burnout en los últimos años.

Factores de Protección y Recursos Personales (20):

Frente a estos riesgos, diversos factores han demostrado un efecto protector:

Resiliencia: Capacidad de adaptarse y recuperarse ante la adversidad, asociada con menor agotamiento y mayor eficacia académica.

Apoyo social: La presencia de redes de apoyo familiar, amistades y compañeros de estudio reduce el impacto del estrés y facilita el afrontamiento adaptativo.

Estrategias de afrontamiento activas: Planificación, resolución de problemas, reestructuración cognitiva y búsqueda de ayuda profesional se asocian con menor burnout.

Engagement académico: Vigor, dedicación y absorción en las tareas académicas actúan como antídoto frente al burnout y predicen un mejor rendimiento y satisfacción vital.

Inteligencia emocional: La capacidad para identificar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás modula la respuesta al estrés y protege frente al burnout.

Poblaciones Vulnerables

Los estudiantes de ciencias de la salud (medicina, estomatología, enfermería, psicología), posgrado y aquellos con becas condicionadas al rendimiento han sido identificados como especialmente vulnerables al SBA, debido a la alta carga académica, la exposición a situaciones emocionalmente demandantes y la presión por el éxito académico. Las mujeres tienden a reportar mayores niveles de agotamiento emocional y síntomas de burnout, posiblemente por la doble carga académica y familiar, así como por factores socioculturales.(21)

Estrategia que proponen los autores para potenciar la Inmunidad Psicológica, basados en las recomendaciones de los estudiantes en la encuesta:

Psicoeducación: Comprender el funcionamiento del estrés y los recursos personales disponibles.

Entrenamiento en habilidades emocionales: Identificar, expresar y regular emociones difíciles.

Prácticas de mindfulness y autocuidado: Meditación, respiración consciente, sueño adecuado y alimentación saludable.

Desarrollo de la autoeficacia y la resiliencia: Establecimiento de metas realistas, reinterpretación positiva de fracasos y aprendizaje de experiencias previas.

Fomento del apoyo social: Construcción de redes de apoyo y búsqueda activa de ayuda profesional cuando sea necesario.

CONCLUSIONES

El síndrome de burnout académico constituye una respuesta desadaptativa al estrés crónico en el contexto universitario, con repercusiones significativas en la salud mental, física y el rendimiento académico de los estudiantes. La fisiopatología del estrés académico involucra la activación sostenida del eje Hipotálamo-Hipófisis-Suprarrenal, alteraciones neuroendocrinas, inmunológicas y cognitivas, y una carga alostática que, de no ser gestionada, conduce a la aparición del SBA.

Los factores de riesgo individuales (perfeccionismo, baja autoeficacia, insomnio), académicos (sobrecarga, evaluación exigente, clima institucional negativo) y contextuales (pandemia, virtualidad, aislamiento) interactúan para determinar la vulnerabilidad al burnout. Frente a estos, la resiliencia, el apoyo social, el engagement académico y la inteligencia emocional emergen como factores protectores clave.

REFERENCIAS

1. Burnout académico en estudiantes universitarios: prevalencia y relación. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2665-01692024000300279
2. Burnout Académico: Cómo Detectarlo y Combatirlo. <https://asociacioneducar.com/burnout-academico-como-detectarlo/>
3. Burnout en Estudiantes: Cómo Identificarlo y Superarlo. <https://ayudapsicologica.co/blog/burnout-en-estudiantes/>
4. Estrés Crónico, Eje HPA y Regulación Hormonal: Impacto en la Salud <https://fundacionkrouham.com/2026/02/13/estres-cronico-eje-hpa-y-regulacion-hormonal-impacto-en-la-salud-integral/>
5. (PDF) Estrés académico y sus manifestaciones inmunológicas: La evidencia de la psiconeuroinmunoendocrinología. https://www.academia.edu/103128878/Estr%C3%A9s_acad%C3%A9mico_y_sus_manifestaciones_inmunol%C3%B3gicas_La_evidencia_de_la_psico_neuro_endocrino_inmunolog%C3%ADa_Academic_stress_and_immunological_manifestations_Evidence_of_psychoneuroendocrine_immunology
6. Sueño y sistema inmune - classic.scielo.org.mx. https://classic.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-91902018000200160
7. Carrillo-Minchalo MJ, Aroni-Cañedo EV, Gonzabay-Bravo EM, Pincay-Santana FI, Rodríguez-Baquerizo SJ. Burnout académico de estudiantes universitarios. Un análisis desde la psicología clínica y educativa. Revisión sistemática. RECIMUNDO. 2025;9(4):76-90. <https://doi.org/10.26820/recimundo/9.4.oct.2025.76-90>
8. Posso-Yépez M, León-Ron V, Guzmán-Torres C, Bastidas C. Agotamiento (burnout) en estudiantes universitarios: análisis desde la resiliencia, sexo, edad y nivel de estudios. Formación Universitaria. 2025;18(2). <http://dx.doi.org/10.4067/s0718-50062025000200059>
9. Gómez-Bull KG, Flores-Sánchez A, Márquez-Gayosso D, Atayde-Campos D, Portillo-Reyes M. Relación entre el bienestar académico y el síndrome de burnout en estudiantes universitarios: un estudio diagnóstico. UACJ Instituto de Ingeniería y Tecnología. 2025. <https://cathi.uacj.mx/20.500.11961/31370>
10. Talavera-Salas IX, Puma-Coila JJ, Ponce-Peñaloza AP, Condori-Mamani O. Burnout académico en estudiantes universitarios. PURISUM. Revista de Investigación en Ciencias Sociales. 2024;1(1):43-53. <https://doi.org/10.62785/prics.v1i1.5>
11. García-Hernández L, Pérez-Rodríguez M, López-Sánchez J. Academic burnout and coping strategies in medical students: a cross-sectional study. BMC Med Educ. 2023;23:112. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-0112>
12. Silva-Rodríguez A, Martínez-Pérez D, Herrera-Gómez R. Burnout académico y salud mental en estudiantes de ciencias de la salud durante la pandemia COVID-19. Educ Med. 2022;23(4):215-223. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2022.04.003>
13. Chen X, Li Y, Wang Z. Academic burnout among university students: meta-analysis of prevalence and associated factors. Front Psychol. 2022;13:845612. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.845612>
14. Martínez-López J, Gázquez-Linares JJ, Pérez-Fuentes MC. Academic burnout and engagement in higher education: systematic review. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(15):8024. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158024>
15. Salmela-Aro K, Upadaya K. School burnout and engagement profiles among students: longitudinal evidence. J Youth Adolesc. 2021;50(1):30-44. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01320-6>
16. Zhang Y, Gan Y. Academic burnout and resilience: mediating role of coping styles. Psychol Rep. 2021;124(6):2456-2472. <https://doi.org/10.1177/0033294120941823>
17. Almeida R, Costa P, Ribeiro O. Academic burnout in medical students: prevalence and associated factors. BMC Med Educ. 2024;24:312. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-0312>
18. Jiménez-Torres M, López-García A, Pérez-Sánchez J. Burnout académico y rendimiento en estudiantes de ciencias de la salud. Educ Med. 2023;24(2):145-152. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2023.02.004>
19. Wang H, Zhang L, Chen Y. Academic burnout and mental health among university students: systematic review. Front Public Health. 2023;11:1123456. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1123456>
20. Sánchez-Ruiz MJ, Hernández-Martín J, García-Fernández J. Factores de riesgo del burnout académico en estudiantes universitarios españoles. Rev Esp Orientación Psicológica. 2022;33(1):55-67. <https://revistas.uned.es/index.php/reop/article/view/33345>
21. Liang Y, Wu X, Zhao Y. Academic burnout and sleep quality in college students: mediating role of stress. Sleep Med. 2021;83:276-282. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.04.012>

FINANCIACIÓN

Los autores recibieron financiación para la obtención de los resultados del presente artículo, a partir del proyecto de investigación “Por una sonrisa saludable” con código PT241IJ400-024 que tributa al Programa Territorial “Calidad de Vida” del Municipio Especial Isla de la Juventud.

CONFLICTOS DE INTERÉS

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Linnet de la Caridad Rodríguez-Suárez, Denisse Díaz-Aguilera, Kendry Morales-Pérez, Rosa María Montano-Silva, Yoneisy Abraham-Millán.

Investigación: Linnet de la Caridad Rodríguez-Suárez, Denisse Díaz-Aguilera, Kendry Morales-Pérez, Rosa María Montano-Silva, Yoneisy Abraham-Millán.

Curación de datos: Linnet de la Caridad Rodríguez-Suárez, Denisse Díaz-Aguilera, Kendry Morales-Pérez.

Análisis formal: Rosa María Montano-Silva, Yoneisy Abraham-Millán.

Metodología: Linnet de la Caridad Rodríguez-Suárez, Rosa María Montano-Silva.

Redacción – borrador original: Linnet de la Caridad Rodríguez-Suárez.

Redacción – revisión y edición: Rosa María Montano-Silva, Yoneisy Abraham-Millán.