

**LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y
Humanidades, Asunción, Paraguay**

ISSN en línea: 2789-3855, 2026

Síndrome de burnout académico en estudiantes universitarios y su impacto psicológico

Academic burnout syndrome in university students and its
psychological impact

Paola Andrea Sarmiento Muñoz

paola.sarmiento@upec.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0004-9652-696X>

Universidad Politécnica Estatal del Carchi
(UPEC)

Tulcán, Carchi – Ecuador

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v7i3.6124>


Redilat
Red de Investigadores
Latinoamericanos


LATAM

Revista Latinoamericana de
Ciencias Sociales y Humanidades

Artículo recibido: 16 de febrero de 2026.

Aceptado para publicación: 30 de junio de 2026.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

VOLUMEN VII

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v7i3.6124>

Síndrome de burnout académico en estudiantes universitarios y su impacto psicológico

Academic burnout syndrome in university students and its psychological impact

Paola Andrea Sarmiento Muñoz

paola.sarmiento@upec.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0004-9652-696X>

Universidad Politécnica Estatal del Carchi (UPEC)

Tulcán, Carchi – Ecuador

Artículo recibido: 16 de febrero de 2026. Aceptado para publicación: 30 de junio de 2026.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

El presente artículo analiza el síndrome de burnout académico en estudiantes universitarios y su impacto en la salud psicológica. El objetivo principal fue identificar cómo el burnout académico influye en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes. La investigación se desarrolló bajo un enfoque documental y descriptivo, mediante una revisión bibliográfica de artículos científicos publicados entre los años 2020 y 2025. Se seleccionaron 10 estudios relacionados con el estrés académico, la ansiedad y el burnout en la población universitaria. Los resultados evidencian que el burnout académico está asociado principalmente a la sobrecarga de tareas, el estrés académico y la falta de apoyo psicológico institucional. Asimismo, se identifican consecuencias psicológicas como ansiedad, depresión, insomnio y agotamiento emocional. Se concluye que el síndrome de burnout académico representa un problema significativo en la salud mental de los estudiantes universitarios, afectando su bienestar psicológico y su desempeño académico.

Palabras clave: burnout académico, estrés universitario, salud mental, ansiedad, estudiantes universitarios

Abstract

This article analyzes academic burnout syndrome in university students and its impact on their psychological health. The main objective was to identify how academic burnout influences students' emotional well-being and academic performance. The research was conducted using a documentary and descriptive approach, through a literature review of scientific articles published between 2020 and 2025. Ten studies related to academic stress, anxiety, and burnout in university students were selected. The results show that academic burnout is primarily associated with excessive workload, academic stress, and a lack of institutional psychological support. Psychological consequences such as anxiety, depression, insomnia, and emotional exhaustion were also identified. It is concluded that academic burnout syndrome represents a significant problem for the mental health of university students, affecting their psychological well-being and academic performance.

Keywords: academic burnout, university stress, mental health, anxiety, university students

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: Sarmiento Muñoz, P. A. (2026). Síndrome de burnout académico en estudiantes universitarios y su impacto psicológico. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 7 (3), 2481 – 2489. <https://doi.org/10.56712/latam.v7i3.6124>

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, la salud mental de los estudiantes universitarios ha cobrado gran importancia debido al incremento del estrés académico y las exigencias educativas dentro del entorno universitario (García-Ros, 2020; Bresó, 2020). Estas condiciones generan una presión constante en los estudiantes, lo que puede afectar su bienestar psicológico y su rendimiento académico.

Dentro de estas problemáticas se destaca el síndrome de burnout académico, el cual se caracteriza por un estado de agotamiento emocional, desmotivación y disminución de la eficacia académica. Este fenómeno ha sido ampliamente estudiado en población universitaria, evidenciando su relación con el estrés prolongado y la sobrecarga de tareas (Maslach, 2021; Schaufeli, 2021; Caballero, 2020).

Asimismo, diversos estudios han señalado que el burnout académico no solo impacta el desempeño académico, sino que también se asocia con consecuencias psicológicas como ansiedad, depresión, insomnio e irritabilidad, afectando de manera significativa la salud mental de los estudiantes (Extremera, 2022; Martínez de la Rosa et al., 2024).

En este contexto, el análisis del síndrome de burnout académico resulta fundamental para comprender sus causas y consecuencias dentro del ámbito universitario.

El objetivo de este artículo es analizar el impacto del síndrome de burnout académico en la salud psicológica de los estudiantes universitarios.

Objetivo general

- Analizar el impacto del síndrome de burnout académico en la salud psicológica de los estudiantes universitarios.

Objetivos específicos

- Identificar las principales causas del burnout académico.
- Describir sus principales consecuencias psicológicas.
- Analizar su influencia en el rendimiento académico.

METODOLOGÍA

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque documental y descriptivo, basado en una revisión bibliográfica de artículos científicos relacionados con el síndrome de burnout académico en estudiantes universitarios.

La búsqueda de información se realizó en bases de datos académicas como Google Scholar, SciELO y PubMed, utilizando palabras clave como "burnout académico", "estrés universitario" y "salud mental en estudiantes universitarios".

Se realizó una búsqueda amplia de literatura científica publicada entre los años 2020 y 2025. De esta búsqueda inicial, se seleccionaron aproximadamente 100 artículos, los cuales fueron filtrados a 50 mediante revisión de títulos y resúmenes, y finalmente se seleccionaron 10 artículos científicos tras una lectura completa y análisis detallado.

Los criterios de inclusión fueron artículos científicos revisados por pares, investigaciones enfocadas en estudiantes universitarios y publicaciones dentro del periodo establecido. Se excluyeron documentos sin respaldo académico y estudios no relacionados con el tema.

DESARROLLO

Estrés académico

El estrés académico es una respuesta psicológica frecuente en estudiantes universitarios ante las exigencias del entorno educativo. Este fenómeno se produce cuando las demandas académicas superan la capacidad de afrontamiento del estudiante, generando alteraciones emocionales y cognitivas (García-Ros, 2020; Bresó, 2020).

Diversas investigaciones señalan que el estrés académico puede manifestarse mediante ansiedad, fatiga, dificultades de concentración y alteraciones del sueño, afectando tanto la salud física como mental de los estudiantes universitarios (Carrillo Minchalo et al., 2025; Cayambe Guzmán et al., 2024).

Además, los factores como la carga excesiva de tareas, los exámenes frecuentes y la presión por el rendimiento contribuyen significativamente al incremento del estrés en el contexto universitario (Caballero, 2020; García-Ros, 2020).

Estrés académico

El estrés académico es una de las problemáticas más frecuentes en estudiantes universitarios debido a las altas exigencias educativas, la presión por obtener buenos resultados y la sobrecarga de actividades. Diversas investigaciones señalan que el estrés universitario puede afectar tanto la salud física como psicológica de los estudiantes, generando ansiedad, fatiga, problemas de concentración y alteraciones emocionales. (Carrillo Minchalo, 2025)

Los estudiantes universitarios suelen enfrentarse a múltiples factores estresantes, como exámenes, presentaciones, exceso de tareas, problemas económicos y dificultades para equilibrar la vida académica y personal. Cuando estas situaciones se mantienen durante largos periodos de tiempo, pueden desencadenar trastornos psicológicos y afectar el rendimiento académico. (Cayambe Guzmán, 2024)

Síndrome de burnout académico

El síndrome de burnout académico se define como un estado de agotamiento emocional, desmotivación y baja eficacia en el desempeño académico, producto del estrés crónico en el entorno universitario (Maslach, 2021; Schaufeli, 2021).

Este síndrome ha sido ampliamente estudiado en la población estudiantil, evidenciando su relación directa con la sobrecarga académica, la falta de descanso y la presión constante por obtener buenos resultados (Caballero, 2020; Bresó, 2020).

Asimismo, el burnout académico no solo implica cansancio físico y mental, sino también una actitud de desapego hacia las actividades académicas y una disminución del compromiso con los estudios (Schaufeli, 2021; Salanova, 2021).

Estudios recientes indican que este fenómeno ha aumentado en los últimos años debido a las exigencias educativas y la competitividad académica en las instituciones universitarias (Martínez de la Rosa et al., 2024; Carrillo Minchalo et al., 2025).

Impacto psicológico del burnout académico

El burnout académico tiene un impacto significativo en la salud mental de los estudiantes universitarios. Entre las principales consecuencias psicológicas se encuentran la ansiedad, la

depresión, el insomnio, la irritabilidad y el agotamiento emocional (Extremera, 2022; Martínez de la Rosa et al., 2024).

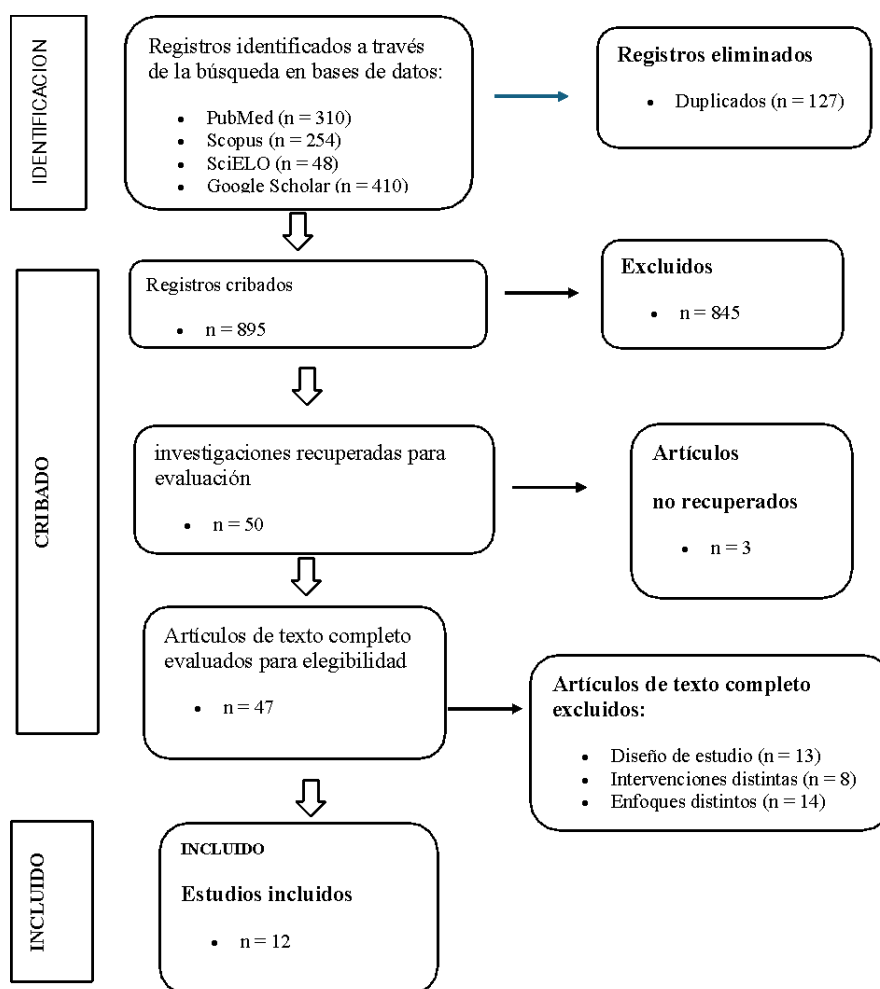
Además, diversos estudios han demostrado que el burnout puede afectar la autoestima, disminuir la motivación académica y deteriorar las relaciones sociales de los estudiantes (Hernández Montaña, 2024; Salanova, 2021).

La falta de apoyo psicológico institucional y de estrategias de afrontamiento adecuadas puede intensificar estos efectos, aumentando el riesgo de abandono académico y problemas emocionales más graves (Caballero, 2020; Carrillo Minchalo et al., 2025).

Por otro lado, se ha encontrado que factores como la inteligencia emocional y la resiliencia pueden actuar como mecanismos protectores frente al burnout académico, reduciendo su impacto negativo en los estudiantes (Extremera, 2022; Schaufeli, 2021).

Figura 1

Flujograma del proceso de selección de artículos (2020–2025)



Fuente: elaboración propia.

La estrategia de búsqueda identificó 1.022 registros procedentes de PubMed, Scopus, SciELO y Google Scholar. Tras la eliminación de 127 duplicados, se evaluaron 895 registros mediante revisión de títulos y resúmenes, excluyéndose 845 por no cumplir los criterios de selección. Se recuperaron 50 artículos

para revisión detallada; sin embargo, 3 no pudieron obtenerse. De los 47 artículos evaluados a texto completo, 35 fueron excluidos por diferencias en el diseño metodológico, las intervenciones estudiadas o el enfoque temático. Finalmente, 11 estudios fueron incluidos en la síntesis de evidencia para sustentar el análisis del caso clínico.

Tabla 1

Tabla de revisión bibliográfica (2020–2025)

Autor	Año	Tema	Resultado
Schaufeli, W. B.	2021	Burnout académico y bienestar estudiantil	El burnout se relaciona con agotamiento emocional y baja motivación académica en universitarios.
Maslach, C.	2021	Modelo de burnout	Define el burnout como agotamiento emocional, cinismo y baja eficacia personal.
Bresó, E.	2020	Burnout en estudiantes universitarios	El estrés académico prolongado aumenta el riesgo de burnout.
Caballero, C. C.	2020	Burnout académico en universitarios	Identifica alta prevalencia de agotamiento emocional en estudiantes.
Salanova, M.	2021	Bienestar psicológico y estrés	El bienestar psicológico actúa como factor protector frente al burnout.
Extremera, N.	2022	Inteligencia emocional y estrés académico	La inteligencia emocional reduce niveles de ansiedad y burnout.
García-Ros, R.	2020	Estrés académico	La carga académica excesiva afecta el rendimiento y la salud mental.
Cayambe Guzmán, D. et al.	2024	Burnout académico y rendimiento	Existe relación entre burnout y bajo rendimiento académico.
Martínez de la Rosa, Y. S. et al.	2024	Estrés, ansiedad y depresión	El burnout se asocia con ansiedad, depresión e insomnio.
Carrillo Minchalo, M. J. et al.	2025	Revisión sistemática de burnout	Confirma que el burnout es un problema creciente en universitarios.

Fuente: elaboración propia.

Los estudios revisados evidencian que el síndrome de burnout académico es un fenómeno multifactorial asociado principalmente al estrés académico, la sobrecarga de tareas y la falta de apoyo psicológico, afectando significativamente la salud mental de los estudiantes universitarios

RESULTADOS

Los resultados obtenidos a partir de la revisión bibliográfica evidencian que el síndrome de burnout académico se relaciona directamente con el agotamiento emocional, la baja motivación y la disminución del bienestar psicológico en estudiantes universitarios (Schaufeli, 2021; Maslach, 2021).

En este sentido, se identificó que el estrés académico prolongado constituye uno de los principales factores desencadenantes del burnout, incrementando el riesgo de agotamiento emocional en la población estudiantil (Bresó, 2020; García-Ros, 2020; Caballero, 2020).

Asimismo, diversos estudios señalan que el burnout académico está estrechamente relacionado con el bajo rendimiento académico y la disminución del desempeño estudiantil, afectando la calidad del aprendizaje (Cayambe Guzmán et al., 2024; García-Ros, 2020).

Por otro lado, se evidenció que el síndrome de burnout se asocia con consecuencias psicológicas significativas como ansiedad, depresión e insomnio, lo cual afecta directamente la salud mental de los estudiantes universitarios (Martínez de la Rosa et al., 2024; Extremera, 2022).

De igual forma, se encontró que factores protectores como el bienestar psicológico y la inteligencia emocional pueden disminuir los niveles de burnout, actuando como mecanismos de afrontamiento frente al estrés académico (Salanova, 2021; Extremera, 2022).

Finalmente, la revisión sistemática confirma que el burnout académico es una problemática creciente en el ámbito universitario, con un impacto negativo tanto en el rendimiento académico como en la salud psicológica de los estudiantes (Carrillo Minchalo et al., 2025; Caballero, 2020).

DISCUSIÓN

Los resultados de la presente revisión evidencian que el síndrome de burnout académico constituye un problema relevante entre los estudiantes universitarios, debido a su estrecha relación con diversas alteraciones psicológicas que afectan el bienestar y el rendimiento académico. Aunque inicialmente se identificó un amplio número de publicaciones, solo 12 estudios cumplieron los criterios de inclusión, lo que refleja la necesidad de investigaciones más específicas y metodológicamente homogéneas sobre este fenómeno.

Los estudios analizados coinciden en señalar que el burnout académico se caracteriza principalmente por el agotamiento emocional, el cinismo o despersonalización frente a las actividades académicas y la disminución de la eficacia percibida. Estas manifestaciones se encuentran asociadas a elevadas exigencias académicas, sobrecarga de tareas, presión por el desempeño, dificultades para conciliar la vida personal y académica, así como la falta de estrategias adecuadas de afrontamiento.

En relación con el impacto psicológico, la evidencia revisada muestra que los estudiantes con mayores niveles de burnout presentan con mayor frecuencia síntomas de ansiedad, estrés, depresión, frustración e insatisfacción personal. Estos hallazgos sugieren que el síndrome no solo afecta el desempeño académico, sino también la salud mental y la calidad de vida de los estudiantes. Asimismo, algunos estudios indican que la persistencia de estos síntomas puede incrementar el riesgo de abandono universitario, aislamiento social y disminución de la motivación hacia el aprendizaje.

Otro aspecto relevante identificado en la literatura es que determinados factores personales y contextuales pueden influir en la aparición del burnout académico. Entre ellos destacan las escasas habilidades de gestión del tiempo, el perfeccionismo, la baja resiliencia, el limitado apoyo social y familiar, así como los entornos educativos altamente competitivos. Estos factores pueden actuar como elementos predisponentes que aumentan la vulnerabilidad de los estudiantes frente al estrés académico prolongado.

Por otra parte, la diversidad metodológica observada en los estudios incluidos constituye una limitación para la comparación directa de los resultados. Las diferencias en los instrumentos de medición, las poblaciones estudiadas y los contextos universitarios analizados dificultan la generalización de los hallazgos. Sin embargo, existe consenso en que el burnout académico representa un problema de salud mental emergente que requiere atención por parte de las instituciones de educación superior.

En este sentido, los resultados respaldan la necesidad de implementar programas de prevención e intervención orientados al fortalecimiento de la salud mental estudiantil. Estrategias como la promoción de habilidades de afrontamiento, el acompañamiento psicológico, la gestión efectiva del tiempo, el desarrollo de la resiliencia y la creación de ambientes académicos más saludables podrían contribuir a reducir la incidencia del síndrome y sus consecuencias psicológicas.

Finalmente, la evidencia analizada permite concluir que el síndrome de burnout académico tiene un impacto significativo en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, afectando tanto su salud mental como su desempeño académico. Por ello, resulta fundamental que las universidades desarrollen acciones preventivas y de apoyo que favorezcan la adaptación de los estudiantes a las demandas académicas y promuevan una formación integral centrada en el bienestar (Carrillo Minchalo et al., 2025; Martínez de la Rosa et al., 2024).

CONCLUSIONES

El síndrome de burnout académico constituye una problemática significativa en la población universitaria, debido a que afecta de manera directa el bienestar emocional, el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes.

La evidencia analizada demuestra que existe una relación estrecha entre el burnout académico y diversas alteraciones psicológicas, especialmente el estrés, la ansiedad, la depresión y el agotamiento emocional, lo que puede repercutir negativamente en el desempeño académico y la permanencia en la educación superior.

Entre los principales factores asociados al desarrollo del burnout académico se identifican la sobrecarga de actividades, las altas exigencias académicas, la presión por el rendimiento, las dificultades en la gestión del tiempo y la insuficiencia de estrategias de afrontamiento frente al estrés.

Los estudios revisados evidencian que la presencia de apoyo social, habilidades de resiliencia y programas institucionales de acompañamiento psicológico pueden actuar como factores protectores frente al desarrollo del síndrome de burnout académico.

La diversidad metodológica encontrada en las investigaciones revisadas pone de manifiesto la necesidad de desarrollar estudios con diseños más homogéneos que permitan profundizar en la comprensión de este fenómeno y fortalecer la evidencia científica disponible.

Se concluye que las instituciones de educación superior deben implementar estrategias preventivas y de promoción de la salud mental orientadas a la detección temprana del burnout académico, el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento y la creación de entornos educativos saludables que favorezcan el bienestar integral de los estudiantes.

REFERENCIAS

- Bresó, E. (2020). Academic burnout in university students.
- Caballero, C. C. (2020). Burnout in Latin American students.
- Carrillo Minchalo, M. J. et al. (2025). Systematic review of academic burnout.
- Carrillo Minchalo, M. J., Aroni Caicedo, E. V., Gonzabay Bravo, E. M., & Pincay Santana, F. I. (2025). Burnout académico en estudiantes universitarios:
- Cayambe Guzmán, D. et al. (2024). Burnout and academic performance.
- Cayambe Guzmán, D., Gordon Torres, K., & Reyes, V. M. (2024). Burnout académico en estudiantes universitarios: prevalencia y relación con el rendimiento académico.
- Extremiera, N. (2022). Emotional intelligence and stress.
- Extremiera, N., & Rey, L. (2022). Emotional intelligence and psychological distress in university students.
- García-Ros, R. (2020). Academic stress and performance.
- García-Ros, R., Pérez-González, F., & Hinojosa, E. F. (2020). Academic stress in university students.
- Martínez de la Rosa, Y. S. et al. (2024). Stress, anxiety and depression in students.
- Martínez de la Rosa, Y. S., Hernández Montaña, A., Bedoya Cardona, E. Y., & González Tovar, J. (2024). Relación entre estrés académico, afrontamiento, ansiedad, depresión y creencias en estudiantes universitarios.
- Maslach, C. (2021). Burnout theory and research.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience.
- Salanova, M. (2021). Psychological well-being and burnout.
- Schaufeli, W. B. (2020). Burnout Assessment Tool (BAT)—Development, validity, and reliability.
- Schaufeli, W. B. (2021). Work engagement and academic burnout.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002).

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](#) .