



El Síndrome de Burnout en Estudiantes Universitarios Colombianos:

Revisión Bibliográfica.

Carmen Yulieth Contreras Herrera

Eliana María Bastidas Flórez

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Oriente (Santander)

Centro Universitario Cúcuta (Norte de Santander)

Programa Psicología

Mayo de 2026

El Síndrome de Burnout en Estudiantes Universitarios Colombianos:
Revisión Bibliográfica.

Carmen Yulieth Contreras Herrera

Eliana María Bastidas Flórez

Monografía Presentada Como Requisito Para Optar al Título de Psicólogo(a)

Asesor(a)

Gerardo León Vargas

Psicólogo

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Oriente (Santander)

Centro Universitario Cúcuta (Norte de Santander)

Programa Psicología

Mayo de 2026

Dedicatoria

Dedicamos la presente monografía, con la cual optamos al título de Psicólogas, a nuestros padres, por darnos la vida, el amor y el respaldo incondicional durante este proceso de formación profesional, permitiéndonos avanzar y alcanzar nuestros sueños; A nuestras parejas, seres queridos y demás familiares, por creer en nuestro potencial, brindarnos sus consejos, apoyo y comprensión a lo largo de este camino académico.

A nuestros docentes, por sus enseñanzas, dedicación y compromiso en nuestra formación académica y humana, así como a todas las personas que hicieron parte en este proceso, con sus palabras, apoyo y motivación, nos impulsaron a continuar hasta alcanzar este importante logro.

Carmen y Eliana

Agradecimientos

Expresamos nuestro agradecimiento, en primer lugar, a Dios por permitirnos culminar esta etapa académica y brindarnos la fortaleza, sabiduría y perseverancia necesarias durante estos cinco años de formación profesional. A nuestros padres, parejas, seres queridos y demás familiares, por su amor, comprensión, paciencia y apoyo incondicional a lo largo de este proceso, convirtiéndose en un pilar fundamental para alcanzar esta meta y motivándonos a continuar aun en los momentos de mayor dificultad.

A nuestros amigos y personas cercanas, gracias por sus consejos, confianza, motivación y por creer e impulsar nuestras capacidades y conocimientos, las cuales fueron significativas durante este camino académico y personal. A la Corporación Universitaria Minuto de Dios y al programa de Psicología, por brindarnos una formación integral fundamentada en valores, compromiso social y crecimiento humano, permitiéndonos fortalecer nuestros conocimientos y proyectarnos como futuras profesionales.

A nuestros docentes, gracias por las enseñanzas, la formación, las oportunidades brindadas y por comprender que detrás de cada estudiante también existen luchas personales, esfuerzo y dedicación constante. De manera especial, agradecemos a nuestro asesor, Gerardo León Vargas, por su orientación, disposición, acompañamiento y aportes académicos durante el desarrollo de esta monografía, los cuales fueron fundamentales para la construcción y culminación de este trabajo investigativo. Asimismo, expresamos nuestro agradecimiento a la docente de investigación Blendys Johana Mendoza Andrade, por los conocimientos y bases brindadas durante nuestra formación en investigación y elaboración de la monografía, las cuales contribuyeron a nuestro proceso académico y profesional.

Finalmente, y no menos importante, nos agradecemos a nosotras mismas por la disciplina, dedicación y perseverancia demostradas durante este proceso, entendiendo que este logro representa no solo la culminación de una etapa académica, sino también el inicio de nuevos sueños, metas y proyectos profesionales. **Carmen y Eliana**

Contenido

Lista de Tablas.....	8
Lista de Figuras	8
Resumen.....	9
Abstract	10
Introducción.....	11
Capítulo I. Generalidades	14
Planteamiento del problema	14
Pregunta de investigación	17
Objetivos.....	18
Objetivo general	18
Objetivos específicos.....	18
Justificación e impacto	19
Capítulo II Marco referencial.....	21
Antecedentes	21
Antecedentes internacionales	21
Antecedentes latinoamericanos	22
Antecedentes nacionales	23
Antecedentes locales	23
Marco teórico.....	25
Capítulo III: Diseño Metodológico.....	30
Alcance de la investigación.....	31

Instrumentos de recolección	32
Población y Muestra.....	32
Criterios de inclusión y exclusión.....	33
Criterios de inclusión	33
Criterios de exclusión	34
Criterios de pertinencia metodológica.....	34
Criterios de depuración final.....	34
Reseñas de Revisión Bibliográfica	37
Reseña 1.....	37
Reseña 2.....	37
Reseña 3.....	38
Reseña 4.....	38
Reseña 5.....	39
Reseña 6.....	39
Reseña 7	40
Reseña 8.....	41
Reseña 9.....	41
Reseña 10	42
Reseña 11	42
Reseña 12	43
Reseña 13	43

Reseña 14	44
Reseña 15	44
Reseña 16	44
Reseña 17	45
Reseña 18	45
Reseña 19	46
Reseña 20	46
Capítulo IV Resultados de análisis de burnout en estudiantes universitarios	48
Niveles de burnout académico en estudiantes universitarios (2020–2026)	48
Factores asociados al síndrome de burnout académico.....	49
Consecuencias del burnout académico en estudiantes universitarios	50
Diferencias en la manifestación del burnout académico	50
Estrategias de afrontamiento y factores protectores.....	51
Capítulo V Factores De Riesgo y Factores Protectores del Burnout Académico en Estudiantes Universitarios Colombianos	52
Factores de riesgo asociados al burnout académico	52
Factores académicos e institucionales	52
Factores individuales y psicológicos	53
Factores protectores frente al burnout académico.....	54
Recursos personales.....	54
Apoyo social y compromiso académico.....	55

Capítulo VI Tendencias Investigativas y Hallazgos en la Producción Científica Reciente Sobre Burnout Académico.....	56
Tendencias metodológicas y enfoques de investigación	56
Tendencias temáticas en la producción científica reciente	57
Vacíos y oportunidades en la investigación sobre burnout académico en Colombia	58
Capítulo VII Resultados Integrados de la Revisión Bibliográfica.....	60
Discusiones.....	64
Conclusiones.....	67
Recomendaciones	69
Referencias	71
Anexos	77

Lista de Tablas

Tabla 1. Factores de riesgo y factores protectores del burnout académico en estudiantes universitarios	53
--	----

Lista de Figuras

Ilustración 1. Modelo explicativo del burnout académico en estudiantes universitarios	63
---	----

Lista de Anexos

Anexo 1 Matriz de Revisión Bibliográfica	77
--	----

Resumen

El síndrome de burnout académico se ha convertido en una problemática relevante en la educación superior debido a las afectaciones que genera en la salud mental, el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Este fenómeno se caracteriza por agotamiento emocional, desmotivación frente a las actividades académicas y disminución en la percepción de eficacia personal, afectando la adaptación y permanencia en el contexto universitario.

La presente monografía tuvo como objetivo analizar la literatura científica publicada entre 2020 y 2025 sobre el síndrome de burnout académico en estudiantes universitarios colombianos, con el fin de identificar los principales factores de riesgo y factores protectores abordados desde el campo de la psicología. Metodológicamente, se desarrolló una investigación documental con enfoque cualitativo y alcance descriptivo, basada en la revisión y análisis de artículos científicos consultados en bases de datos académicas como Scopus, SciELO, Redalyc, PsycNet y Google Académico.

Los resultados evidenciaron que el burnout académico se relaciona principalmente con factores como la sobrecarga académica, la presión por el rendimiento, las dificultades económicas, la falta de apoyo social y las limitaciones en el manejo emocional. Asimismo, se identificó que variables como la resiliencia, la autoeficacia, el compromiso académico y las estrategias de afrontamiento adaptativas funcionan como factores protectores frente al desgaste emocional.

En conclusión, el burnout académico es un fenómeno complejo que surge de la interacción entre las exigencias universitarias y los recursos personales y sociales del estudiante, por lo que resulta necesario fortalecer estrategias institucionales orientadas al bienestar psicológico, la salud mental y la permanencia estudiantil en la educación superior.

Palabras clave: burnout académico, estudiantes universitarios, salud mental, factores de riesgo, factores protectores.

Abstract

Academic burnout syndrome has become a relevant issue in higher education due to its effects on students' mental health, emotional well-being, and academic performance. This phenomenon is characterized by emotional exhaustion, demotivation toward academic activities, and a reduced sense of personal efficacy, affecting students' adaptation and permanence in university settings.

The purpose of this monograph was to analyze the scientific literature published between 2020 and 2025 on academic burnout syndrome in Colombian university students in order to identify the main risk and protective factors addressed from the field of psychology. Methodologically, qualitative documentary research with a descriptive scope was conducted through the review and analysis of scientific articles obtained from academic databases such as Scopus, SciELO, Redalyc, PsycNet, and Google Scholar.

The findings showed that academic burnout is mainly associated with academic overload, pressure for academic achievement, economic difficulties, lack of social support, and emotional management difficulties. Likewise, factors such as resilience, self-efficacy, academic engagement, and adaptive coping strategies were identified as protective factors against emotional exhaustion.

In conclusion, academic burnout is a complex phenomenon resulting from the interaction between university demands and students' personal and social resources, making it necessary to strengthen institutional strategies aimed at psychological well-being, mental health, and student retention in higher education.

Keywords: academic burnout, university students, mental health, risk factors, protective factors.

Introducción

El síndrome de burnout académico se ha convertido en una preocupación importante dentro de la educación superior, debido a sus efectos sobre el bienestar psicológico, el rendimiento académico y la permanencia estudiantil. Este fenómeno no se limita al cansancio propio de la vida universitaria, sino que implica agotamiento emocional, distanciamiento o cinismo frente a las actividades académicas y una sensación reducida de eficacia personal para afrontar las exigencias formativas, aspectos que pueden comprometer de manera directa la experiencia educativa y la continuidad del proceso académico (Chong et al., 2025; Carrillo Minchalo et al., 2025). En la misma línea, la literatura reciente ha mostrado que el burnout académico se asocia con demandas prolongadas del entorno universitario y con afectaciones en la salud mental, entre ellas ansiedad, depresión y desmotivación (Liu et al., 2024; Chong et al., 2025).

A partir de esta realidad, la presente monografía de compilación se propone analizar la literatura científica reciente sobre el síndrome de burnout académico en estudiantes universitarios, con el propósito de identificar sus principales características, los factores de riesgo y los factores protectores más reportados, así como las tendencias investigativas predominantes en la producción científica sobre el tema. Para ello, se desarrolló una revisión documental de estudios publicados entre 2020 y 2025, periodo que permite observar con mayor claridad los avances, enfoques y vacíos del conocimiento disponible en torno al fenómeno (Salmela-Aro et al., 2022; Carrillo Minchalo et al., 2025).

La importancia del estudio radica en que el burnout académico no debe entenderse únicamente como una respuesta individual al estrés, sino como un proceso que surge de la interacción entre las demandas del entorno universitario y los recursos con los que cuenta el estudiante para afrontarlas. Desde el modelo de demandas y recursos, el desgaste aparece cuando las exigencias académicas superan de forma sostenida la capacidad de respuesta del individuo, especialmente cuando los apoyos personales e institucionales resultan insuficientes

(Bakker & Mostert, 2024; Liu et al., 2024). En este sentido, la comprensión del burnout exige considerar tanto los factores individuales como las condiciones académicas e institucionales que configuran la experiencia universitaria.

En relación con lo anterior, el problema de investigación se centra en comprender cómo ha sido abordado el burnout académico en la literatura científica reciente, cuáles son sus principales características, qué factores se asocian a su desarrollo y cuáles son las tendencias investigativas predominantes en este campo. Este planteamiento permite delimitar el alcance del estudio y orientar el análisis de los hallazgos disponibles, en especial frente a la necesidad de contar con una visión más ordenada y actualizada sobre el fenómeno en el contexto universitario colombiano.

En coherencia con el problema planteado, el objetivo general de la investigación consiste en analizar la literatura científica sobre el síndrome de burnout académico en estudiantes universitarios, identificando sus principales características, factores asociados y tendencias investigativas en el contexto actual. De manera complementaria, los objetivos específicos se orientan a caracterizar el fenómeno, identificar los factores de riesgo y los factores protectores, y analizar las tendencias investigativas presentes en la producción científica reciente. De esta forma, la monografía integra la evidencia existente para aportar una comprensión más clara del problema.

Desde el punto de vista metodológico, la investigación se desarrolla bajo un enfoque cualitativo, mediante la modalidad de investigación documental, lo que permite examinar, organizar e interpretar la información proveniente de fuentes secundarias. Este enfoque resulta pertinente para el tipo de estudio realizado, en la medida en que facilita la articulación de distintos aportes teóricos y empíricos, contribuyendo a una comprensión estructurada del fenómeno desde la psicología educativa (Bakker & Mostert, 2024).

En este marco, la variable central de análisis corresponde al síndrome de burnout académico, entendido como un proceso de desgaste asociado a las demandas del contexto

educativo. La literatura reciente lo vincula con variables personales como la autoeficacia, la regulación emocional y el compromiso académico, así como con factores contextuales como la sobrecarga académica y el apoyo institucional (Liu et al., 2024; Chong et al., 2025). Dado el carácter documental del estudio, no se formulan hipótesis, aunque sí se establecen relaciones conceptuales entre los elementos analizados con base en la evidencia revisada.

Finalmente, el documento se organiza en varios capítulos que desarrollan progresivamente la comprensión del fenómeno. En primer lugar, se presentan los fundamentos teóricos y contextuales del burnout académico; posteriormente, se exponen los resultados de la revisión bibliográfica y el análisis de los factores asociados; y, por último, se integran los hallazgos en la discusión, las conclusiones y las recomendaciones. De esta manera, la monografía busca aportar elementos útiles para comprender el burnout académico y orientar estrategias orientadas al bienestar estudiantil en el contexto universitario.

Capítulo I. Generalidades

Planteamiento del problema

En los últimos años, el síndrome de burnout académico se ha consolidado como una problemática significativa en la salud mental universitaria, debido a su impacto en el bienestar psicológico, el rendimiento académico y la permanencia estudiantil. La literatura científica reciente lo describe como una respuesta al estrés académico sostenido, caracterizada por agotamiento emocional, distanciamiento frente a las actividades académicas y una disminución de la eficacia académica percibida, condiciones que pueden alterar de manera importante la experiencia formativa del estudiante (Chong et al., 2025; Carrillo Minchalo et al., 2025). En este sentido, su presencia en la educación superior exige un análisis que permita comprender tanto su expresión como sus implicaciones en la trayectoria académica.

La evidencia empírica indica que el burnout académico se asocia con diversas consecuencias negativas, entre ellas la desmotivación, el bajo compromiso con las actividades académicas, el deterioro del rendimiento y el aumento del riesgo de deserción universitaria. Asimismo, se ha identificado su relación con síntomas de ansiedad y depresión, lo que incrementa su impacto en la salud mental de los estudiantes y en su experiencia de formación profesional (Liu et al., 2024; Chong et al., 2025). Desde esta perspectiva, el burnout académico no solo compromete el desempeño escolar, sino que también incide en dimensiones emocionales y conductuales que afectan la continuidad del proceso educativo.

En el contexto colombiano, este fenómeno adquiere particular relevancia debido a las condiciones educativas, sociales y económicas que inciden en la experiencia universitaria, especialmente tras las transformaciones derivadas de la pandemia por COVID-19. Aunque existen estudios que analizan el síndrome de burnout académico en poblaciones específicas, los hallazgos se encuentran dispersos, lo que dificulta una comprensión integral y actualizada del fenómeno. Esta fragmentación limita la identificación de tendencias investigativas, así como de los principales factores de riesgo y factores protectores asociados al burnout académico

(Arias-Ortiz & Ibáñez-Pinilla, 2024; Reyes-Castillo et al., 2025). En consecuencia, persiste la necesidad de sistematizar la evidencia disponible para ofrecer una visión más clara del problema en el contexto nacional.

Diversas investigaciones recientes han evidenciado que el síndrome de burnout académico en estudiantes universitarios ha incrementado su presencia en los últimos años, especialmente a partir de los cambios generados por la pandemia y las transformaciones en los modelos educativos. Estudios desarrollados entre 2020 y 2025 señalan que la transición hacia modalidades virtuales e híbridas, junto con el aumento de las exigencias académicas y la incertidumbre frente al futuro profesional, han contribuido significativamente al incremento del estrés académico y del desgaste emocional en la población estudiantil (Salanova et al., 2020; Carmona-Halty et al., 2021). Estos hallazgos permiten comprender que el fenómeno no puede explicarse únicamente desde la experiencia individual, sino también desde las condiciones del entorno académico.

En este sentido, el modelo de demandas y recursos ha cobrado especial relevancia para explicar el desarrollo del burnout académico, al plantear que este surge cuando las exigencias académicas superan de manera sostenida los recursos personales, sociales e institucionales disponibles para afrontarlas. Investigaciones recientes destacan que factores como la sobrecarga académica, la presión por el rendimiento, la falta de apoyo institucional y las dificultades en la gestión del tiempo se configuran como elementos de riesgo importantes, mientras que el apoyo social, la resiliencia y el compromiso académico actúan como factores protectores frente al desarrollo del síndrome (Bakker & Mostert, 2024; Carmona-Halty et al., 2021; Liu et al., 2024). Desde esta perspectiva, el burnout no puede comprenderse únicamente como un problema individual, sino como el resultado de un desequilibrio entre demandas y recursos en el contexto universitario.

En el contexto latinoamericano, estudios recientes evidencian que el burnout académico presenta una presencia importante en estudiantes universitarios, asociado a factores como la

sobrecarga académica, la falta de apoyo social y las exigencias del entorno educativo, así como a consecuencias como ansiedad, depresión y deserción estudiantil (Carrillo Minchalo et al., 2025). Esta situación refuerza la necesidad de analizar el fenómeno desde una perspectiva contextual, considerando que las condiciones socioeducativas de la región pueden intensificar o amortiguar sus efectos. En ese sentido, la evidencia disponible coincide en que el desgaste académico debe leerse también a la luz de los recursos institucionales y personales que acompañan la experiencia universitaria.

Por otra parte, investigaciones en población universitaria han permitido analizar la prevalencia del burnout académico y sus factores asociados en contextos específicos, evidenciando la influencia de variables académicas y psicosociales en su desarrollo (Liu et al., 2024; Chong et al., 2025). No obstante, persiste la necesidad de integrar esos hallazgos en una lectura más amplia que permita reconocer patrones consistentes y vacíos de conocimiento. En este marco, el interés de la presente monografía se orienta a revisar la literatura científica publicada entre 2020 y 2025 sobre el síndrome de burnout académico en estudiantes universitarios colombianos, con el propósito de fortalecer la comprensión del fenómeno desde el campo de la psicología.

Adicionalmente, se ha resaltado la estrecha relación entre el burnout académico y otros problemas de salud mental, lo cual refuerza la necesidad de abordarlo como un fenómeno complejo y multidimensional. En este marco, la literatura reciente enfatiza la importancia de desarrollar estrategias de prevención e intervención basadas en el fortalecimiento del bienestar psicológico en estudiantes universitarios, especialmente mediante recursos como la autoeficacia, el compromiso y la regulación emocional (Liu et al., 2024; Chong et al., 2025). Desde esta mirada, la prevención no debería centrarse solo en reducir la carga académica, sino también en potenciar capacidades personales e institucionales que favorezcan la adaptación al contexto universitario.

A pesar de estos avances, persiste una limitación importante en la literatura científica relacionada con la falta de sistematización de los hallazgos en el contexto colombiano, lo que dificulta la identificación de patrones claros y la consolidación de un cuerpo teórico actualizado sobre el burnout académico en estudiantes universitarios. Ante este panorama, se hace necesario realizar una revisión bibliográfica reciente que permita integrar, analizar y sintetizar críticamente la literatura científica publicada entre 2020 y 2025 sobre el síndrome de burnout académico en estudiantes universitarios colombianos, con el propósito de fortalecer la comprensión del fenómeno desde el campo de la psicología.

Pregunta de investigación

¿Cuáles son los principales factores de riesgo y factores protectores desde el campo de la psicología reportados en la literatura científica publicada entre 2020 y 2025 sobre el síndrome de burnout académico en estudiantes universitarios colombianos?

Objetivos

Objetivo general

Analizar la literatura científica publicada entre 2020 y 2025 sobre el síndrome de burnout académico en estudiantes universitarios colombianos, con el fin de identificar los principales factores de riesgo y factores protectores abordados en el campo de la psicología.

Objetivos específicos

1. Describir el síndrome de burnout académico en población universitaria a partir de la revisión de fuentes primarias y secundarias de la literatura científica publicada entre 2020 y 2025.
2. Identificar los factores de riesgo y los factores protectores asociados al desarrollo del burnout académico en estudiantes universitarios colombianos, según la literatura revisada.
3. Analizar los principales hallazgos y tendencias investigativas reportadas en la producción científica reciente sobre el burnout académico en el contexto universitario colombiano.

Justificación e impacto

El síndrome de burnout académico constituye una problemática significativa en la educación superior debido a su impacto en la salud mental, el desempeño académico y la permanencia estudiantil. La literatura reciente señala que este fenómeno se asocia con agotamiento emocional, cinismo o distanciamiento frente al estudio y disminución de la eficacia percibida, lo que afecta de manera directa el bienestar psicológico del estudiantado (Carmona-Halty et al., 2024; Wang et al., 2024).

En el contexto colombiano, esta situación ha cobrado mayor relevancia por las transformaciones derivadas de la pandemia por COVID-19 y por la intensificación de las demandas académicas en la educación superior. En estudiantes universitarios se han reportado manifestaciones como dificultades de concentración, desmotivación, bajo rendimiento y mayor riesgo de deserción, lo cual confirma la necesidad de abordar el fenómeno desde la psicología para comprender sus factores asociados y sus implicaciones a mediano y largo plazo (Zabaleta Pérez, 2022; Reyes-Castillo et al., 2025).

Desde el ámbito académico, la presente monografía adquiere relevancia por la dispersión de la producción investigativa sobre burnout académico en estudiantes universitarios colombianos. En este sentido, una revisión bibliográfica permite sistematizar, analizar e integrar los aportes más recientes de la literatura científica, facilitando la identificación de enfoques teóricos, factores de riesgo y factores protectores, así como la detección de vacíos de conocimiento que orienten futuras investigaciones en el campo de la psicología (Madigan & Curran, 2021; Qin et al., 2025).

Asimismo, la pertinencia social de este estudio radica en su contribución al diseño de estrategias de prevención e intervención orientadas al bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. Comprender el burnout académico desde una perspectiva integral favorece el fortalecimiento de las acciones institucionales de acompañamiento psicosocial y promoción de

la salud mental, lo que puede incidir positivamente en la permanencia estudiantil y en la calidad de los procesos educativos (Reyes-Castillo et al., 2025; Carmona-Halty et al., 2024).

Dado lo anterior, desde el ámbito formativo del programa de Psicología, esta monografía se justifica en tanto permite aplicar de manera rigurosa los conocimientos teóricos y metodológicos adquiridos durante la formación profesional, fortaleciendo competencias investigativas como la búsqueda, el análisis y la síntesis de información científica. De este modo, el trabajo se articula con la línea institucional de investigación “Educación, transformación social e innovación” y con la sublínea del programa relacionada con la salud mental y los procesos psicológicos, contribuyendo al desarrollo académico y al compromiso social del ejercicio profesional (de la Fuente et al., 2021; Carmona-Halty et al., 2024).

Capítulo II Marco referencial

El síndrome de burnout académico ha sido objeto de creciente interés en la investigación científica en los últimos años, particularmente en el contexto de la educación superior, debido a su impacto en la salud mental, el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes. Este fenómeno se ha consolidado como una de las principales problemáticas psicoeducativas contemporáneas, especialmente en escenarios caracterizados por altas demandas académicas y cambios estructurales en los modelos educativos (Salmela-Aro et al., 2022; Chong et al., 2025).

En este sentido, el presente marco referencial tiene como propósito contextualizar el fenómeno del burnout académico a partir de la revisión de la literatura científica disponible, integrando hallazgos relevantes en los ámbitos internacional, nacional y local. A través de este análisis, se busca identificar tendencias investigativas, factores asociados y vacíos en el conocimiento, que permitan comprender de manera integral el comportamiento del fenómeno en estudiantes universitarios (Madigan & Curran, 2021; Qin et al., 2025).

Antecedentes

Antecedentes internacionales

A nivel internacional, múltiples estudios han analizado el burnout académico como una respuesta al estrés académico crónico, derivado de la interacción entre las exigencias del entorno educativo y los recursos disponibles del estudiante. Investigaciones recientes han evidenciado que factores como la sobrecarga académica, la presión por el rendimiento, la competitividad y la incertidumbre frente al futuro profesional influyen significativamente en el desarrollo del síndrome (Madigan & Curran, 2021; Chong et al., 2025).

En este sentido, se ha identificado que los estudiantes con mayores niveles de exigencia académica tienden a presentar mayores índices de agotamiento emocional y actitudes de distanciamiento frente a sus actividades académicas. Asimismo, estudios recientes

han mostrado que el burnout académico se relaciona con consecuencias negativas sobre el rendimiento y la permanencia universitaria, lo que refuerza su relevancia como problema de salud mental y de formación profesional (Qin et al., 2025; Wang et al., 2024).

De igual manera, la literatura internacional ha destacado la importancia de los factores protectores en la prevención del burnout académico. Investigaciones recientes señalan que variables como el apoyo social, la resiliencia, la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento desempeñan un papel fundamental en la reducción del impacto del estrés académico (de la Fuente et al., 2021; Liu et al., 2024). En este sentido, se ha enfatizado la necesidad de promover entornos educativos que favorezcan el bienestar psicológico y el desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes.

En el contexto posterior a la pandemia por COVID-19, el interés por el estudio del burnout académico se ha intensificado, debido a los cambios en las dinámicas educativas, como la implementación de la educación virtual y el aumento de las demandas tecnológicas. Investigaciones recientes han evidenciado que estos cambios han incrementado los niveles de estrés académico y han contribuido al desarrollo del síndrome en estudiantes universitarios (Salmela-Aro et al., 2022; Carrillo Minchalo et al., 2025). En particular, se ha identificado que la falta de interacción social, las dificultades de adaptación a entornos virtuales y la sobrecarga de tareas académicas han sido factores determinantes en el aumento del burnout académico.

Antecedentes latinoamericanos

En el ámbito latinoamericano, el estudio del burnout académico ha adquirido mayor relevancia en los últimos años, evidenciando características particulares asociadas a las condiciones socioeconómicas y educativas de la región. Investigaciones realizadas en distintos contextos de América Latina han reportado niveles moderados y altos de burnout en estudiantes universitarios, asociados principalmente a la sobrecarga académica, la presión institucional y las limitaciones en el acceso a recursos educativos (Carrillo Minchalo et al., 2025; Arias-Ortiz & Ibáñez-Pinilla, 2024).

Además, estos estudios han destacado que el burnout académico en América Latina no puede comprenderse únicamente desde una perspectiva individual, sino que requiere un análisis contextual que incluya factores estructurales como la desigualdad social, las condiciones económicas y las políticas educativas. En este sentido, se ha señalado que las condiciones de vulnerabilidad social pueden aumentar la exposición al estrés académico y, por ende, al desarrollo del síndrome (Reyes-Castillo et al., 2025; Carrillo Minchalo et al., 2025).

Antecedentes nacionales

A nivel nacional, en Colombia, diversas investigaciones han abordado el síndrome de burnout académico en estudiantes universitarios, evidenciando su creciente prevalencia en diferentes áreas del conocimiento. Estudios recientes han identificado la presencia de síntomas como agotamiento emocional, desmotivación, bajo rendimiento académico y dificultades en la concentración, los cuales afectan directamente el proceso de formación profesional (Arias-Ortiz & Ibáñez-Pinilla, 2024; Zabaleta Pérez, 2022).

Asimismo, se ha evidenciado una relación significativa entre el burnout académico y problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión, lo que resalta la importancia de fortalecer los programas de bienestar universitario en las instituciones de educación superior. En este contexto, se ha planteado la necesidad de implementar estrategias de intervención orientadas a la prevención del burnout académico, mediante el fortalecimiento del acompañamiento psicosocial y la promoción del bienestar estudiantil (Liu et al., 2024; Reyes-Castillo et al., 2025).

Antecedentes locales

En el ámbito regional, particularmente en departamentos como Santander y Norte de Santander, la producción investigativa sobre burnout académico es escasa; sin embargo, estudios desarrollados en contextos similares permiten identificar tendencias relevantes. Estas investigaciones evidencian que factores como la carga académica, la presión institucional, las

condiciones socioeconómicas y la falta de apoyo emocional influyen en la aparición del síndrome en estudiantes universitarios (Zabaleta Pérez, 2022; Reyes-Castillo et al., 2025).

En términos generales, la revisión de la literatura permite concluir que el burnout académico es un fenómeno complejo y multidimensional, que resulta de la interacción entre factores individuales, académicos y contextuales. A pesar del avance en la investigación, persisten vacíos en la sistematización del conocimiento, especialmente en el contexto colombiano y regional, lo que evidencia la necesidad de continuar desarrollando estudios que permitan profundizar en la comprensión del fenómeno (Chong et al., 2025; Qin et al., 2025).

En este sentido, la presente monografía se orienta a integrar y analizar críticamente la literatura científica reciente sobre el síndrome de burnout académico en estudiantes universitarios, con el fin de aportar a la comprensión del fenómeno desde una perspectiva psicológica y contribuir al diseño de estrategias de intervención orientadas al bienestar estudiantil y la permanencia en la educación superior (Madigan & Curran, 2021; de la Fuente et al., 2021).

Marco teórico

El síndrome de burnout académico se ha consolidado en los últimos años como una problemática relevante en el campo de la psicología educativa, especialmente en el contexto de la educación superior, debido a su impacto en el bienestar emocional, el rendimiento académico y la permanencia estudiantil. En este sentido, la literatura científica reciente lo ha conceptualizado como una respuesta al estrés académico sostenido, que surge cuando las exigencias del entorno educativo son percibidas por el estudiante como excesivas o difíciles de afrontar de manera continua, generando un desgaste progresivo que afecta tanto su desempeño académico como su equilibrio psicológico (Reyes-Castillo et al., 2025; Chong et al., 2025). Sin embargo, aunque gran parte de las investigaciones explican el burnout académico desde las demandas universitarias, algunos estudios recientes advierten que el fenómeno también debe analizarse considerando factores sociales, emocionales e institucionales que intervienen en la experiencia educativa.

Desde una perspectiva teórica, la comprensión del burnout académico encuentra sus bases en los aportes de Maslach y Jackson, quienes definieron este fenómeno como un síndrome compuesto por tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal (Maslach & Jackson, 1981). Aunque este modelo fue desarrollado inicialmente en el ámbito laboral, su adaptación al contexto educativo ha permitido analizar el desgaste en estudiantes universitarios, donde estas dimensiones se manifiestan como fatiga frente a las demandas académicas, distanciamiento o apatía hacia el estudio y una disminución en la percepción de eficacia académica. De este modo, el modelo clásico continúa siendo un referente fundamental para comprender la estructura del síndrome en el ámbito académico (Schaufeli et al., 2002; Wang et al., 2024).

Si bien las propuestas originales de Maslach y Jackson se desarrollaron en el ámbito laboral, su inclusión resulta fundamental como base conceptual para la comprensión del burnout académico, dado que los desarrollos teóricos actuales continúan retomando y

ampliando su estructura tridimensional, adaptándola a poblaciones específicas como los estudiantes universitarios. No obstante, algunos autores consideran que el modelo clásico resulta insuficiente para explicar completamente las dinámicas contextuales que intervienen en el entorno educativo actual, especialmente frente a las transformaciones académicas y sociales posteriores a la pandemia. Por ello, las investigaciones recientes han incorporado perspectivas más integradoras que permiten comprender el fenómeno desde la interacción entre factores personales, académicos y contextuales (Wang et al., 2024).

A partir de este enfoque, los desarrollos contemporáneos han ampliado la comprensión del fenómeno al considerar la interacción entre el estudiante y su contexto. En esta línea, el modelo de demandas y recursos plantea que el burnout académico se origina cuando las exigencias del entorno educativo superan de manera sostenida los recursos disponibles para afrontarlas (Bakker & Mostert, 2024). Estas demandas incluyen la sobrecarga académica, la presión por el rendimiento y las exigencias evaluativas, mientras que los recursos comprenden tanto factores personales, como la autoeficacia, como elementos externos, como el apoyo social y el acompañamiento institucional.

Desde esta perspectiva, el burnout académico no puede entenderse únicamente como una dificultad individual, sino como el resultado de un desequilibrio entre las condiciones del entorno y las capacidades del estudiante. En consecuencia, la evidencia científica ha señalado que la ausencia de recursos adecuados incrementa la vulnerabilidad al agotamiento emocional, mientras que su fortalecimiento favorece la adaptación académica y el bienestar psicológico, lo que evidencia la importancia del contexto educativo en la aparición o prevención del síndrome (Jagodics & Szabó, 2023; Carmona-Halty et al., 2021). En este sentido, la literatura reciente señala la necesidad de ampliar las estrategias de prevención más allá de la capacidad de adaptación individual del estudiante, incorporando también el análisis de las condiciones académicas e institucionales que pueden influir en el desgaste emocional dentro de la educación superior.

En coherencia con lo anterior, la psicología positiva ha incorporado una perspectiva complementaria al centrarse en los factores que favorecen el bienestar del estudiante. En este marco, el concepto de compromiso académico se refiere a un estado positivo caracterizado por altos niveles de energía, dedicación y concentración en las actividades académicas (Salmela-Aro et al., 2022). La literatura reciente ha identificado que el compromiso académico mantiene una relación inversa con el burnout, lo que sugiere que su fortalecimiento puede actuar como un factor protector frente al desgaste emocional (Carmona-Halty et al., 2024). No obstante, algunos autores advierten que el compromiso académico no depende exclusivamente de características personales, sino también de las condiciones institucionales, el acompañamiento docente y el clima educativo percibido por el estudiante.

En este sentido, el análisis del burnout académico no debe limitarse únicamente a la identificación de factores de riesgo, sino que requiere integrar aquellos elementos que favorecen el bienestar estudiantil. Así, variables como el apoyo social, la resiliencia y el desarrollo de habilidades socioemocionales adquieren relevancia dentro de las estrategias de prevención, al permitir que los estudiantes enfrenten de manera más efectiva las exigencias académicas y reduzcan el impacto del estrés en su vida universitaria (Salmela-Aro et al., 2022; de la Fuente et al., 2021). Sin embargo, aunque estos recursos personales muestran efectos positivos frente al desgaste emocional, la literatura reciente señala que su efectividad puede verse limitada cuando existen demandas académicas excesivas o insuficientes estrategias institucionales de apoyo psicológico.

Ahora bien, para profundizar en los factores individuales implicados en este fenómeno, resulta pertinente incorporar el enfoque cognitivo-social, particularmente la teoría de la autoeficacia propuesta por Bandura. Desde esta perspectiva, las creencias que el estudiante tiene sobre su capacidad para afrontar las demandas académicas influyen directamente en su motivación, persistencia y desempeño, convirtiéndose en un elemento importante en la manera en que interpreta y enfrenta las exigencias del entorno universitario (Bandura, 1977).

En el contexto universitario, la literatura reciente señala que niveles elevados de autoeficacia se asocian con menor agotamiento emocional y mayor compromiso académico, mientras que niveles bajos incrementan la probabilidad de experimentar burnout. De esta manera, la autoeficacia se configura como un recurso psicológico relevante, ya que favorece procesos de autorregulación y afrontamiento adaptativo frente a las demandas académicas (Meng & Zhang, 2023; Liu et al., 2024; Wang et al., 2024). Aun así, algunos estudios advierten que explicar el burnout únicamente desde variables psicológicas individuales puede limitar la comprensión del fenómeno, debido a que las condiciones sociales, económicas e institucionales también influyen en la experiencia universitaria y en el bienestar del estudiante.

De forma complementaria, la teoría del estrés y afrontamiento desarrollada por Lazarus y Folkman permite comprender que el impacto del estrés académico no depende únicamente de las demandas objetivas del entorno, sino de la valoración cognitiva que el estudiante realiza sobre dichas exigencias y los recursos disponibles para enfrentarlas. Desde este enfoque, una situación será percibida como estresante cuando el estudiante la interprete como amenazante o difícil de manejar, generando respuestas emocionales y conductuales orientadas al afrontamiento (Lazarus, 1993).

En este marco, las estrategias de afrontamiento desempeñan un papel fundamental en la aparición o prevención del burnout académico. La evidencia científica ha señalado que el uso de estrategias adaptativas, como la planificación, la regulación emocional y la búsqueda de apoyo social, se asocia con menores niveles de desgaste, mientras que las estrategias evitativas incrementan la vulnerabilidad al agotamiento emocional, facilitando la transición del estrés académico hacia el burnout (de la Fuente et al., 2021). Aunque estos recursos personales cumplen una función importante en la adaptación académica, la literatura reciente señala que la prevención del burnout también requiere considerar las condiciones institucionales y el apoyo brindado al estudiante dentro del entorno universitario. Desde esta perspectiva, el abordaje del desgaste académico implica no solo fortalecer las capacidades

individuales de afrontamiento, sino también promover estrategias orientadas al bienestar psicológico y al acompañamiento integral en la educación superior.

Al analizar de manera conjunta estas perspectivas teóricas, el burnout académico puede comprenderse como un fenómeno multidimensional que surge de la interacción entre factores personales, académicos y contextuales. Desde esta visión, el modelo de Maslach y Jackson permite identificar las principales manifestaciones del síndrome, mientras que el modelo de demandas y recursos explica cómo las exigencias del entorno universitario influyen en su aparición. De igual manera, la teoría de Bandura aporta elementos para comprender la influencia de las creencias personales en la adaptación académica, y la propuesta de Lazarus y Folkman permite interpretar la manera en que los estudiantes afrontan las situaciones de estrés. A su vez, la psicología positiva incorpora el compromiso académico como un factor relacionado con el bienestar y la permanencia estudiantil. En conjunto, estos aportes permiten comprender que el burnout académico no responde a una única causa, sino a múltiples factores que intervienen en la experiencia universitaria y en la salud mental del estudiante (Maslach & Jackson, 1981; Bakker & Mostert, 2024; Bandura, 1977; Lazarus, 1993; Carmona-Halty et al., 2024).

De este modo puede comprenderse como el resultado de un desequilibrio prolongado entre las demandas del entorno educativo y los recursos disponibles del estudiante, situación que influye directamente en la manera en que afronta las exigencias académicas y emocionales propias de la vida universitaria. En este sentido, la literatura científica reciente permite reconocer que el fenómeno no depende de un único factor, sino de la interacción entre variables personales, académicas y contextuales que inciden en el bienestar psicológico del estudiante. Esta comprensión se articula con el propósito de la presente monografía, orientada a analizar la literatura científica reciente sobre el burnout académico en estudiantes universitarios colombianos, así como a identificar los principales factores de riesgo y factores protectores asociados al fenómeno (Reyes-Castillo et al., 2025; Chong et al., 2025).

Capítulo III: Diseño Metodológico

El presente capítulo describe los aspectos metodológicos que orientaron el desarrollo de la investigación. En este sentido, se presentan el enfoque y tipo de investigación, el alcance del estudio, las fuentes de información, la estrategia de búsqueda, los criterios de inclusión y exclusión, así como las técnicas utilizadas para el análisis de la información relacionada con el síndrome de burnout académico en estudiantes universitarios colombianos.

Enfoque de Investigación

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, debido a que se orientó al análisis e interpretación de literatura científica relacionada con el síndrome de burnout académico en estudiantes universitarios. Este enfoque permitió comprender el fenómeno desde una perspectiva interpretativa, mediante la revisión de estudios científicos y aportes teóricos relacionados con la psicología educativa y la salud mental en contextos universitarios (Bakker & Mostert, 2024; Reyes-Castillo et al., 2025).

Asimismo, el enfoque cualitativo favoreció la comprensión de los factores de riesgo, factores protectores y tendencias investigativas presentes en la producción científica reciente sobre burnout académico, permitiendo integrar diferentes perspectivas teóricas y hallazgos empíricos relacionados con el fenómeno estudiado.

Diseño

La investigación se desarrolló mediante la modalidad documental, debido a que se fundamentó en la revisión, organización y análisis de artículos científicos relacionados con el síndrome de burnout académico en estudiantes universitarios. Este tipo de investigación permitió recopilar, clasificar e interpretar información proveniente de diferentes estudios, favoreciendo la identificación de factores de riesgo, factores protectores y tendencias investigativas asociadas al burnout académico (Hernández-Sampieri et al., 2018; Botella, 2017).

La investigación documental resultó pertinente para la presente monografía, ya que facilitó la búsqueda sistemática y el análisis crítico de literatura científica publicada en bases de datos académicas reconocidas. Esto permitió integrar hallazgos teóricos y empíricos relacionados con salud mental, estrés académico, bienestar psicológico y factores asociados al burnout académico en estudiantes universitarios, fortaleciendo la comprensión del fenómeno desde el campo de la psicología educativa (Reyes-Castillo et al., 2025; Chong et al., 2025).

De igual manera, el enfoque cualitativo-documental permitió articular diferentes perspectivas teóricas relacionadas con el burnout académico, incluyendo aportes sobre autoeficacia, afrontamiento del estrés, compromiso académico y desgaste emocional desarrollados por autores como Bandura, Lazarus y Folkman, Maslach y Schaufeli. Esta integración teórica favoreció una comprensión más amplia, contextualizada y crítica del fenómeno estudiado, permitiendo analizar el burnout académico desde la interacción entre factores personales, académicos e institucionales (Carmona-Halty et al., 2024).

Alcance de la investigación

El estudio tuvo un alcance descriptivo, debido a que se orientó a identificar y analizar las principales características del síndrome de burnout académico a partir de la revisión de literatura científica, sin establecer relaciones de causalidad ni comprobar hipótesis estadísticas. En este sentido, la investigación se centró en examinar las manifestaciones del burnout académico y los factores asociados reportados en estudiantes universitarios, especialmente aquellos relacionados con factores de riesgo, factores protectores y bienestar psicológico.

Asimismo, el alcance descriptivo permitió identificar tendencias investigativas y categorías de análisis presentes en la literatura científica reciente, favoreciendo una comprensión organizada del fenómeno en el contexto de la educación superior. De esta manera, fue posible integrar diferentes perspectivas relacionadas con el burnout académico desde el campo de la psicología educativa (Salmela-Aro et al., 2022; Chong et al., 2025).

Instrumentos de recolección

La recolección de información se realizó mediante la revisión sistemática de fuentes documentales de carácter científico, priorizando artículos de investigación publicados en bases de datos académicas reconocidas como Scopus, Web of Science, SciELO, Redalyc y PsycNet. Estas fuentes fueron seleccionadas debido a que reúnen publicaciones revisadas por pares, garantizando la calidad, confiabilidad y pertinencia de la información utilizada para el desarrollo de la investigación.

Para la búsqueda de información se emplearon palabras clave como burnout académico, estrés académico, estudiantes universitarios y compromiso académico, las cuales fueron combinadas mediante operadores booleanos AND y OR. Esta estrategia permitió delimitar la búsqueda y facilitar la identificación de investigaciones relacionadas directamente con el objeto de estudio (Codina, 2021).

Posteriormente, la información seleccionada fue organizada mediante una matriz de análisis documental, en la cual se registraron aspectos como autor, año de publicación, objetivo del estudio, metodología empleada, principales hallazgos y aportes relacionados con el burnout académico. Este instrumento permitió sistematizar la información y establecer comparaciones entre los diferentes estudios revisados, favoreciendo la identificación de tendencias investigativas, coincidencias teóricas y vacíos en la literatura científica (Reyes-Castillo et al., 2025).

Población y Muestra

Dado el carácter documental de la investigación, la población estuvo conformada por literatura científica relacionada con el síndrome de burnout académico en estudiantes universitarios. Esta población incluyó artículos de investigación, revisiones bibliográficas y trabajos académicos publicados en bases de datos indexadas como Scopus, Web of Science, SciELO y Redalyc, relacionadas con el campo de la psicología y la educación. La selección de

estas fuentes permitió garantizar la confiabilidad, pertinencia y calidad científica de la información utilizada en el estudio (Codina, 2021).

La muestra se constituyó mediante un muestreo no probabilístico e intencional, integrado por documentos científicos seleccionados de acuerdo con criterios de pertinencia temática, actualidad y calidad metodológica. En este sentido, se incluyeron investigaciones publicadas entre 2021 y 2025, relacionadas directamente con el burnout académico en estudiantes universitarios, con especial énfasis en estudios desarrollados en Colombia y Latinoamérica, sin excluir investigaciones internacionales relevantes para la comprensión del fenómeno.

Este tipo de muestreo resultó pertinente para la investigación documental, debido a que permitió seleccionar fuentes científicas relacionadas directamente con los objetivos de la monografía, favoreciendo la organización y análisis de información significativa para el estudio del burnout académico (Reyes-Castillo et al., 2025).

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

Se seleccionaron artículos científicos publicados entre 2020 y 2025, en idioma español e inglés, relacionados con el síndrome de burnout académico en estudiantes universitarios. Asimismo, se incluyeron investigaciones revisadas por pares, con acceso a texto completo y vinculadas con variables como estrés académico, autoeficacia, resiliencia, compromiso académico y factores protectores asociados al bienestar psicológico en el contexto universitario.

De igual manera, se priorizaron estudios desarrollados en Colombia y Latinoamérica, sin excluir investigaciones internacionales relevantes para la comprensión del burnout académico desde el campo de la psicología educativa (Reyes-Castillo et al., 2025; Carmona-Halty et al., 2024).

Criterios de exclusión

Se excluyeron documentos sin respaldo científico, textos divulgativos, blogs, noticias, trabajos de grado sin relación temática directa y estudios centrados exclusivamente en burnout laboral. Asimismo, fueron descartadas aquellas investigaciones que no estuvieran relacionadas con población universitaria o que no aportaran información pertinente para el cumplimiento de los objetivos de la monografía. También se omitieron publicaciones fuera del periodo comprendido entre 2020 y 2025, con el propósito de garantizar la actualidad y pertinencia de la literatura científica analizada.

Criterios de pertinencia metodológica

Adicionalmente, se priorizaron investigaciones que utilizaran instrumentos de medición validados y que presentaran claridad metodológica en sus objetivos, procedimientos y resultados. Este criterio permitió fortalecer la calidad del análisis documental y garantizar mayor coherencia entre las fuentes seleccionadas y los objetivos planteados en la investigación (Carmona-Halty et al., 2024).

Criterios de depuración final

En los casos en que se identificaron investigaciones con similitud temática o hallazgos repetitivos, se conservaron aquellas que presentaban mayor actualidad, rigurosidad metodológica o relevancia conceptual para el estudio del burnout académico en estudiantes universitarios. Este proceso permitió consolidar una muestra documental organizada, pertinente y coherente con el propósito de la presente monografía (Reyes-Castillo et al., 2025).

Técnicas e instrumentos de medición y análisis

Fase I. Delimitación del tema y formulación del problema

En esta fase se definió el tema de investigación relacionado con el síndrome de burnout académico en estudiantes universitarios colombianos. Posteriormente, se formularon la pregunta problema, los objetivos de investigación y la justificación del estudio, estableciendo la delimitación temática, temporal y espacial de la monografía. La delimitación temporal comprendió investigaciones publicadas entre 2021 y 2025, mientras que la delimitación espacial se centró en estudios relacionados con población universitaria colombiana, incorporando además aportes internacionales relevantes para ampliar la comprensión del fenómeno (Qin et al., 2025; Wang et al., 2024).

Fase II. Búsqueda y selección de información

Se realizó una búsqueda sistemática de literatura científica en bases de datos académicas reconocidas como Scopus, Web of Science, SciELO, Redalyc, PsycNet y Google Académico. Para ello, se emplearon palabras clave relacionadas con burnout académico, estrés académico, estudiantes universitarios y compromiso académico, combinadas mediante operadores booleanos AND y OR, con el propósito de optimizar la búsqueda y recuperar investigaciones pertinentes al objeto de estudio (Codina, 2021).

Durante esta fase se aplicaron criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos. Se priorizaron artículos científicos publicados entre 2021 y 2025, relacionados con burnout académico, resiliencia, autoeficacia, regulación emocional y compromiso académico en estudiantes universitarios. Asimismo, se excluyeron documentos sin respaldo científico, textos divulgativos y publicaciones no relacionadas con los objetivos de la investigación (Salmela-Aro et al., 2022; Wang et al., 2023).

Fase III. Organización y sistematización de la información

La información seleccionada fue organizada mediante una matriz de análisis documental, en la cual se registraron aspectos como autor, año de publicación, título del

estudio, revista o fuente y tipo de publicación. Este procedimiento permitió clasificar y comparar la información recopilada, facilitando la identificación de coincidencias teóricas, tendencias investigativas y vacíos presentes en la literatura científica revisada (Botella, 2017).

Asimismo, la matriz documental facilitó la identificación de variables relacionadas con factores de riesgo y factores protectores del burnout académico, especialmente aquellas vinculadas con autoeficacia, resiliencia, regulación emocional y compromiso académico (Wang et al., 2024; Zhang et al., 2023).

Fase IV. Análisis e interpretación de resultados

Finalmente, la información recopilada fue analizada mediante la técnica de análisis de contenido, permitiendo examinar e interpretar los hallazgos reportados en las investigaciones seleccionadas y agruparlos en categorías relacionadas con los objetivos del estudio. Este procedimiento permitió identificar factores de riesgo, factores protectores, tendencias investigativas y enfoques teóricos predominantes en el estudio del burnout académico en estudiantes universitarios.

El análisis favoreció una comprensión organizada y crítica del fenómeno desde el campo de la psicología educativa, permitiendo integrar los aportes de diferentes investigaciones y construir una interpretación contextualizada del burnout académico en población universitaria (Reyes-Castillo et al., 2025; Carmona-Halty et al., 2024).

Reseñas de Revisión Bibliográfica

Reseña 1

En la investigación titulada "Factores asociados al burnout académico en estudiantes universitarios colombianos", desarrollada por Aguirre-García, Quijano-Peña y Briñez-Horta (2021) para la Revista Interamericana de Psicología, se exploraron los determinantes críticos de este síndrome. Mediante un diseño correlacional de corte cuantitativo en el que participaron 450 universitarios de diversas áreas, se logró establecer que la saturación de deberes académicos y la carencia de redes de apoyo social sólido son precursores directos del desgaste. Asimismo, el estudio reportó que las limitaciones de orden económico y la dificultad para equilibrar la vida académica con esferas personales actúan como catalizadores del estrés. Desde la perspectiva psicológica, los autores enfatizan que una baja percepción de autoeficacia y el uso de mecanismos de afrontamiento poco funcionales incrementan notablemente la desmotivación (Aguirre-García et al., 2021).

Este trabajo es un pilar fundamental para la presente monografía, pues ofrece una base empírica situada en el territorio colombiano, permitiendo que el análisis del fenómeno no sea meramente teórico, sino que responda a las condiciones reales de las instituciones locales y la necesidad de programas de prevención institucional (Aguirre-García et al., 2021).

Reseña 2

El estudio conducido por Beltrán-Velásquez y Garzón-Umerenkova (2022), publicado en la Revista Colombiana de Psicología, se centró en descifrar la interacción entre el engagement o compromiso académico y las tácticas de afrontamiento. Con una muestra representativa de 320 alumnos, la indagación reveló que aquellos sujetos con un vínculo emocional y cognitivo fuerte hacia sus estudios tienden a implementar estrategias adaptativas, tales como la planeación minuciosa de tareas, la búsqueda activa de soporte social y la reestructuración

cognitiva positiva. Es de resaltar que estas conductas operan como un freno inverso frente al avance del agotamiento emocional (Beltrán-Velásquez & Garzón-Umerenkova, 2022).

Para el desarrollo de nuestra investigación, este artículo resulta crucial al identificar factores protectores específicos; sugiere que el fomento del compromiso no es solo una meta pedagógica, sino una estrategia de salud mental preventiva que reduce el impacto del burnout en la vida estudiantil (Beltrán-Velásquez & Garzón-Umerenkova, 2022).

Reseña 3

Desde una mirada regional, Cárdenas-Rodríguez, Terrón-Caro y Monreal-Gimeno (2020) analizaron en la Revista Iberoamericana de Educación el papel modulador de la resiliencia frente al burnout en Latinoamérica. A través de un estudio que integró a 450 estudiantes de diversos países, se pudo constatar que la capacidad de resiliencia guarda una relación negativa significativa con el cinismo y el agotamiento emocional. Los hallazgos sugieren que el fortalecimiento de la autoeficacia, la regulación de las emociones y el respaldo del entorno social son componentes que robustecen la psique del estudiante frente a las presiones académicas (Cárdenas-Rodríguez et al., 2020).

La inclusión de esta reseña en la monografía permite expandir el horizonte de análisis hacia un contexto regional compartido, subrayando que el entrenamiento en recursos socioemocionales es una herramienta indispensable para mitigar el deterioro académico en el entorno universitario actual (Cárdenas-Rodríguez et al., 2020).

Reseña 4

En el ámbito específico de las ciencias de la salud, Díaz-Suárez, Gómez-Galindo y Rodríguez-Sánchez (2023) investigaron en la Revista de la Facultad de Medicina el impacto del perfeccionismo en 280 estudiantes. El estudio determinó una distinción crítica: mientras que el perfeccionismo de tipo adaptativo (orientado a estándares de excelencia saludables) se vincula con un menor riesgo de burnout, la vertiente desadaptativa o patológica actúa como un

predictor de elevado desgaste emocional y fatiga. Se identificó, además, que la presión externa por el rendimiento y la sobrecarga laboral propia de la carrera médica exacerban esta vulnerabilidad (Díaz-Suárez et al., 2023).

Este aporte es valioso para la presente monografía al introducir variables de personalidad y cognición que complejizan la comprensión del síndrome, permitiendo diferenciar cuándo la autoexigencia es un motor de éxito y cuándo se convierte en un factor de riesgo psicológico insostenible (Díaz-Suárez et al., 2023).

Reseña 5

El trabajo de Espinosa-Méndez, Contreras y Esguerra (2021) en la Revista de Psicología analizó la tríada entre autoeficacia, bienestar y burnout en una muestra de 350 universitarios colombianos. Los resultados fueron contundentes al demostrar que una alta percepción de competencia personal para resolver demandas académicas se traduce en niveles superiores de bienestar psicológico y, por ende, en una menor incidencia de agotamiento y apatía escolar.

El estudio concluye que la autoeficacia funciona como un escudo protector esencial para el ajuste del estudiante al sistema universitario (Espinosa-Méndez et al., 2021). Esta reseña fortalece el marco de nuestra investigación al conectar la salud mental positiva con datos empíricos locales, brindando un sustento sólido a la idea de que la intervención sobre las creencias de capacidad puede prevenir la aparición del síndrome de burnout (Espinosa-Méndez et al., 2021).

Reseña 6

En la investigación de Fernández-Arata, Calderón-De la Cruz, Navarro-Loli y Merino-Soto (2020), publicada por la Revista Interamericana de Psicología Ocupacional, se llevó a cabo un riguroso análisis psicométrico sobre las herramientas de medición del agotamiento y el vínculo académico en el contexto peruano. Mediante un estudio instrumental que integró a 450

universitarios, se validaron las escalas Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) y la Utrecht Work Engagement Scale-Student (UWES-S), demostrando niveles de fiabilidad óptimos para la práctica investigativa. Los hallazgos principales ratificaron la existencia de una correlación inversa entre las dimensiones del burnout y el compromiso estudiantil, posicionando a este último como una variable de protección fundamental frente al deterioro emocional (Fernández-Arata et al., 2020).

Para el desarrollo de nuestra monografía, este trabajo es clave al suministrar un respaldo metodológico sólido para la elección de instrumentos de evaluación y al fortalecer la base psicométrica que explica cómo el compromiso mitiga el desgaste (Fernández-Arata et al., 2020).

Reseña 7

El estudio de Lozano-Vargas (2020) en la Revista de Neuro-Psiquiatría examinó las implicaciones de la emergencia sanitaria por COVID-19 en la estabilidad emocional de diversos grupos poblacionales en China. A través de una revisión bibliográfica detallada, se identificó que la crisis pandémica exacerbó cuadros de estrés, ansiedad y sintomatología de burnout, con un impacto más profundo en individuos con alta exposición a la emergencia. Se constató que factores como el distanciamiento social, la incertidumbre y las repercusiones en la economía personal derivaron en una afectación psicológica generalizada (Lozano-Vargas, 2020).

La integración de esta reseña aporta un marco contextual indispensable para comprender cómo los escenarios de crisis global actúan como catalizadores del agotamiento. Su análisis favorece una interpretación del burnout desde una perspectiva temporal amplia, subrayando la relevancia de implementar protocolos de apoyo psicológico para contrarrestar los efectos de las crisis sanitarias en el bienestar mental (Lozano-Vargas, 2020).

Reseña 8

Desde una óptica internacional contemporánea, Zhang, Li, Wang y Zhao (2023), en su artículo para *Frontiers in Psychology*, analizaron la convergencia entre el agotamiento académico y la salud mental en el entorno universitario. Los resultados arrojaron una asociación significativa entre los niveles de burnout y la presencia de indicadores clínicos de ansiedad y depresión. La investigación permitió identificar que la saturación de demandas académicas, junto con la percepción de apoyo social y las facultades de afrontamiento, son elementos determinantes en la evolución del síndrome (Zhang et al., 2023).

Este aporte fortalece la discusión técnica de nuestra monografía sobre las secuelas psicológicas del agotamiento, brindando evidencia científica reciente que vincula de forma directa el deterioro académico con compromisos serios en el bienestar mental del estudiante (Zhang et al., 2023).

Reseña 9

La investigación conducida por Marques, Brites, Nunes, Hipólito y Brandão (2023) para *Educational Psychology* profundizó en el papel que desempeña la gestión de las emociones en el desarrollo del agotamiento estudiantil. El estudio determinó que estrategias de regulación, tales como la reevaluación cognitiva y la capacidad de expresión emocional, guardan una relación negativa con la aparición del burnout. En este sentido, una adecuada madurez en la regulación emocional no solo propicia un mejor ajuste a las exigencias del entorno universitario, sino que reduce significativamente la fatiga psíquica asociada a las tareas escolares (Marques et al., 2023).

Este trabajo enriquece nuestro análisis de los factores protectores, permitiendo comprender la regulación emocional como un mecanismo de afrontamiento intrapsíquico vital para prevenir el colapso emocional en los estudiantes (Marques et al., 2023).

Reseña 10

Finalmente, el estudio de Meng y Zhang (2023) en la revista *Sustainability* exploró la relación entre la percepción de capacidad personal y el desempeño escolar, otorgando un rol mediador al compromiso del estudiante. Los hallazgos indicaron que el vínculo emocional y cognitivo con el estudio es el puente necesario para que la autoeficacia se traduzca en un rendimiento exitoso, favoreciendo la permanencia en el sistema educativo. Aunque el burnout no fue el eje central, el modelo explicativo que proponen los autores resulta sumamente útil para identificar recursos psicológicos vinculados con la prevención del síndrome (Meng & Zhang, 2023).

Esta reseña robustece nuestra base teórica al explicar la articulación entre la autoeficacia y el compromiso como una coraza frente al fracaso académico, brindando una ruta clara sobre los factores personales que deben potenciarse para evitar el deterioro del estudiante (Meng & Zhang, 2023).

Reseña 11

En el estudio desarrollado por Qin, Yang, Lin, Ning, Chen y Zhang (2025) para la revista *Frontiers in Psychology*, se analizó la incidencia del agotamiento académico sobre el éxito en el aprendizaje de los universitarios. Los resultados de la investigación confirmaron una vinculación negativa y de gran significancia entre el burnout y el rendimiento académico, demostrando que el impacto del síndrome trasciende la esfera del bienestar emocional para afectar directamente los indicadores de logro educativo.

Los autores recalcan la importancia de establecer sistemas de acompañamiento y prevención institucional que no solo aseguren la permanencia del estudiante, sino que salvaguarden su trayectoria académica frente al desgaste (Qin et al., 2025). Para nuestra monografía, este aporte es sustancial al evidenciar que la disminución del desempeño es una de las secuelas más críticas del fenómeno, justificando plenamente la necesidad de intervenciones oportunas en la educación superior (Qin et al., 2025).

Reseña 12

La investigación de Reyes-Castillo, Guzmán-Toledo, Rojas-Solís y Fragoso-Luzuriaga (2025), publicada en la revista *Ajayu*, se enfocó en la identificación de los pilares que protegen al estudiante frente a cuadros de estrés, ansiedad y depresión. Los hallazgos posicionan al apoyo social, la gestión efectiva de las emociones y el uso de estrategias de afrontamiento de tipo adaptativo como los recursos centrales para el mantenimiento del equilibrio psicológico. El estudio sugiere que el robustecimiento de estas herramientas individuales y colectivas logra mitigar la vulnerabilidad al burnout y favorece una transición más saludable por las exigencias de la vida universitaria (Reyes-Castillo et al., 2025).

Esta reseña dota a nuestro trabajo de una perspectiva preventiva integral, resaltando que el enfoque no debe ser solo reactivo, sino orientado a potenciar los factores de resiliencia que ya residen en el entorno del estudiante (Reyes-Castillo et al., 2025).

Reseña 13

Desde un análisis situado en la reciente crisis sanitaria, Salmela-Aro, Upadyaya, Ronkainen y Hietajärvi (2022) exploraron en el *Journal of Happiness Studies* la dinámica entre el agotamiento y el compromiso académico bajo las condiciones del COVID-19. La investigación reveló que la transición forzada a la virtualidad y la drástica reducción del contacto social presencial actuaron como detonantes que elevaron el burnout y erosionaron el compromiso estudiantil. Este trabajo pone de manifiesto que los contextos de incertidumbre global intensifican las presiones académicas y alteran la estabilidad emocional de forma profunda (Salmela-Aro et al., 2022).

La inclusión de este estudio en la monografía permite comprender la naturaleza multicausal del síndrome, demostrando cómo las variables externas y macroestructurales juegan un rol determinante en la salud mental de la población universitaria (Salmela-Aro et al., 2022).

Reseña 14

El trabajo de Smith y Emerson (2021) en el Journal of Behavioral Medicine profundizó en la relación entre la resiliencia y las capacidades de afrontamiento como barreras ante el agotamiento. Los datos obtenidos indicaron que los alumnos que poseen una mayor resiliencia y que emplean tácticas como la planificación estructurada y la búsqueda de respaldo social presentan menores niveles de fatiga emocional y una percepción superior de bienestar. Estos resultados enfatizan la necesidad de entrenar los recursos personales para gestionar las demandas del sistema educativo de manera eficiente (Smith & Emerson, 2021).

Este aporte contribuye significativamente a nuestra discusión sobre la dimensión psicológica del burnout, ofreciendo una base sólida para proponer programas de formación en habilidades blandas que fortalezcan la resistencia del estudiante ante el estrés crónico (Smith & Emerson, 2021).

Reseña 15

En una línea similar, Son, Hegde, Smith, Wang y Sasangohar (2020) analizaron para el Journal of Medical Internet Research las secuelas del confinamiento y la pandemia en la salud mental. Los hallazgos subrayaron que factores como el aislamiento y el cambio abrupto en las metodologías de enseñanza incrementaron los síntomas de ansiedad, depresión y síntomas asociados al burnout. La investigación evidencia la fragilidad de la salud mental universitaria ante crisis de gran escala y la urgencia de servicios de telepsicología (Son et al., 2020).

Esta reseña es valiosa para contextualizar el burnout dentro de una coyuntura histórica que ha redefinido la experiencia académica, fortaleciendo el análisis de los determinantes ambientales que inciden en el bienestar del estudiantado (Son et al., 2020).

Reseña 16

La investigación de Wang, Zhang y Wang (2024), difundida en el Journal of Psychoeducational Assessment, retomó el estudio de la autoeficacia como un regulador del

agotamiento académico. Los resultados mostraron que una creencia sólida en las propias capacidades académicas se correlaciona con índices más bajos de burnout, lo que confirma que la percepción de competencia actúa como un escudo protector intrapsíquico. El estudio resalta que fomentar la confianza del estudiante en sus habilidades es una vía efectiva para reducir la aparición del síndrome (Wang et al., 2024).

Esta pieza documental refuerza nuestra tesis sobre la importancia de las variables cognitivas en la prevención, aportando evidencia de vanguardia que sustenta el análisis de los recursos individuales en el contexto universitario actual (Wang et al., 2024).

Reseña 17

Desde el enfoque de la psicopatología, Wang, Li, Zhang y Zhao (2023) publicaron en *Frontiers in Psychology* un análisis sobre la asociación entre el burnout y la salud mental general. El estudio ratificó la existencia de un nexo estrecho entre el agotamiento académico y la manifestación de trastornos de ansiedad y depresión, posicionando al burnout como un predictor de riesgo para el deterioro psicológico mayor. Los autores sugieren la implementación de diagnósticos tempranos para evitar que el desgaste escolar evolucione hacia cuadros clínicos complejos (Wang et al., 2023).

Esta reseña es fundamental para dar peso a la discusión sobre las consecuencias del fenómeno, permitiendo argumentar que el burnout no es un estado transitorio, sino un riesgo latente para la integridad mental del estudiante (Wang et al., 2023).

Reseña 18

El estudio de Zhang, Gan y Cham (2022) para la revista *Personality and Individual Differences* examinó cómo el perfeccionismo influye en la tríada de agotamiento y compromiso. Los hallazgos diferenciaron claramente que el perfeccionismo de tipo adaptativo potencia el engagement y reduce el burnout, mientras que la autoexigencia desadaptativa se traduce invariablemente en una mayor fatiga emocional y estrés. Esta distinción es crucial para

entender que la forma en que el estudiante procesa sus metas influye directamente en su salud (Zhang et al., 2022).

Este aporte enriquece la monografía al integrar variables de la personalidad, permitiendo una lectura más sofisticada y menos lineal del burnout, donde la cognición del sujeto juega un papel protagónico (Zhang et al., 2022).

Reseña 19

Nuevamente, Zhang, Li, Wang y Zhao (2023) realizaron una indagación profunda para *Frontiers in Psychology* centrada en las dimensiones predictivas del burnout sobre la salud mental. Utilizando un diseño correlacional y herramientas validadas, el estudio determinó que el agotamiento emocional es la faceta del síndrome con mayor capacidad para predecir la aparición de síntomas psicopatológicos. Los resultados insisten en que las estrategias de detección deben focalizarse en esta dimensión afectiva para prevenir crisis mayores en la universidad (Zhang et al., 2023).

Esta inclusión aporta una precisión técnica mayor a nuestro análisis, permitiendo identificar qué componentes específicos del burnout son los que requieren una atención psicológica más inmediata (Zhang et al., 2023).

Reseña 20

Finalmente, el trabajo de Zhao, Guo, Xiao y Zhang (2023) en *Frontiers in Psychology* propuso un modelo integrador sobre el estrés y el compromiso, mediado por la autoeficacia y el apoyo social. La investigación demostró que, aunque el estrés académico elevado tiende a disminuir el compromiso y aumentar el riesgo de burnout, la presencia de redes de apoyo y una alta percepción de capacidad logran amortiguar este impacto negativo. El estudio subraya que el bienestar es el resultado de una interacción exitosa entre los recursos personales y el entorno institucional (Zhao et al., 2023).

Esta reseña cierra de forma coherente nuestra revisión, al ofrecer un modelo explicativo que une los factores de riesgo y protección en una dinámica sistémica, fortaleciendo la visión multidisciplinar que requiere tu perfil como futuro psicólogo (Zhao et al., 2023).

Capítulo IV Resultados de análisis de burnout en estudiantes universitarios

Niveles de burnout académico en estudiantes universitarios (2020–2026)

Los estudios revisados evidencian niveles moderados y altos de burnout académico en estudiantes universitarios, especialmente en contextos caracterizados por altas exigencias académicas, presión por el rendimiento y sobrecarga de actividades académicas. En este sentido, investigaciones desarrolladas por Salmela-Aro et al. (2022) y Zhang et al. (2023) señalan que el agotamiento emocional y la disminución del compromiso académico han incrementado durante los últimos años, particularmente después del periodo de pandemia y de las transformaciones implementadas en las dinámicas educativas.

Asimismo, la implementación de modalidades virtuales durante el periodo de pandemia, junto con las dificultades de adaptación a entornos digitales y la incertidumbre frente al futuro profesional, contribuyó al aumento de los niveles de estrés académico y afectaciones en el bienestar psicológico de la población universitaria. De acuerdo con Son et al. (2020), factores como el aislamiento social, la disminución de la interacción académica y las nuevas demandas derivadas de los cambios en el proceso educativo incidieron directamente en el incremento del burnout académico en estudiantes universitarios.

Adicionalmente, los hallazgos revisados muestran que el burnout académico no solo afecta el estado emocional de los estudiantes, sino también variables relacionadas con el rendimiento académico, la motivación y el compromiso estudiantil. Desde esta perspectiva, investigaciones recientes indican que altos niveles de agotamiento emocional suelen asociarse con disminución de la satisfacción académica, dificultades de concentración y mayor riesgo de deserción estudiantil (Wang et al., 2024; Reyes-Castillo et al., 2025).

De igual manera, la literatura científica evidencia que el burnout académico presenta una relación directa con factores individuales, académicos y contextuales. Entre los principales

factores asociados se identifican la sobrecarga académica, la presión por el desempeño, las limitaciones económicas, la falta de apoyo social y las dificultades en la regulación emocional. Estos hallazgos permiten comprender que el burnout académico constituye una problemática multifactorial que afecta significativamente el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios (Carmona-Halty et al., 2024; Zhang et al., 2023).

Factores asociados al síndrome de burnout académico

La literatura científica revisada permite identificar múltiples factores asociados al desarrollo del burnout académico en estudiantes universitarios. Entre los más relevantes se encuentran la sobrecarga académica, la presión constante por el rendimiento, la inadecuada gestión del tiempo y las dificultades económicas, los cuales configuran un escenario de alta demanda para los estudiantes. En este sentido, estudios como los de Aguirre-García et al. (2021) evidencian que la acumulación de responsabilidades académicas y personales incrementa significativamente el riesgo de agotamiento emocional y desmotivación.

De igual manera, se identifican factores individuales que inciden en la aparición del síndrome, tales como la baja autoestima, la escasa regulación emocional y el uso de estrategias de afrontamiento inadecuadas. Investigaciones como las de Marques et al. (2023) destacan que los estudiantes que presentan dificultades en la regulación emocional tienden a experimentar mayores niveles de burnout, lo que evidencia la importancia de fortalecer habilidades socioemocionales como parte de las estrategias de prevención.

Asimismo, el entorno educativo desempeña un papel determinante en el desarrollo del burnout académico. La falta de apoyo institucional, las relaciones poco favorables con docentes y la ausencia de espacios de bienestar universitario se configuran como factores que incrementan el estrés académico. En consecuencia, la evidencia científica señala que contextos educativos poco acompañados tienden a aumentar la vulnerabilidad de los estudiantes frente al desgaste emocional.

Consecuencias del burnout académico en estudiantes universitarios

En cuanto a las consecuencias del burnout académico, la literatura revisada evidencia un impacto significativo en el bienestar psicológico y el desempeño académico de los estudiantes. A nivel emocional, se reportan síntomas como ansiedad, depresión, frustración y desmotivación, los cuales afectan directamente la calidad de vida y el equilibrio psicológico de la población universitaria. Estudios como los de Zhang et al. (2023) y Wang et al. (2023) confirman la relación entre el burnout académico y el deterioro de la salud mental.

En el ámbito cognitivo, el burnout académico se asocia con dificultades en la concentración, problemas de memoria y limitaciones en la toma de decisiones, lo que repercute negativamente en el proceso de aprendizaje. Asimismo, en el ámbito académico, este fenómeno se relaciona con bajo rendimiento, pérdida de interés por el estudio, ausentismo e incluso abandono universitario, evidenciando su impacto en la permanencia estudiantil. Adicionalmente, algunos estudios reportan consecuencias a nivel físico, tales como trastornos del sueño, fatiga crónica y somatizaciones, lo que refleja el carácter integral del burnout académico como un fenómeno que afecta múltiples dimensiones del bienestar del estudiante.

Diferencias en la manifestación del burnout académico

Los hallazgos también evidencian diferencias en la manifestación del burnout académico según variables como el género, el semestre académico y el área de estudio. En este sentido, diversos estudios señalan que las mujeres tienden a reportar mayores niveles de agotamiento emocional, mientras que los hombres presentan con mayor frecuencia actitudes de distanciamiento frente a las actividades académicas. Estas diferencias sugieren que la experiencia del burnout no es homogénea, sino que puede variar según las condiciones personales y contextuales del estudiante.

Asimismo, se observa que los estudiantes de últimos semestres presentan mayores niveles de estrés, asociados a la presión por la finalización de estudios y la inserción en el mercado laboral. De igual manera, carreras relacionadas con ciencias de la salud, educación y

áreas sociales presentan mayores niveles de burnout, debido a la carga académica y emocional que implican sus procesos formativos. Esto evidencia la influencia del contexto académico en la aparición del síndrome y permite comprender que la exigencia institucional también modula su manifestación.

Estrategias de afrontamiento y factores protectores

Finalmente, la revisión bibliográfica evidencia la importancia de los factores protectores frente al burnout académico. Entre estos se destacan el apoyo social, la resiliencia, la autoeficacia y el desarrollo de habilidades de afrontamiento adaptativas, los cuales contribuyen a reducir el impacto del estrés académico en los estudiantes. En este sentido, investigaciones como las de Smith y Emerson (2021) y Reyes-Castillo et al. (2025) señalan que los estudiantes que cuentan con redes de apoyo sólidas y desarrollan estrategias de afrontamiento adecuadas presentan menores niveles de desgaste emocional.

Asimismo, la autoeficacia académica se configura como un recurso clave, al favorecer la confianza del estudiante en su capacidad para enfrentar las demandas del entorno educativo. De igual manera, las instituciones educativas desempeñan un papel fundamental en la prevención del burnout académico, mediante la implementación de programas de bienestar, acompañamiento psicológico y estrategias de promoción de la salud mental. La evidencia revisada coincide en que el fortalecimiento de estos recursos contribuye significativamente a la reducción del burnout y al mejoramiento de la calidad de vida estudiantil.

Capítulo V Factores De Riesgo y Factores Protectores del Burnout Académico en Estudiantes Universitarios Colombianos

Factores de riesgo asociados al burnout académico

Factores académicos e institucionales

En el plano académico e institucional, la sobrecarga de actividades, la acumulación de evaluaciones y la presión constante por el rendimiento se consolidan como predictores relevantes del síndrome. En este sentido, Aguirre-García et al. (2021) evidenciaron que la dificultad para conciliar las exigencias académicas con otras responsabilidades personales y laborales incrementa significativamente el riesgo de agotamiento emocional, especialmente en estudiantes que deben responder simultáneamente a demandas económicas y familiares.

De igual manera, la falta de apoyo institucional se configura como un elemento determinante en la aparición del burnout académico. Investigaciones como las de Serrano-Barquín et al. (2021) señalan que la ausencia de programas de bienestar universitario, la limitada orientación docente y las dinámicas de competencia entre pares contribuyen al incremento del desgaste emocional. En el contexto pospandemia, estos factores se intensificaron debido a la transición hacia modalidades virtuales, lo que redujo los espacios de interacción académica y aumentó la percepción de aislamiento en los estudiantes (Salmela-Aro et al., 2022; Son et al., 2020). Desde la perspectiva del modelo de demandas y recursos, estas condiciones reflejan un desequilibrio entre las exigencias del entorno y los recursos disponibles, favoreciendo el desarrollo del síndrome.

Tabla 1

Factores de riesgo y factores protectores del burnout académico en estudiantes universitarios

Categoría	Factor	Descripción	Soporte en la literatura
Factores de riesgo	Sobrecarga académica	Exceso de tareas y evaluaciones que generan agotamiento	Aguirre-García et al. (2021)
Factores de riesgo	Presión por el rendimiento	Altas exigencias académicas constantes	Zhang et al. (2023)
Factores de riesgo	Falta de apoyo institucional	Escaso acompañamiento académico y psicológico	Serrano-Barquín et al. (2021)
Factores de riesgo	Baja autoeficacia	Poca confianza en las capacidades académicas	Espinosa-Méndez et al. (2021)
Factores protectores	Apoyo social	Redes de apoyo familiar y académico	Reyes-Castillo et al. (2025)
Factores protectores	Autoeficacia	Confianza en las habilidades propias	Meng y Zhang (2023)
Factores protectores	Resiliencia	Capacidad de adaptación ante dificultades	Smith y Emerson (2021)
Factores protectores	Regulación emocional	Manejo adecuado de emociones frente al estrés	Marques et al. (2023)

Nota: Elaboración propia a partir de la revisión de literatura científica sobre burnout académico en estudiantes universitarios (2021–2025).

Como se observa en la Tabla 2, los factores de riesgo asociados al burnout académico se relacionan tanto con las condiciones del entorno educativo como con variables individuales del estudiante. Asimismo, se identifican factores protectores que pueden mitigar el impacto del estrés académico, lo que permite comprender el fenómeno desde una perspectiva integral.

Factores individuales y psicológicos

En el ámbito individual, la revisión evidencia que variables como la baja autoeficacia académica, el perfeccionismo desadaptativo y el uso de estrategias de afrontamiento inadecuadas se asocian de manera directa con el desarrollo del burnout académico. Díaz-Suárez et al. (2023) demostraron que los estudiantes con altos niveles de perfeccionismo desadaptativo, caracterizado por la preocupación excesiva por los errores y el establecimiento de estándares poco realistas, presentan mayor vulnerabilidad al agotamiento emocional. Este

tipo de patrón cognitivo incrementa la autoexigencia y dificulta la regulación del estrés académico.

Asimismo, la regulación emocional deficiente emerge como un factor de riesgo relevante en la literatura científica. Marques et al. (2023) identificaron que los estudiantes que emplean estrategias desadaptativas, como la supresión emocional o la rumiación, tienden a presentar mayores niveles de burnout en comparación con quienes utilizan estrategias como la reevaluación cognitiva. Estos hallazgos son coherentes con la teoría del estrés y afrontamiento, la cual plantea que la forma en que el individuo interpreta las demandas y gestiona sus recursos influye directamente en su respuesta emocional frente al estrés académico. En este sentido, la falta de habilidades para regular las emociones incrementa la probabilidad de que el estrés se transforme en desgaste sostenido.

Factores protectores frente al burnout académico

Recursos personales

La revisión bibliográfica permitió identificar diversos factores protectores que contribuyen a reducir el impacto del estrés académico y a prevenir el desarrollo del burnout. En relación con los recursos personales, la autoeficacia académica se posiciona como uno de los elementos más relevantes. Wang et al. (2024) evidenciaron que los estudiantes con mayores niveles de autoeficacia presentan menores índices de agotamiento emocional, dado que confían en su capacidad para enfrentar las exigencias académicas y persistir ante las dificultades. De igual manera, Meng y Zhang (2023) señalaron que la autoeficacia favorece el compromiso académico, actuando como un recurso psicológico que amortigua los efectos negativos del estrés.

Otro factor protector clave es la resiliencia, entendida como la capacidad del estudiante para adaptarse de manera positiva frente a situaciones adversas. Cárdenas-Rodríguez et al.

(2020) demostraron que los estudiantes con mayores niveles de resiliencia presentan menores niveles de burnout, especialmente en las dimensiones de agotamiento emocional y distanciamiento académico. En este sentido, la resiliencia no solo permite enfrentar las demandas académicas, sino también mantener el equilibrio emocional, lo que favorece el bienestar psicológico en el contexto universitario.

Apoyo social y compromiso académico

El apoyo social se configura como un factor protector fundamental frente al burnout académico, al proporcionar recursos emocionales y prácticos que facilitan el afrontamiento de las demandas académicas. Beltrán-Velásquez y Garzón-Umerenkova (2022) evidenciaron que los estudiantes que perciben apoyo por parte de sus pares, docentes y familiares tienden a emplear estrategias de afrontamiento más adaptativas y presentan menores niveles de desgaste emocional. Este hallazgo es consistente con el modelo de demandas y recursos, en el cual el apoyo social actúa como un recurso externo que reduce el impacto de las exigencias académicas.

Por otra parte, el compromiso académico se reconoce como un elemento protector clave, caracterizado por altos niveles de energía, dedicación y concentración en las actividades académicas. Zhao et al. (2023) demostraron que el compromiso modera el efecto del estrés académico sobre el bienestar, mientras que Reyes-Castillo et al. (2025) señalaron que la regulación emocional y el apoyo social favorecen el mantenimiento de este estado positivo incluso en contextos de alta exigencia. En este sentido, el fortalecimiento del compromiso académico no solo previene el burnout, sino que también promueve el desarrollo integral del estudiante dentro del entorno universitario.

Capítulo VI Tendencias Investigativas y Hallazgos en la Producción Científica Reciente

Sobre Burnout Académico

Tendencias metodológicas y enfoques de investigación

El análisis de la producción científica reciente evidencia una clara predominancia de estudios con enfoque cuantitativo en la investigación sobre el burnout académico. En particular, la mayoría de los trabajos revisados emplean diseños correlacionales y descriptivos, orientados a identificar relaciones entre variables como estrés académico, autoeficacia, apoyo social y compromiso académico. Asimismo, se observa el uso recurrente de instrumentos validados como el Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) y el Utrecht Work Engagement Scale-Student (UWES-S), ampliamente utilizados para la medición del burnout y del compromiso académico en diferentes contextos universitarios (Salmela-Aro et al., 2022; Zhang et al., 2023). Esta tendencia refleja el interés por cuantificar el fenómeno y comparar resultados entre poblaciones diversas.

No obstante, esta predominancia del enfoque cuantitativo, aunque aporta rigor en la medición, también evidencia limitaciones en la comprensión integral del fenómeno, al centrarse en la identificación de asociaciones estadísticas sin profundizar en las experiencias subjetivas de los estudiantes. En este sentido, la escasa presencia de estudios cualitativos o de enfoque mixto restringe la posibilidad de comprender el burnout académico como una experiencia vivida, aspecto fundamental desde la psicología. Diversos autores señalan que el análisis del burnout requiere considerar la forma en que los estudiantes interpretan y afrontan las exigencias académicas, lo cual incide directamente en su bienestar (Bakker & Demerouti, 2021; Reyes-Castillo et al., 2025). Desde el modelo de demandas y recursos, esta limitación impide captar de manera completa la interacción entre las demandas del entorno y los recursos personales.

De igual manera, se identifica una tendencia creciente hacia el uso de análisis de mediación y moderación, los cuales permiten comprender relaciones más complejas entre variables. Estudios recientes han demostrado que variables como la autoeficacia, la regulación emocional y el compromiso académico no solo se relacionan con el burnout, sino que también influyen en la forma en que este impacta el bienestar y el rendimiento académico (Meng & Zhang, 2023; Zhao et al., 2023). Este avance metodológico representa un progreso importante, ya que permite superar enfoques descriptivos tradicionales y avanzar hacia modelos explicativos del fenómeno.

Tendencias temáticas en la producción científica reciente

En el ámbito temático, la literatura reciente evidencia un marcado interés por analizar el impacto de la pandemia por COVID-19 en el desarrollo del burnout académico. Investigaciones como las de Salmela-Aro et al. (2022) y Son et al. (2020) señalan que la transición hacia modalidades virtuales, el aislamiento social y la incertidumbre frente al futuro académico y profesional incrementaron significativamente los niveles de estrés y agotamiento emocional en estudiantes universitarios. Este contexto permitió identificar nuevos factores de riesgo, ampliando la comprensión del fenómeno más allá de las dinámicas académicas tradicionales.

Por otra parte, se observa una tendencia creciente en el estudio de variables protectoras asociadas al bienestar estudiantil, tales como la resiliencia, la autoeficacia y la regulación emocional. Estas variables se enmarcan dentro de la psicología positiva, la cual plantea que el fortalecimiento de recursos personales puede mitigar el impacto de las demandas académicas. En este sentido, el compromiso académico ha sido ampliamente estudiado en los últimos años, evidenciando una relación inversa con el burnout y consolidándose como un factor clave en la promoción del bienestar psicológico (Carmona-Halty et al., 2024).

Asimismo, la literatura reciente ha profundizado en el análisis del burnout académico en poblaciones específicas, evidenciando diferencias según el área de formación. Estudios como

los de Díaz-Suárez et al. (2023) indican que estudiantes de carreras relacionadas con ciencias de la salud presentan mayores niveles de agotamiento emocional, debido a la alta exigencia académica y la carga emocional de sus procesos formativos. Estos hallazgos resaltan la necesidad de desarrollar estrategias diferenciadas que respondan a las particularidades de cada contexto educativo.

Vacíos y oportunidades en la investigación sobre burnout académico en Colombia

A pesar de los avances en la investigación sobre el síndrome de burnout académico, la revisión evidencia un vacío significativo en la producción científica referida específicamente al contexto universitario colombiano, y de manera más acentuada en el ámbito regional de Santander y Norte de Santander. La mayor parte de los estudios nacionales revisados se concentran en ciudades como Bogotá, Medellín y Cali, lo que limita la comprensión del fenómeno en contextos regionales con condiciones socioeconómicas, culturales y académicas diferenciadas. Esta centralización del conocimiento genera una visión parcial del burnout académico, dificultando la formulación de estrategias de intervención ajustadas a las necesidades reales de los estudiantes en regiones menos investigadas (Reyes-Castillo et al., 2025).

De igual manera, se identifica una escasa presencia de estudios longitudinales que permitan analizar la evolución del burnout académico a lo largo del proceso formativo universitario. La ausencia de este tipo de investigaciones restringe la comprensión del síndrome como un fenómeno dinámico, impidiendo identificar momentos críticos en los que los estudiantes presentan mayor vulnerabilidad. En este sentido, diversos autores coinciden en la necesidad de desarrollar estudios que permitan analizar la progresión del burnout y su impacto en el bienestar psicológico y el rendimiento académico a lo largo del tiempo (Salmela-Aro et al., 2022; Qin et al., 2025).

Asimismo, se evidencia la necesidad de fortalecer enfoques metodológicos mixtos que integren análisis cuantitativos y cualitativos, con el fin de lograr una comprensión más integral

del fenómeno. Este tipo de aproximación permitiría no solo medir la magnitud del burnout académico, sino también comprender las experiencias, percepciones y significados que los estudiantes atribuyen a las demandas académicas. En consecuencia, estos vacíos representan oportunidades relevantes para futuras investigaciones en el campo de la psicología, orientadas a generar conocimiento contextualizado y a fortalecer el diseño de estrategias de prevención e intervención en el ámbito universitario (Bakker & Demerouti, 2021; Reyes-Castillo et al., 2025).

Capítulo VII Resultados Integrados de la Revisión Bibliográfica

A partir del análisis conjunto de la literatura científica revisada, es posible establecer una comprensión integrada del síndrome de burnout académico en estudiantes universitarios, articulando los niveles de prevalencia, los factores asociados, las tendencias investigativas y los enfoques teóricos predominantes. En coherencia con los objetivos planteados, los hallazgos evidencian que el burnout académico constituye un fenómeno complejo y multidimensional, que no puede explicarse desde una única variable, sino desde la interacción entre factores individuales, académicos y contextuales (Salmela-Aro et al., 2022; Reyes-Castillo et al., 2025).

En primer lugar, los resultados permiten identificar que el burnout académico presenta una alta presencia en la población universitaria, especialmente en contextos de alta exigencia académica. La literatura coincide en señalar que el agotamiento emocional se configura como la dimensión más predominante, seguido del distanciamiento académico y la disminución de la eficacia percibida. Este patrón se intensificó en el periodo posterior a la pandemia por COVID-19, donde factores como la virtualidad, el aislamiento social y la incertidumbre académica incrementaron significativamente los niveles de estrés en los estudiantes (Son et al., 2020; Salanova et al., 2020). En este sentido, el burnout académico se consolida como una problemática relevante dentro del campo de la salud mental universitaria.

De manera articulada, la revisión permitió identificar que los factores de riesgo asociados al burnout académico se concentran principalmente en tres dimensiones: académica, individual y contextual. En el plano académico, la sobrecarga de actividades, la presión por el rendimiento y las exigencias evaluativas constantes emergen como los principales detonantes del desgaste emocional. A nivel individual, variables como la baja autoeficacia, el perfeccionismo desadaptativo y las dificultades en la regulación emocional incrementan la vulnerabilidad al síndrome (Díaz-Suárez et al., 2023; Marques et al., 2023). Por su parte, en el ámbito contextual, la falta de apoyo institucional y las condiciones socioeconómicas desfavorables actúan como elementos que intensifican el impacto de las

demandas académicas, lo que coincide con lo planteado por el modelo de demandas y recursos (Bakker & Demerouti, 2021).

En contraste, los hallazgos también evidencian la existencia de factores protectores que cumplen un papel fundamental en la prevención del burnout académico. Entre estos, la autoeficacia, la resiliencia, el apoyo social y el compromiso académico se consolidan como recursos clave que permiten a los estudiantes afrontar de manera más efectiva las exigencias del entorno educativo. Diversos estudios coinciden en que estos factores no solo reducen el impacto del estrés académico, sino que también favorecen el bienestar psicológico y el desempeño académico (Carmona-Halty et al., 2024; Meng & Zhang, 2023). De esta manera, el análisis integrado permite comprender que el burnout académico no depende únicamente de las demandas, sino del equilibrio entre estas y los recursos disponibles.

Desde una perspectiva teórica, los resultados evidencian una clara convergencia en torno al modelo de demandas y recursos como marco explicativo del fenómeno, el cual permite comprender el burnout académico como el resultado de un desequilibrio sostenido entre las exigencias del entorno y los recursos personales e institucionales del estudiante (Bakker & Demerouti, 2021). A su vez, la integración de enfoques como la teoría de la autoeficacia y el modelo de afrontamiento del estrés aporta una comprensión más amplia del fenómeno, al considerar la forma en que los estudiantes interpretan y enfrentan las demandas académicas (Bandura, 1977; Lazarus, 1993). Esta articulación teórica fortalece la comprensión del burnout como un proceso dinámico, mediado por factores cognitivos, emocionales y contextuales.

En relación con las tendencias investigativas, la revisión permite identificar una predominancia de estudios cuantitativos orientados a la medición del fenómeno, lo que ha favorecido la identificación de relaciones entre variables y la estimación de su prevalencia en diferentes contextos. No obstante, esta tendencia también ha limitado la comprensión profunda de las experiencias subjetivas de los estudiantes, evidenciando la necesidad de incorporar enfoques cualitativos y mixtos que permitan ampliar la comprensión del fenómeno (Reyes-

Castillo et al., 2025). Asimismo, se identificó un creciente interés por el análisis de variables mediadoras, lo que representa un avance en la explicación del burnout académico más allá de enfoques descriptivos.

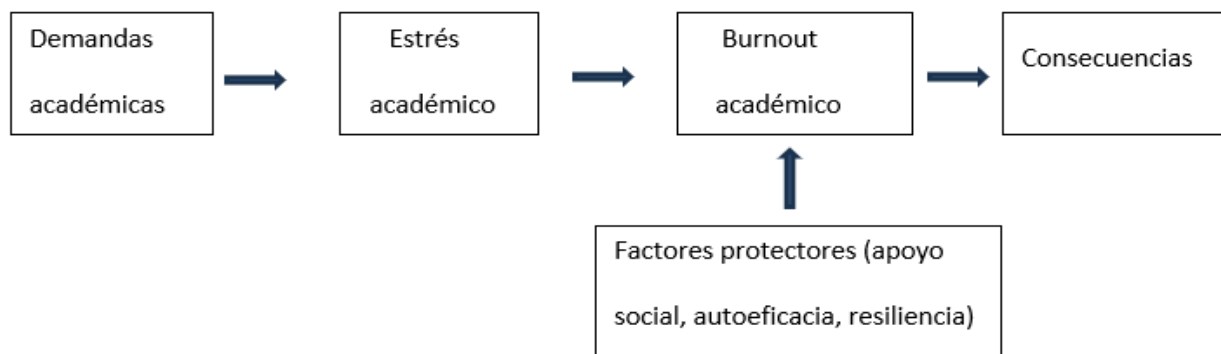
Por otra parte, uno de los hallazgos más relevantes de la revisión corresponde a la identificación de vacíos en la producción científica en el contexto colombiano, particularmente en regiones como Santander y Norte de Santander. La concentración de estudios en grandes ciudades limita la comprensión del fenómeno en contextos regionales, donde las condiciones educativas y socioeconómicas pueden diferir significativamente. Esta situación evidencia la necesidad de desarrollar investigaciones contextualizadas que permitan comprender el burnout académico desde realidades locales, favoreciendo el diseño de estrategias de intervención pertinentes (Reyes-Castillo et al., 2025).

En conjunto, los resultados integrados permiten afirmar que el burnout académico en estudiantes universitarios no debe abordarse únicamente como una problemática individual, sino como un fenómeno que involucra la interacción entre el estudiante y su entorno. En este sentido, su comprensión requiere considerar tanto las condiciones académicas e institucionales como los recursos personales del estudiante, lo que implica la necesidad de enfoques integrales de prevención e intervención. Esta visión coincide con la evidencia científica reciente, que destaca la importancia de fortalecer el bienestar psicológico como eje central en la educación superior.

Finalmente, la integración de los hallazgos permite concluir que el abordaje del burnout académico en el contexto universitario colombiano requiere no solo continuar fortaleciendo la investigación en el área, sino también promover estrategias institucionales orientadas al acompañamiento psicosocial, el desarrollo de habilidades socioemocionales y la creación de entornos educativos que favorezcan el equilibrio entre las demandas académicas y los recursos disponibles. De este modo, la presente revisión aporta una base teórica y empírica que contribuye a la comprensión del fenómeno y orienta futuras líneas de investigación psicológica.

Ilustración 1

Modelo explicativo del burnout académico en estudiantes universitarios



Demandas académicas (sobrecarga, presión y exigencias) generan un aumento del estrés académico cuando superan los recursos personales disponibles en el estudiante. Este proceso sostenido conduce al desarrollo del burnout académico, caracterizado por agotamiento emocional, desmotivación y baja percepción de eficacia. Como consecuencia, se presentan afectaciones en la salud mental, disminución del rendimiento académico y mayor riesgo de deserción. No obstante, factores protectores como el apoyo social, la autoeficacia y la resiliencia pueden mitigar el impacto de este proceso.

Nota. Elaboración propia con base en la síntesis de la literatura sobre burnout académico en estudiantes universitarios.

Discusiones

Los estudios analizados muestran que el burnout académico afecta de manera importante la salud mental de los estudiantes universitarios, especialmente por la presencia de agotamiento emocional, desmotivación, ansiedad y dificultades en el bienestar psicológico. Diversos estudios coinciden en que el desgaste académico no solo afecta el estado emocional del estudiante, sino también su rendimiento, permanencia y adaptación al contexto universitario (Maslach & Jackson, 1981; Zhang et al., 2023; Wang et al., 2023). Desde esta perspectiva, el burnout académico no debe entenderse únicamente como una dificultad asociada al ámbito educativo, sino como una problemática que involucra distintas dimensiones del bienestar psicológico y social del estudiante universitario.

En relación con lo anterior, la literatura científica revisada también muestra que la sobrecarga académica, la presión constante por el rendimiento y las limitaciones en el acompañamiento institucional se identifican como factores de riesgo frecuentes en el desarrollo del burnout académico. Estos hallazgos coinciden con el modelo de demandas y recursos, el cual plantea que el desgaste aparece cuando las exigencias del entorno superan de manera constante los recursos personales y contextuales disponibles para afrontarlas (Bakker & Demerouti, 2021; Bakker & Mostert, 2024). En este mismo sentido, investigaciones desarrolladas en contextos universitarios latinoamericanos muestran que las condiciones económicas, las dificultades emocionales y la falta de apoyo social pueden incrementar la vulnerabilidad frente al síndrome (Arias-Ortiz & Ibáñez-Pinilla, 2024; Aguirre-García et al., 2021; Serrano-Barquín et al., 2021).

A pesar de ello, gran parte de las investigaciones revisadas continúan centradas principalmente en la identificación de factores de riesgo y niveles de prevalencia del burnout académico. Esto ha permitido ampliar el conocimiento estadístico del fenómeno; sin embargo, siguen siendo menos frecuentes los estudios orientados al análisis de estrategias preventivas y fortalecimiento del bienestar psicológico en la población universitaria. Esta situación evidencia

la necesidad de ampliar investigaciones relacionadas con factores protectores y programas de intervención desde el campo de la psicología educativa (Reyes-Castillo et al., 2025; Carmona-Halty et al., 2024).

En este contexto, la revisión permitió identificar que variables como la autoeficacia, la resiliencia, el apoyo social y el compromiso académico funcionan como factores protectores frente al desgaste emocional. Diferentes investigaciones coinciden en que estos recursos favorecen una mejor adaptación a las exigencias universitarias y disminuyen el impacto del estrés académico sobre la salud mental de los estudiantes (Smith & Emerson, 2021; Meng & Zhang, 2023; Reyes-Castillo et al., 2025). Estos hallazgos guardan relación con la teoría de la autoeficacia de Bandura, según la cual la percepción de capacidad personal influye directamente en la manera como el estudiante enfrenta las dificultades académicas y regula sus respuestas emocionales (Bandura, 1977).

De igual manera, la revisión evidencia que la pandemia por COVID-19 intensificó múltiples condiciones asociadas al burnout académico. La implementación de modalidades virtuales, el aislamiento social, las dificultades de adaptación tecnológica y la incertidumbre frente al futuro académico y profesional incrementaron los niveles de estrés y desgaste emocional en estudiantes universitarios (Salmela-Aro et al., 2022; Son et al., 2020; Odriozola-González et al., 2020). En el contexto colombiano, estas situaciones se relacionaron además con desigualdades económicas y limitaciones en el acceso a recursos tecnológicos, lo que amplificó las afectaciones sobre la salud mental y el bienestar psicológico de numerosos estudiantes.

A nivel investigativo, la revisión permitió identificar una predominancia de estudios cuantitativos orientados principalmente a medir niveles de burnout académico y establecer relaciones entre variables psicológicas y académicas. Aunque estos estudios han contribuido significativamente a la comprensión estadística del fenómeno, también se evidenció una menor presencia de investigaciones cualitativas y mixtas que permitan comprender las experiencias

subjetivas y emocionales de los estudiantes frente al desgaste académico (Reyes-Castillo et al., 2025). Por esta razón, resulta pertinente fortalecer investigaciones que permitan analizar el fenómeno desde perspectivas más integrales y contextualizadas.

Finalmente, la revisión evidenció limitaciones en la producción científica desarrollada en algunas regiones colombianas, especialmente en contextos distintos a las principales ciudades del país. La escasa investigación contextualizada en departamentos como Norte de Santander dificulta comprender cómo las condiciones sociales, económicas y educativas de cada territorio pueden influir en la aparición del burnout académico. Esto demuestra la necesidad de promover estudios regionales que permitan fortalecer estrategias institucionales de prevención e intervención acordes con las necesidades específicas de la población universitaria (Reyes-Castillo et al., 2025; Arias-Ortiz & Ibáñez-Pinilla, 2024).

En términos generales, los hallazgos analizados permiten comprender que el burnout académico constituye una problemática multifactorial que requiere abordajes integrales desde la psicología educativa y la salud mental universitaria. Por esta razón, las instituciones de educación superior no deberían centrarse únicamente en el rendimiento académico, sino también en el fortalecimiento del bienestar psicológico, el acompañamiento psicosocial y el desarrollo de habilidades socioemocionales que favorezcan una adaptación más saludable a las exigencias del entorno universitario (Carmona-Halty et al., 2024; Meng & Zhang, 2023).

Conclusiones

La presente monografía permitió analizar la literatura científica publicada entre 2021 y 2025 sobre el síndrome de burnout académico en estudiantes universitarios, con énfasis en el contexto colombiano, y responder de manera coherente a los objetivos propuestos. A partir de los hallazgos integrados, se concluye que el burnout académico es un fenómeno complejo, frecuente y multidimensional, que debe comprenderse como resultado de la interacción entre demandas académicas, recursos personales, condiciones institucionales y características contextuales.

En primer lugar, se identificó que el burnout académico se manifiesta principalmente a través del agotamiento emocional, el distanciamiento frente a las actividades académicas y la disminución de la eficacia percibida. Esta configuración confirma que no se trata de una dificultad aislada o individual, sino de un proceso progresivo asociado a la exposición continua a exigencias académicas intensas y sostenidas (Schaufeli et al., 2002; Salmela-Aro & Upadhyaya, 2014; Salmela-Aro et al., 2022). En estudiantes universitarios, esta condición puede afectar tanto el bienestar psicológico como la continuidad de los procesos formativos.

En segundo lugar, los principales factores de riesgo identificados fueron la sobrecarga académica, la presión por el rendimiento, las dificultades socioeconómicas, la baja autoeficacia, las estrategias de afrontamiento inadecuadas y la escasa disponibilidad de apoyo institucional. Estos factores se hicieron más visibles durante y después del periodo de pandemia, cuando la adaptación a modalidades virtuales e híbridas incrementó las demandas sobre los estudiantes sin que siempre existieran recursos suficientes para responder a ellas (Aguirre-García et al., 2021; Arias-Ortiz & Ibáñez-Pinilla, 2024; Carrillo Minchalo et al., 2025).

En tercer lugar, se concluye que la resiliencia, el apoyo social, la autoeficacia académica, la regulación emocional y el compromiso académico funcionan como factores protectores que disminuyen la probabilidad de desarrollar burnout y favorecen una mejor adaptación al entorno universitario (Carmona-Halty et al., 2021; de la Fuente et al., 2021;

Reyes-Castillo et al., 2025; Wang et al., 2024). Estos recursos adquieren especial importancia porque permiten enfrentar las exigencias académicas con mayor estabilidad emocional y con mejores condiciones para sostener el rendimiento y la motivación.

Finalmente, la revisión permitió evidenciar vacíos importantes en la producción científica sobre burnout académico en Colombia, especialmente en regiones como Santander y Norte de Santander. Esta limitación muestra la necesidad de fortalecer estudios contextualizados, de corte primario, longitudinal y mixto, que permitan comprender el fenómeno en realidades locales menos exploradas (Qin et al., 2025; Reyes-Castillo et al., 2025). En ese sentido, la monografía aporta una base útil para futuras investigaciones y para el diseño de estrategias institucionales orientadas a la prevención y el acompañamiento psicosocial.

Recomendaciones

Con base en los hallazgos de la revisión, se presentan las siguientes recomendaciones dirigidas a las instituciones de educación superior, a los equipos docentes y a la comunidad investigativa. En primer lugar, se recomienda a las universidades fortalecer sus programas de bienestar estudiantil mediante acciones permanentes de detección temprana del burnout académico. Para ello, resulta útil incorporar instrumentos validados como el *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) y otras escalas orientadas a identificar oportunamente niveles de agotamiento, desmotivación y distanciamiento académico (Schaufeli et al., 2002; Carmona-Halty et al., 2024). Esta medida permitiría activar rutas de atención psicológica antes de que el malestar evolucione hacia cuadros más complejos de deterioro emocional.

En segundo lugar, se sugiere revisar las cargas académicas, los sistemas de evaluación y las estrategias pedagógicas, con el propósito de evitar sobreexigencias innecesarias. La implementación de metodologías más flexibles, criterios de evaluación claros y una planeación académica equilibrada puede contribuir a disminuir la presión percibida por el estudiante y a generar ambientes de aprendizaje más saludables (Bakker & Mostert, 2024; Madigan & Curran, 2021). Este ajuste no implica bajar el nivel de exigencia, sino hacerlo más sostenible y formativo.

En tercer lugar, se recomienda diseñar programas de fortalecimiento socioemocional enfocados en resiliencia, autoeficacia, regulación emocional y estrategias de afrontamiento adaptativas. Estas acciones pueden desarrollarse mediante talleres, acompañamiento psicológico, tutorías y actividades formativas transversales que integren el bienestar como parte del proceso educativo (de la Fuente et al., 2021; Marques et al., 2023; Wang et al., 2024). La evidencia muestra que estos recursos personales reducen el impacto del estrés académico y favorecen la permanencia estudiantil.

Finalmente, se sugiere que la comunidad académica continúe produciendo investigaciones sobre burnout académico en contextos colombianos, especialmente en

regiones con escasa visibilidad científica como Santander y Norte de Santander. Sería pertinente impulsar estudios longitudinales, comparativos y con enfoque mixto, que permitan comprender la evolución del fenómeno y las particularidades de su manifestación en diferentes programas y territorios (Qin et al., 2025; Reyes-Castillo et al., 2025). Esto contribuiría a generar evidencia más situada para orientar políticas universitarias de prevención y promoción del bienestar.

Referencias

- Arias-Ortiz, W. A., & Ibáñez-Pinilla, E. A. (2024). Prevalencia y factores asociados al burnout académico en estudiantes de instrumentación quirúrgica en el contexto de COVID-19. *Iatreia*, 37(3). <https://doi.org/10.17533/udea.iatreia.248>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2021). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273–285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000256>
- Bakker, A. B., & Mostert, K. (2024). Study demands–resources theory: Understanding student well-being in higher education. *Educational Psychology Review*. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09940-8>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Carrillo Minchalo, M. J., Aroni Caicedo, E. V., Gonzabay Bravo, E. M., Pincay Santana, F. I., & Rodríguez Baquerizo, S. J. (2025). Burnout académico de estudiantes universitarios: Un análisis desde la psicología clínica y educativa. Revisión sistemática. *RECIMUNDO*, 9(4), 76–90. [https://doi.org/10.26820/recimundo/9.\(4\).oct.2025.76-90](https://doi.org/10.26820/recimundo/9.(4).oct.2025.76-90)
- Carmona-Halty, M., Alarcón-Castillo, K., Sepúlveda-Páez, G., & Schaufeli, W. B. (2021). How psychological capital mediates between study-related positive emotions and academic performance. *Journal of Happiness Studies*, 22(2), 605–617. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00264-8>
- Carmona-Halty, M., Alarcón-Castillo, K., Sepúlveda-Páez, G., & Schaufeli, W. B. (2024). The Burnout Assessment Tool for Students (BAT-S): Evidence of validity in university populations. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1434412>
- Castillo-Núñez, J. E., et al. (2023). Estrés académico y burnout en estudiantes universitarios latinoamericanos. *Revista Latinoamericana de Psicología*. <https://doi.org/10.14349/rlp.2023.v55.n1.5>

- Cevallos Pozo, G. M., & Chapaca Garzón, J. S. (s. f.). *Burnout académico en estudiantes universitarios: Validación instrumental, prevalencia y factores asociados en época de COVID-19*. Universidad Politécnica Salesiana.
<http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/21380>
- Chong, L. Z., Foo, L. K., & Chua, S.-L. (2025). Student burnout: A review on factors contributing to burnout across different student populations. *Behavioral Sciences*, 15(2), 170.
<https://doi.org/10.3390/bs15020170>
- Codina, L. (2021). Búsqueda y recuperación de información científica: Fundamentos y herramientas digitales. *El Profesional de la Información*, 30(1), e300103.
<https://doi.org/10.3145/epi.2021.ene.03>
- de la Fuente, J., Santos, F. H., Garzón-Umerenkova, A., Fadda, S., Solinas, G., & Pignata, S. (2021). Resilience, positivity and coping strategies as predictors of engagement-burnout. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.596453>
- Dyrbye, L. N., West, C. P., Sinsky, C. A., & Shanafelt, T. D. (2020). Medical student distress: Causes, consequences, and proposed solutions. *Mayo Clinic Proceedings*, 95(5), 1003–1014. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2020.01.021>
- Estrada-Araoz, E. G., Mamani-Uchasara, H. J., & Gallegos-Ramos, N. A. (2021). Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Investigación Psicológica*, 24(2), 45–56.
- González-Torres, H., & Artunduaga, M. (2022). *Burnout académico en estudiantes universitarios colombianos*. Revista Colombiana de Educación.
<http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/jspui/handle/123456789/787>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2018). Metodología de la investigación (7.^a ed.). McGraw-Hill Education.

- Jagodics, B., & Szabó, É. (2023). Student burnout in higher education: A demand-resource model approach. *Trends in Psychology, 31*(4), 757–776. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00137-4>
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology, 44*, 1–22. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>
- Li, X., et al. (2022). Academic burnout and mental health in university students. *Frontiers in Psychology*.
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2021). Life stress and academic burnout in college students. *Learning and Individual Differences, 90*, 102124. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2021.102124>
- Liu, W., Zhang, R., Wang, H., Rule, A., Wang, M., Abbey, C., Singh, M. K., Rozelle, S., She, X., & Tong, L. (2024). Association between anxiety, depression symptoms, and academic burnout among Chinese students: The mediating role of resilience and self-efficacy. *BMC Psychology, 12*(1), 335. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01823-5>
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis. *Educational Psychology Review, 33*, 387–405. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>
- Marques, H., Brites, R., Nunes, O., Hipólito, J., & Brandão, T. (2023). Emotion regulation and burnout among university students. *Educational Psychology, 43*(4), 344–362. <https://doi.org/10.1080/01443410.2023.2212889>
- Martínez, L., & Díaz, J. (2023). *Burnout académico en estudiantes universitarios en Colombia*.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior, 2*(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

- Meng, Q., & Zhang, Q. (2023). Academic self-efficacy and academic performance: The mediating role of academic engagement. *Sustainability*, 15(7).
<https://doi.org/10.3390/su15075767>
- Molino, M., Cortese, C. G., & Ghislieri, C. (2020). The promotion of work engagement in higher education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2438. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072438>
- Odriozola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Irurtia, M. J., & de Luis-García, R. (2020). Psychological effects of COVID-19 lockdown. *Psychiatry Research*, 290, 113108.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Burn-out an occupational phenomenon: International Classification of Diseases*. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon>
- Pérez-Fuentes, M. C., Molero Jurado, M. M., Gázquez Linares, J. J., & Simón Márquez, M. M. (2020). Burnout and engagement in students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113905>
- Qin, Z., Yang, G., Lin, Z., Ning, Y., Chen, X., & Zhang, H. (2025). The impact of academic burnout on academic achievement. *Frontiers in Psychology*, 16.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1559330>
- Reyes-Castillo, G., Guzmán-Toledo, R. M., Rojas-Solís, J. L., & Fragoso-Luzuriaga, R. (2025). Factores protectores ante el estrés académico, ansiedad y depresión en universitarios. *Ajayu*. <https://doi.org/10.35319/ajayu.231266>
- Salanova, M., Llorens, S., & Martínez, I. M. (2020). Contributions from positive organizational psychology to develop healthy and resilient organizations. *Papeles del Psicólogo*, 41(3), 177–184.

- Salmela-Aro, K., & Upadaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands-resources model. *British Journal of Educational Psychology*, 84(1), 137–151.
<https://doi.org/10.1111/bjep.12018>
- Salmela-Aro, K., Upadaya, K., Ronkainen, I., & Hietajärvi, L. (2022). Study burnout and engagement during COVID-19. *Journal of Happiness Studies*, 23(6).
<https://doi.org/10.1007/s10902-022-00518-1>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Smith, K. J., & Emerson, D. J. (2021). Resilience, coping and burnout in students. *Journal of Behavioral Medicine*, 44(6). <https://doi.org/10.1007/s10865-021-00230-4>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on student mental health. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21279.
<https://doi.org/10.2196/21279>
- Torres Salcedo, I., Cárdenas Pérez, L., & Muñoz Jaimes, M. (2025). *Los niveles de burnout y salud mental en docentes de educación superior*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/70141>
- Wang, M., Li, X., Zhang, Y., & Zhao, X. (2023). Academic burnout and mental health in college students. *Frontiers in Psychology*.
- Wang, X. C., Zhang, M., & Wang, J. X. (2024). Academic self-efficacy and burnout in university students. *Journal of Psychoeducational Assessment*.
<https://doi.org/10.1177/07342829241252863>
- Zabaleta Pérez, V. F. (2022). *Síndrome de burnout y estrés académico en estudiantes de enfermería* [Tesis doctoral, Universidad del Sinú].
- Zhang, J., Meng, J., & Wen, X. (2025). Stress and academic burnout in college students. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517920>

Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2022). Perfectionism, academic burnout and engagement. *Personality and Individual Differences*, 190, 111532.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111532>

Zhang, Y., Li, X., Wang, M., & Zhao, X. (2023). The relationship between academic burnout and mental health in university students. *Frontiers in Psychology*.

Zhao, X., Guo, Y., Xiao, Y., & Zhang, Y. (2023). Academic stress and engagement. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1183456>

Anexos

Anexo 1

Matriz de Revisión Bibliográfica

N. º	Autores	Año	Título	Revista / Fuente	Tipo de publicación
1	Aguirre-García, J. S., Quijano-Peña, A. M., & Briñez-Horta, J. A.	2021	Factores asociados al burnout académico en estudiantes universitarios colombianos	Revista Interamericana de Psicología	Artículo científico – cuantitativo correlacional
2	Arias-Ortiz, W. A., & Ibáñez-Pinilla, E. A.	2024	Prevalencia y factores asociados al burnout académico en estudiantes de instrumentación quirúrgica en el contexto de COVID-19	latreia, 37(3)	Artículo científico – cuantitativo
3	Bakker, A. B., & Demerouti, E.	2021	Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward	Journal of Occupational Health Psychology, 22(3), 273–285	Artículo científico – teórico/revisión
4	Bakker, A. B., & Mostert, K.	2024	Study demands–resources theory: Understanding student well-being in higher education	Educational Psychology Review	Artículo científico – teórico/revisión
5	Bandura, A.	1977	Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change	Psychological Review, 84(2), 191–215	Artículo científico – teórico clásico
6	Beltrán-Velásquez, F., &	2022	Engagement académico y estrategias de	Revista Colombiana de Psicología	Artículo científico – cuantitativo

N. o	Autores	Año	Título	Revista / Fuente	Tipo de publicación
	Garzón-Umerenkova, A.		afrontamiento en estudiantes universitarios		
7	Cárdenas-Rodríguez, R., Terrón-Caro, T., & Monreal-Gimeno, M. C.	2020	Resiliencia y burnout académico en estudiantes universitarios latinoamericanos	Revista Iberoamericana de Educación	Artículo científico – cuantitativo multicéntrico
8	Carmona-Halty, M., Alarcón-Castillo, K., Sepúlveda-Páez, G., & Schaufeli, W. B.	2021	How psychological capital mediates between study-related positive emotions and academic performance	Journal of Happiness Studies, 22(2), 605–617	Artículo científico – cuantitativo
9	Carmona-Halty, M., Alarcón-Castillo, K., Sepúlveda-Páez, G., & Schaufeli, W. B.	2024	The Burnout Assessment Tool for Students (BAT-S): Evidence of validity in university populations	Frontiers in Psychology, 15	Artículo científico – psicométrico/validación
10	Carrillo Minchalo, M. J., et al.	2025	Burnout académico de estudiantes universitarios: Un análisis desde la psicología clínica y educativa. Revisión sistemática	RECIMUNDO, 9(4), 76–90	Revisión sistemática
11	Castillo-Núñez, J. E., et al.	2023	Estrés académico y burnout en estudiantes universitarios latinoamericanos	Revista Latinoamericana de Psicología	Artículo científico – cuantitativo

N. o	Autores	Año	Título	Revista / Fuente	Tipo de publicación
1 2	Cevallos Pozo, G. M., & Chapaca Garzón, J. S.	s. f.	Burnout académico en estudiantes universitarios: Validación instrumental, prevalencia y factores asociados en época de COVID-19	Universidad Politécnica Salesiana (repositorio institucional)	Tesis/trabajo de grado
1 3	Chong, L. Z., Foo, L. K., & Chua, S.-L.	202 5	Student burnout: A review on factors contributing to burnout across different student populations	Behavioral Sciences, 15(2), 170	Artículo de revisión
1 4	Codina, L.	202 1	Búsqueda y recuperación de información científica: Fundamentos y herramientas digitales	El Profesional de la Información, 30(1), e300103	Artículo científico – metodológico
1 5	de la Fuente, J., Santos, F. H., Garzón- Umerenkova , A., Fadda, S., Solinas, G., & Pignata, S.	202 1	Resilience, positivity and coping strategies as predictors of engagement- burnout	Frontiers in Psychiatry, 12	Artículo científico – cuantitativo
1 6	Díaz-Suárez, A., Gómez- Galindo, M., & Rodríguez- Sánchez, P.	202 3	Perfeccionismo y burnout en estudiantes de ciencias de la salud	Revista de la Facultad de Medicina	Artículo científico – cuantitativo
1 7	Dyrbye, L. N., West, C. P., Sinsky, C. A., &	202 0	Medical student distress: Causes, consequences,	Mayo Clinic Proceedings, 95(5), 1003–1014	Artículo científico – revisión/propuesta

N. o	Autores	Año	Título	Revista / Fuente	Tipo de publicación
	Shanafelt, T. D.		and proposed solutions		
18	Espinosa-Méndez, C., Contreras, F. V., & Esguerra, G. A.	2021	Autoeficacia, bienestar y burnout en universitarios colombianos	Revista de Psicología	Artículo científico – cuantitativo
19	Estrada-Araoz, E. G., Mamani-Uchasara, H. J., & Gallegos-Ramos, N. A.	2021	Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos	Revista de Investigación Psicológica, 24(2), 45–56	Artículo científico – cuantitativo
20	Fernández-Arata, M., Calderón-De la Cruz, G., Navarro-Loli, J. S., & Merino-Soto, C.	2020	Análisis psicométrico del MBI-SS y UWES-S en universitarios peruanos	Revista Interamericana de Psicología Ocupacional	Artículo científico – psicométrico/instrumental
21	González-Torres, H., & Artunduaga, M.	2022	Burnout académico en estudiantes universitarios colombianos	Revista Colombiana de Educación	Artículo científico – cuantitativo
22	Jagodics, B., & Szabó, É.	2023	Student burnout in higher education: A demand-resource model approach	Trends in Psychology, 31(4), 757–776	Artículo científico – cuantitativo
23	Lazarus, R. S.	1993	From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks	Annual Review of Psychology, 44, 1–22	Artículo científico – teórico clásico

N. º	Autores	Año	Título	Revista / Fuente	Tipo de publicación
24	Li, X., et al.	2022	Academic burnout and mental health in university students	Frontiers in Psychology	Artículo científico – cuantitativo
25	Lin, S. H., & Huang, Y. C.	2021	Life stress and academic burnout in college students	Learning and Individual Differences, 90, 102124	Artículo científico – cuantitativo
26	Liu, W., Zhang, R., Wang, H., et al.	2024	Association between anxiety, depression symptoms, and academic burnout among Chinese students: The mediating role of resilience and self-efficacy	BMC Psychology, 12(1), 335	Artículo científico – cuantitativo mediacional
27	Lozano-Vargas, A.	2020	Impacto de la epidemia del coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general	Revista de Neuro-Psiquiatría	Revisión bibliográfica
28	Madigan, D. J., & Curran, T.	2021	Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis	Educational Psychology Review, 33, 387–405	Metaanálisis
29	Marques, H., Brites, R., Nunes, O., Hipólito, J., & Brandão, T.	2023	Emotion regulation and burnout among university students	Educational Psychology, 43(4), 344–362	Artículo científico – cuantitativo
30	Martínez, L., & Díaz, J.	2023	Burnout académico en estudiantes	Revista Colombiana de Educación	Artículo científico – cuantitativo

N. º	Autores	Año	Título	Revista / Fuente	Tipo de publicación
			universitarios en Colombia		
3 1	Maslach, C., & Jackson, S. E.	198 1	The measurement of experienced burnout	Journal of Organizational Behavior, 2(2), 99–113	Artículo científico – teórico clásico
3 2	Meng, Q., & Zhang, Q.	202 3	Academic self-efficacy and academic performance: The mediating role of academic engagement	Sustainability, 15(7)	Artículo científico – cuantitativo mediacional
3 3	Molino, M., Cortese, C. G., & Ghislieri, C.	202 0	The promotion of work engagement in higher education	International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(7), 2438	Artículo científico – cuantitativo
3 4	Odriozola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Irurtia, M. J., & de Luis-García, R.	202 0	Psychological effects of COVID-19 lockdown	Psychiatry Research, 290, 113108	Artículo científico – cuantitativo
3 5	Organización Mundial de la Salud	201 9	Burn-out an occupational phenomenon: International Classification of Diseases	OMS – Clasificación Internacional de Enfermedades	Documento institucional / normativa internacional
3 6	Pérez-Fuentes, M. C., Molero Jurado, M. M., Gázquez Linares, J. J., & Simón Márquez, M. M.	202 0	Burnout and engagement in students	International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(11), 1–13	Artículo científico – cuantitativo

N. º	Autores	Año	Título	Revista / Fuente	Tipo de publicación
37	Qin, Z., Yang, G., Lin, Z., Ning, Y., Chen, X., & Zhang, H.	2025	The impact of academic burnout on academic achievement	Frontiers in Psychology, 16	Artículo científico – cuantitativo
38	Reyes-Castillo, G., Guzmán-Toledo, R. M., Rojas-Solís, J. L., & Fragoso-Luzuriaga, R.	2025	Factores protectores ante el estrés académico, ansiedad y depresión en universitarios	Ajayu	Artículo científico – cuantitativo
39	Salanova, M., Llorens, S., & Martínez, I. M.	2020	Contributions from positive organizational psychology to develop healthy and resilient organizations	Papeles del Psicólogo, 41(3), 177–184	Artículo científico – teórico/visión
40	Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K.	2014	School burnout and engagement in the context of demands-resources model	British Journal of Educational Psychology, 84(1), 137–151	Artículo científico – cuantitativo
41	Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Ronkainen, I., & Hietajärvi, L.	2022	Study burnout and engagement during COVID-19	Journal of Happiness Studies, 23(6)	Artículo científico – cuantitativo longitudinal
42	Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B.	2002	Burnout and engagement in university students	Journal of Cross-Cultural Psychology, 33(5), 464–481	Artículo científico – teórico/clásico

N. º	Autores	Año	Título	Revista / Fuente	Tipo de publicación
4 3	Smith, K. J., & Emerson, D. J.	2021	Resilience, coping and burnout in students	Journal of Behavioral Medicine, 44(6)	Artículo científico – cuantitativo
4 4	Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F.	2020	Effects of COVID-19 on student mental health	Journal of Medical Internet Research, 22(9), e21279	Artículo científico – cuantitativo/encuesta
4 5	Torres Salcedo, I., Cárdenas Pérez, L., & Muñoz Jaimes, M.	2025	Los niveles de burnout y salud mental en docentes de educación superior	Universidad Nacional Abierta y a Distancia (repositorio)	Tesis/trabajo de grado
4 6	Wang, M., Li, X., Zhang, Y., & Zhao, X.	2023	Academic burnout and mental health in college students	Frontiers in Psychology	Artículo científico – cuantitativo correlacional
4 7	Wang, X. C., Zhang, M., & Wang, J. X.	2024	Academic self-efficacy and burnout in university students	Journal of Psychoeducational Assessment	Artículo científico – cuantitativo correlacional
4 8	Zabaleta Pérez, V. F.	2022	Síndrome de burnout y estrés académico en estudiantes de enfermería	Universidad del Sinú (tesis doctoral)	Tesis doctoral
4 9	Zhang, J., Meng, J., & Wen, X.	2025	Stress and academic burnout in college students	Frontiers in Psychology, 16	Artículo científico – cuantitativo
5 0	Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H.	2022	Perfectionism, academic burnout and engagement	Personality and Individual Differences, 190, 111532	Artículo científico – cuantitativo
5 1	Zhang, Y., Li, X., Wang, M., & Zhao, X.	2023	The relationship between academic burnout and	Frontiers in Psychology	Artículo científico – cuantitativo correlacional

N. º	Autores	Año	Título	Revista / Fuente	Tipo de publicación
			mental health in university students		
52	Zhao, X., Guo, Y., Xiao, Y., & Zhang, Y.	2023	Academic stress and engagement	Frontiers in Psychology	Artículo científico – cuantitativo con modelo integrador

Nota. Elaboración propia a cargo de Bastidas Flórez, E. M. & Contreras Herrera, C. Y. (2026).

Anexo A. Matriz Completa de Referencias Bibliográficas; Síndrome de Burnout en Estudiantes Universitarios Colombianos.