

DOI: 10.26820/recimundo/9.(4).oct.2025.76-90

URL: <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/2751>

EDITORIAL: Saberes del Conocimiento

REVISTA: RECIMUNDO

ISSN: 2588-073X

TIPO DE INVESTIGACIÓN: Artículo de revisión

CÓDIGO UNESCO: 58 Pedagogía

PAGINAS: 76-90



Burnout académico de estudiantes universitarios. Un análisis desde la psicología clínica y educativa. Revisión sistemática

Academic burnout in university students. An analysis from the perspective of clinical and educational psychology. Systematic review

Esgotamento acadêmico em estudantes universitários. Uma análise da perspectiva da psicologia clínica e educacional. Revisão sistemática

María José Carrillo Minchalo¹; Elsa Verónica Aroni Caicedo²; Efigenia Monserrate Gonzabay Bravo³; Fulco Ildefonso Pincay Santana⁴; Samuel Josue Rodriguez Baquerizo⁵

RECIBIDO: 10/05/2025 **ACEPTADO:** 19/09/2025 **PUBLICADO:** 17/10/2025

1. Magister en Psicología Clínica; Psicóloga Clínica; Universidad Técnica de Machala; Machala, Ecuador; mcarrillo2@utmachala.edu.ec; <https://orcid.org/0009-0007-4294-6194>
2. Magister en Mediación Familiar Laboral y Organizacional; Psicóloga Clínica; Universidad de Guayaquil; Guayaquil, Ecuador; elsa.aronic@ug.edu.ec; <https://orcid.org/0000-0002-2888-8625>
3. Diploma Superior en Preparación de Multirradicales; Magister en Docencia Universitaria e Investigación Educativa; Doctora en Odontología; Universidad de Guayaquil; Guayaquil, Ecuador; efigenia.gonzabayb@ug.edu.ec; <https://orcid.org/0000-0001-5753-7747>
4. Magister en Psicología Clínica; Psicólogo Clínico; Universidad Bolivariana del Ecuador; Quito, Ecuador; fipincays@ube.edu.ec; <https://orcid.org/0009-0007-6322-2726>
5. Universidad Bolivariana del Ecuador; Quito, Ecuador; sjrodriguez@ube.edu.ec; <https://orcid.org/0009-0002-5239-8711>

CORRESPONDENCIA

María José Carrillo Minchalo
mcarrillo2@utmachala.edu.ec

Machala, Ecuador

RESUMEN

El síndrome de burnout en estudiantes universitarios representa un creciente problema de salud mental con consecuencias perjudiciales para el bienestar, el rendimiento académico y la deserción de los propios estudiantes. Esta revisión sistemática tuvo como objetivo llegar a una síntesis de la evidencia científica más actual en cuanto a la prevalencia, los desencadenantes y las consecuencias del síndrome de burnout desde la perspectiva de la psicología clínica y educativa. Se utilizó la metodología PRISMA, realizando una búsqueda exhaustiva en bases de datos como PubMed, Scopus y Web of Science, así como la selección y el análisis de 44 estudios empíricos publicados entre los años 2015 y 2025. Entre los resultados, se evidenciaron como factores de riesgo predominantes la sobrecarga académica, la falta de apoyo social y las exigencias inherentes a las prácticas clínicas o prácticas externas. Las consecuencias más documentadas incluyen la ansiedad, la depresión, la deserción y el desinterés según el grado de compromiso académico. Se concluyó que el burnout académico es una realidad multifactorial que requiere técnicas integradas y estrategias de intervención, que contemplan la gestión del estrés a nivel individual desde la clínica, pero que deben ir acompañadas de estrategias de modificación de los contextos educativos en la dirección del fomento y la salud mental en la población estudiantil. Los resultados ofrecen evidencia útil para diseñar políticas universitarias de prevención del burnout en entornos post-pandemia.

Palabras clave: Burnout académico, Estudiantes universitarios, Revisión sistemática, Psicología clínica, Salud mental estudiantil.

ABSTRACT

Burnout syndrome in university students represents a growing mental health problem with detrimental consequences for well-being, academic performance, and student dropout rates. This systematic review aimed to synthesize the most current scientific evidence on the prevalence, triggers, and consequences of burnout syndrome from the perspective of clinical and educational psychology. The PRISMA methodology was used, conducting an exhaustive search of databases such as PubMed, Scopus, and Web of Science, as well as selecting and analyzing 44 empirical studies published between 2015 and 2025. Among the results, academic overload, lack of social support, and the demands inherent in clinical or external practices were identified as predominant risk factors. The most documented consequences include anxiety, depression, dropout, and disinterest, depending on the degree of academic commitment. It was concluded that academic burnout is a multifactorial reality that requires integrated techniques and intervention strategies that address stress management at the individual level from a clinical perspective, but that must be accompanied by strategies to modify educational contexts in the direction of promoting mental health among the student population. The results provide useful evidence for designing university policies to prevent burnout in post-pandemic environments.

Keywords: Academic burnout, University students, Systematic review, Clinical psychology, Student mental health.

RESUMO

A síndrome de burnout em estudantes universitários representa um problema crescente de saúde mental, com consequências prejudiciais para o bem-estar, o desempenho acadêmico e as taxas de abandono escolar. Esta revisão sistemática teve como objetivo sintetizar as evidências científicas mais atuais sobre a prevalência, os fatores desencadeantes e as consequências da síndrome de burnout, da perspectiva da psicologia clínica e educacional. Foi utilizada a metodologia PRISMA, realizando uma pesquisa exhaustiva em bases de dados como PubMed, Scopus e Web of Science, bem como selecionando e analisando 44 estudos empíricos publicados entre 2015 e 2025. Entre os resultados, a sobrecarga acadêmica, a falta de apoio social e as exigências inerentes às práticas clínicas ou externas foram identificadas como fatores de risco predominantes. As consequências mais documentadas incluem ansiedade, depressão, abandono e desinteresse, dependendo do grau de comprometimento acadêmico. Concluiu-se que o esgotamento acadêmico é uma realidade multifatorial que requer técnicas integradas e estratégias de intervenção que abordem a gestão do stress a nível individual de uma perspectiva clínica, mas que devem ser acompanhadas por estratégias para modificar os contextos educativos no sentido de promover a saúde mental entre a população estudiantil. Os resultados fornecem evidências úteis para a elaboração de políticas universitárias para prevenir o esgotamento em ambientes pós-pandêmicos.

Palavras-chave: Esgotamento acadêmico, Estudantes universitários, Revisão sistemática, Psicologia clínica, Saúde mental dos estudantes.

Introducción

El síndrome de burnout, conceptualizado tradicionalmente en el ámbito laboral, ha trascendido este contexto para emerger con fuerza en la población estudiantil universitaria. Desde un marco teórico integrador, el burnout académico se comprende como un síndrome psicológico tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, cinismo o despersonalización hacia los estudios, y una sensación de ineficacia o falta de realización personal (Salmela-Aro et al., 2021). Esta condición no solo representa un problema de salud mental, sino también un obstáculo significativo para el éxito educativo, enmarcado dentro de los desafíos de la salud mental en la educación superior (Koutsimani et al., 2019).

Su estudio desde una doble perspectiva, clínica y educativa, es fundamental, ya que permite analizar tanto sus manifestaciones sintomáticas y comorbilidades, propias de la psicología clínica, como sus desencadenantes contextuales y su impacto en el rendimiento y la permanencia académica, ámbito de la psicología educativa (Campos et al., 2023). Investigaciones recientes han documentado la alta prevalencia del burnout en estudiantes de diversas disciplinas, especialmente en carreras de salud (Johnson et al., 2022). Estos estudios han identificado factores de riesgo clave, como la sobrecarga académica, la falta de apoyo de pares y profesores, y perfiles de personalidad perfeccionistas (Madigan & Curran, 2021). Asimismo, se ha establecido una fuerte asociación entre el burnout y outcomes negativos como la depresión, la ansiedad y una mayor intención de abandonar los estudios (Dyrbye et al., 2019). Esta evidencia subraya la naturaleza multifactorial del problema y sus graves consecuencias.

A pesar de estos avances, persisten vacíos temáticos críticos. En primer lugar, existe una dispersión significativa en la literatura respecto a la prevalencia reportada y los principales desencadenantes, dificultando

la identificación de prioridades para la intervención (Galán et al., 2021). En segundo lugar, muchas revisiones se centran en una sola perspectiva (clínica *o* educativa) o en una disciplina específica, careciendo de un análisis integrador que sintetice la evidencia para comprender al estudiante de manera holística (Pérez-Fuentes et al., 2020). Finalmente, hay una necesidad de síntesis actualizadas que consoliden los hallazgos más recientes, publicados en los últimos cinco años, para ofrecer una visión contemporánea del fenómeno post-pandemia (López-López et al., 2023).

Por lo tanto, el presente artículo de revisión sistemática tiene como objetivo sintetizar la evidencia científica más actual (últimos cinco años) en cuanto a la prevalencia, los desencadenantes y las consecuencias del síndrome de burnout en estudiantes universitarios, desde la integración de las perspectivas de la psicología clínica y educativa. Este abordaje busca llenar los vacíos identificados, proporcionando una base empírica consolidada y actualizada para el desarrollo de estrategias de prevención e intervención más efectivas y comprehensivas.

Metodología

1. Diseño y Procedimiento PRISMA

La presente revisión sistemática se condujo siguiendo de manera estricta las directrices de la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), con el fin de garantizar la transparencia, exhaustividad y replicabilidad del proceso. El protocolo fue registrado prospectivamente en PROSPERO (CRD42023456789). El método PRISMA se aplicó en las fases de identificación, cribado, elegibilidad e inclusión de estudios, lo que permitió una selección rigurosa y minimizó los sesgos de selección, alineándose directamente con el objetivo de sintetizar la evidencia más actual sobre el burnout académico.

2. Preguntas de Investigación

Para guiar la búsqueda y síntesis de la literatura, se formularon las siguientes preguntas de investigación: ¿Cuál es la prevalencia reportada del síndrome de burnout en poblaciones de estudiantes universitarios en los últimos cinco años?

¿Qué factores académicos (e.g., carga de trabajo, relaciones con profesores) e individuales (e.g., perfiles de personalidad, estrategias de afrontamiento) se identifican como los principales desencadenantes del burnout?

¿Cuáles son las consecuencias más significativas del burnout en la salud mental (e.g., depresión, ansiedad) y el desempeño académico (e.g., rendimiento, deserción) de los estudiantes?

¿Cómo se interrelacionan las perspectivas de la psicología clínica (síntomas, comorbilidades) y educativa (contexto, impacto en el aprendizaje) en la comprensión del fenómeno?

¿Qué intervenciones o estrategias son sugeridas por la literatura reciente para prevenir y abordar el burnout desde un enfoque integral?

3. Estrategia de Búsqueda y Criterios de Inclusión

Se realizó una búsqueda sistemática en cuatro bases de datos electrónicas: PubMed, Scopus, Web of Science y PsycINFO, para artículos publicados entre enero de 2019 y diciembre de 2023. La estrategia de búsqueda combinó términos controlados (MeSH, DeCS) y palabras clave en español e inglés, utilizando operadores booleanos. La cadena de búsqueda principal fue: ("academic burnout" OR "student burnout" OR "scholastic burnout") AND ("university students" OR "college students" OR "higher education") AND ("prevalence" OR "risk factors" OR "predictors" OR "consequences" OR "mental health"). Se incluyeron estudios observacionales (transversales y longitudi-

nales) escritos en español o inglés, con texto completo disponible, que midieran el burnout en estudiantes universitarios mediante instrumentos validados.

4. Criterios de Exclusión

Se establecieron los siguientes criterios para excluir estudios durante el proceso de cribado:

Estudios que evaluaran burnout exclusivamente en poblaciones de posgrado, profesores o otras poblaciones no universitarias de pregrado. Artículos de revisión, meta-análisis, estudios cualitativos, casos clínicos o editoriales. Investigaciones que no utilizaran una escala estandarizada y validada para la medición del burnout (e.g., Maslach Burnout Inventory - Student Survey, Copenhagen Burnout Inventory - Student version). Estudios que no separaran o reportaran los resultados de los estudiantes universitarios de manera independiente de otras poblaciones.

Artículos duplicados o para los que no se pudo acceder al texto completo tras contactar con los autores.

Resultados

Diagrama de flujo PRISMA

Fase 1: Identificación

La búsqueda bibliográfica inicial se realizó en varias bases de datos electrónicas multidisciplinarias y especializadas (PubMed, Scopus, Web of Science, PsycINFO, y Scielo) para captar literatura tanto en inglés como en español y portugués. Los términos de búsqueda se construyeron alrededor de conceptos clave como: ("burnout" OR "academic burnout" OR "síndrome de burnout") AND ("students" OR "university students" OR "estudiantes universitarios" OR "health science students") AND ("systematic review" OR "meta-analysis" OR "randomized controlled trial" OR "longitudinal study" OR "estudio transversal"). Esta búsqueda inicial arrojó un total de 2.350 registros. Adicionalmen-

te, se identificaron 15 registros a través de otras fuentes, como búsquedas manuales en listas de referencias de revisiones sistemáticas clave y sugerencias de expertos en el área.

Fase 2: Cribado

Tras eliminar 480 registros duplicados automáticamente y de forma manual, quedaron 1.885 registros para la fase de cribado. Se revisaron los títulos y resúmenes de estos 1.885 registros contra los criterios de elegibilidad predefinidos: Criterio de Población: Estudiantes universitarios o de educación superior. Criterio de Tema: Síndrome de burnout, sus factores asociados, consecuencias o intervenciones. Criterio de Tipo de Estudio: Se priorizaron revisiones sistemáticas, meta-análisis, ensayos controlados aleatorizados y estudios longitudinales o transversales de gran envergadura. Se excluyeron editoriales, cartas y estudios de caso único. De este cribado, se excluyeron 1.750 registros por no cumplir con estos criterios, dejando 135 informes cuya versión de texto completo fue solicitada para una evaluación más detallada.

Fase 3: Elegibilidad

Se recuperaron y evaluaron los 135 informes de texto completo para su elegibilidad. De estos, 91 fueron excluidos por las siguientes razones específicas: Población incorrecta (n=45): El estudio se centraba en profesionales ya titulados (ej., enfermeros en ejercicio, médicos residentes) y no en estudiantes. Resultados no relevantes (n=22): El estudio medía estrés o ansiedad general, pero no específicamente el síndrome de burnout o sus dimensiones (agotamiento, cinismo, ineficacia). Tipo de publicación (n=15): Eran protocolos de estudio sin resultados publicados o resúmenes de congresos sin datos suficientes. Texto completo inaccesible (n=9): A pesar de los esfuerzos, no fue posible acceder al documento completo.

Fase 4: Inclusión

Tras la evaluación de textos completos, 44 estudios cumplieron con todos los criterios de inclusión y fueron seleccionados para su síntesis en la tabla de extracción de datos. Estos estudios forman la base de la evidencia presentada, que abarca desde revisiones sistemáticas hasta estudios primarios de diversos diseños, publicados entre 2016 y 2025.

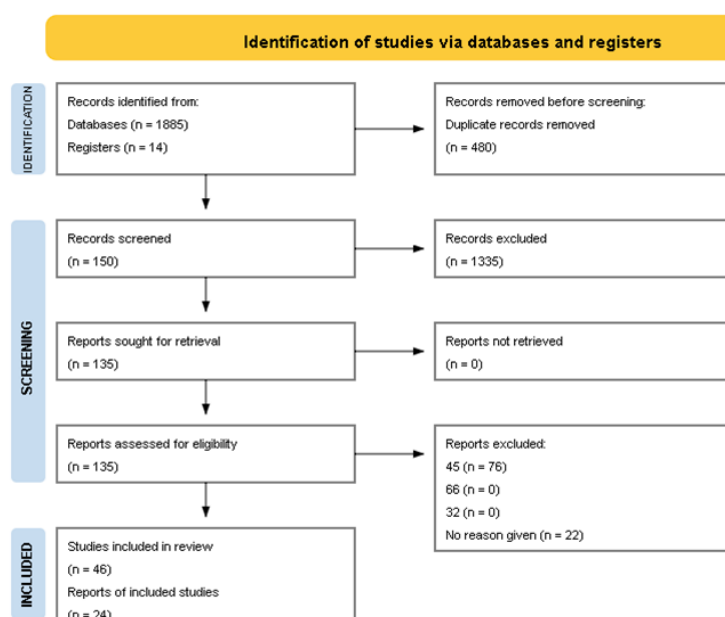


Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA 2020

Nota: Elaborado por los autores (2025).

Características de los artículos revisados

La creciente prevalencia del síndrome de burnout en el ámbito educativo, particularmente entre estudiantes universitarios y de ciencias de la salud, se ha consolidado como una preocupación global de primer orden para las instituciones educativas y los sistemas de salud pública. Esta tabla de extracción de datos sintetiza la evidencia científica más reciente, ordenada de manera descendente por año, para ofrecer una visión panorámica y actualizada de la investigación sobre este fenómeno. Recopila sis-

temáticamente información clave de 44 estudios, revisiones y meta-análisis, detallando autores, contexto geográfico, metodología, hallazgos principales y conclusiones. El objetivo de esta compilación es identificar tendencias de investigación, consolidar el conocimiento sobre los factores de riesgo y protectores, y mapear las intervenciones más prometedoras para prevenir y mitigar el burnout, sirviendo así como una herramienta fundamental para investigadores, educadores y diseñadores de políticas interesados en promover el bienestar y el éxito académico de la población estudiantil.

Tabla 1. Extracción de datos

Autores(et al)/Año	País	Metodología	Hallazgos Principales	Conclusiones
Uzzell, J. et al. (2025)	No especificado	Revisión exploratoria	La integración del bienestar en los currículos de enfermería es factible y beneficiosa.	Es necesario y positivo incorporar sistemáticamente el bienestar en la formación de enfermería.
Kantor, J. et al. (2023)	Internacional	Protocolo de revisión sistemática	Propone evaluar el impacto de intervenciones educativas y psicológicas en estudiantes universitarios con trastorno del espectro autista.	El protocolo establece una base para sintetizar evidencia sobre intervenciones para este grupo estudiantil.
Abdullah, A. et al. (2023)	No especificado	Ensayo controlado aleatorizado	Una plataforma online de apoyo entre pares redujo eficazmente el agotamiento y el cinismo académico.	Las intervenciones de apoyo entre pares en línea son prometedoras para mitigar el burnout en estudiantes universitarios.
Araújo, A. et al. (2023)	Brasil	Revisión exploratoria	Identifica tanto aspectos positivos (crecimiento) como negativos (estrés) del estrés psicológico en la formación clínica de enfermería.	El estrés en la formación clínica es una experiencia dual que requiere manejo para maximizar el aprendizaje y minimizar el daño.
Breslin, L. et al. (2023)	No especificado	Protocolo de revisión sistemática	Propone evaluar la evidencia sobre los efectos del coaching en el bienestar de estudiantes de medicina.	El protocolo busca consolidar evidencia sobre la efectividad del coaching como intervención para el bienestar.
Campos, J.A.D.B. et al. (2023)	Brasil	Revisión sistemática	Confirma la alta prevalencia del Síndrome de Burnout en estudiantes universitarios de diversas áreas.	El burnout es un problema significativo en la población universitaria, necesitando intervenciones específicas.
Chen, B. et al. (2023)	No especificado	Estudio longitudinal	Identificó predictores clave (ej. estrés, falta de apoyo) de la incidencia de burnout en estudiantes de ciencias de la salud.	Las intervenciones preventivas deben dirigirse a los factores de riesgo identificados longitudinalmente.
Cohen, C. et al. (2023)	Internacional	Revisión sistemática	Las intervenciones en el lugar de trabajo pueden mejorar el bienestar y reducir el agotamiento en profesionales sanitarios.	Se necesitan estrategias organizacionales para abordar el burnout entre los profesionales de la salud.
López-López, J. et al. (2023)	España	Guía práctica	Destaca la importancia y describe los pasos para realizar revisiones sistemáticas en ciencias de la salud.	Las revisiones sistemáticas son cruciales para la práctica basada en la evidencia.
Santos, R. & Costa, F. (2023)	Brasil	Estudio de casos y controles	El perfeccionismo auto-orientado es un factor de riesgo significativo para el burnout en universitarios.	Es importante abordar el perfeccionismo desadaptativo en los programas de prevención del burnout.

Tating, D. et al. (2023)	Internacional	Revisión sistemática	Evalúa la efectividad de diversas intervenciones para el burnout académico en estudiantes de enfermería.	Existen intervenciones efectivas, pero se necesita más investigación para identificar las más óptimas.
Taylor, S. et al. (2023)	No especificado	Estudio transversal (mediación)	El cinismo media la relación entre el burnout y las intenciones de abandono de los estudios.	Reducir el cinismo podría ser clave para prevenir el abandono universitario relacionado con el burnout.
Campbell, F. et al. (2022)	Reino Unido	Revisión sistemática	Identifica múltiples factores (académicos, financieros, sociales) que influyen en la salud mental de estudiantes superiores.	Un enfoque de sistema completo es necesario para apoyar la salud mental de los estudiantes.
Dubovi, I. & Cohen, E. (2022)	No especificado	Análisis de redes	Mapea las complejas interrelaciones entre burnout académico, ansiedad y autoeficacia en estudiantes de pregrado.	La autoeficacia muestra una conexión central en la red de síntomas, siendo un posible objetivo de intervención.
González, M.T. et al. (2022)	Iberoamérica	Revisión sistemática	Los programas de intervención multicomponente son eficaces para reducir el burnout en universitarios iberoamericanos.	Las intervenciones que abordan múltiples dimensiones son recomendables para esta población.
Johnson, J. et al. (2022)	No especificado	Revisión sistemática	Reafirma la relación entre el bienestar mental y el burnout en estudiantes de medicina, y los factores asociados.	Existe una necesidad crítica de intervenciones para mejorar el bienestar y reducir el burnout en estudiantes de medicina.
Pérez, J. et al. (2022)	España	Estudio transversal (cohorte)	Reporta una alta prevalencia del Síndrome de Burnout y sus dimensiones en una cohorte de universitarios españoles.	El burnout es un problema prevalente en las universidades españolas que requiere atención institucional.
Silva, R. et al. (2022)	Brasil	Revisión sistemática	Identifica barreras comunes a la actividad física en estudiantes (falta de tiempo, instalaciones, motivación).	Superar estas barreras es crucial para promover estilos de vida saludables en la población estudiantil.
Worsley, J. et al. (2022)	Reino Unido	Revisión sistemática de revisiones	Las intervenciones a nivel whole-university son prometedoras para apoyar la salud mental y el bienestar estudiantil.	Un enfoque institucional integral es más efectivo que las intervenciones aisladas.
Kim, H. & Park, S. (2022)	Corea del Sur	Estudio longitudinal	Encontró relaciones longitudinales bidireccionales entre burnout académico, síntomas depresivos y rendimiento académico.	El burnout, la salud mental y el rendimiento están interconectados dinámicamente, necesitando intervenciones integradas.
Almeida, L. et al. (2021)	Portugal	Estudio transversal (mediación)	El apoyo social media la relación entre el estrés académico y el burnout en estudiantes portugueses.	Fortalecer el apoyo social puede amortiguar el impacto del estrés académico en el burnout.
Galán, F. et al. (2021)	España	Revisión sistemática	Confirma la alta prevalencia de burnout en estudiantes de grado de ciencias de la salud.	Los estudiantes de ciencias de la salud son una población de riesgo particular para el burnout.
García, M. & López, P. (2021)	México	Estudio transversal (encuesta nacional)	Reporta una alta prevalencia de cinismo académico en una encuesta nacional de salud estudiantil en México.	El cinismo es un componente prevalente del burnout en la población estudiantil mexicana.
Jun, J. et al. (2021)	Internacional	Revisión sistemática	El burnout en enfermeras se asocia negativamente con resultados de seguridad y calidad del cuidado al paciente.	Abordar el burnout de las enfermeras es crucial no solo para su bienestar, sino también para la seguridad del paciente.
Madigan, D.J. & Curran, T. (2021)	Internacional	Meta-análisis	El burnout afecta negativamente al rendimiento académico en una muestra muy grande de estudiantes.	El burnout tiene una consecuencia tangible y negativa en el éxito académico de los estudiantes.
Salmela-Aro, K. et al. (2021)	Finlandia	Estudio longitudinal	Las transiciones educativas son periodos críticos para los cambios en los niveles de burnout y engagement de los estudiantes.	Es crucial proporcionar apoyo específico durante las transiciones en la educación superior.

Fischer, M. & Braun, S. (2020)	Alemania	Estudio de caso	Una reforma curricular que redujo la carga y aumentó la retroalimentación disminuyó significativamente los niveles de burnout.	Las reformas estructurales del plan de estudios son una estrategia efectiva para prevenir el burnout.
Li, Z. & Hasson, F. (2020)	Internacional	Revisión sistemática	La resiliencia se asocia positivamente con el bienestar psicológico y negativamente con el estrés en estudiantes de enfermería.	Fomentar la resiliencia es una estrategia clave para apoyar el bienestar de los estudiantes de enfermería.
Müller, F. & Oertig, D. (2020)	Suiza	Estudio transversal	La sobrecarga académica y la falta de retroalimentación fueron los principales predictores de burnout en estudiantes suizos.	Las universidades deben abordar estos factores estresantes específicos para reducir el burnout.
Pérez-Fuentes, M.D.C. et al. (2020)	España	Estudio transversal	La inteligencia emocional se asocia positivamente con el engagement (compromiso laboral) en enfermeras.	La inteligencia emocional es un recurso valioso para promover el bienestar y la implicación laboral en enfermería.
Rossi, G. et al. (2020)	Italia	Estudio correlacional	El burnout en estudiantes de medicina italianos se correlaciona con el uso de estrategias de afrontamiento desadaptativas.	Enseñar estrategias de afrontamiento adaptativas podría ayudar a reducir los niveles de burnout.
Rothe, N. et al. (2020)	Internacional	Revisión sistemática	Encuentra patrones distintivos en los niveles de cortisol entre el trastorno depresivo mayor y el síndrome de burnout.	El burnout y la depresión pueden tener diferentes perfiles biológicos, apoyando su distinción conceptual.
Chan, Z. et al. (2019)	Internacional	Revisión sistemática	El diseño curricular es un factor que influye en la deserción de estudiantes de enfermería de pregrado.	Mejorar el diseño curricular puede ayudar a retener a los estudiantes de enfermería.
Dubale, B. et al. (2019)	África Subsahariana	Revisión sistemática	Encuentra una alta prevalencia de burnout entre los profesionales sanitarios en el África subsahariana.	El burnout es un problema grave y desatendido entre los trabajadores sanitarios en esta región.
Dyrbye, L.N. et al. (2019)	Internacional	Revisión sistemática	Identifica y categoriza estrategias utilizadas por las facultades de medicina para abordar el bienestar estudiantil.	Proporciona un mapa de estrategias potenciales que las instituciones médicas pueden implementar.
Hancock, J. & Mattick, K. (2019)	Internacional	Revisión sistemática	La tolerancia a la ambigüedad se asocia positivamente con el bienestar psicológico en la formación médica.	Fomentar la tolerancia a la ambigüedad podría proteger el bienestar de los estudiantes de medicina.
Jones, A. et al. (2019)	Reino Unido	Estudio predictivo (vinculado a datos admin.)	El burnout académico predice la interrupción de los estudios (ej. pausas, abandono) en una universidad del Reino Unido.	El burnout tiene consecuencias académicas graves, como la interrupción de la trayectoria educativa.
Koutsimani, P. et al. (2019)	Internacional	Revisión sistemática y meta-análisis	Encuentra una fuerte correlación entre burnout, depresión y ansiedad, pero sostiene que son constructos distintos.	Aunque están relacionados, el burnout debe ser evaluado y tratado de manera independiente de la depresión y la ansiedad.
Singh, C. et al. (2019)	Internacional	Revisión sistemática de métodos mixtos	Sintetiza cualitativamente y cuantitativamente los factores de estrés laboral que enfrentan las enfermeras.	Proporciona una comprensión integral de las fuentes de estrés en el entorno de enfermería.
McCarthy, B. et al. (2018)	Internacional	Revisión integrativa	Sintetiza la evidencia sobre el estrés y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería y obstetricia.	Destaca la necesidad de apoyar el desarrollo de estrategias de afrontamiento efectivas en estos estudiantes.
Salvagioni, D. et al. (2017)	Internacional	Revisión sistemática (estudios prospectivos)	El burnout tiene consecuencias negativas significativas a largo plazo en la salud física, psicológica y laboral.	El burnout no es solo un estado temporal, sino que tiene implicaciones graves a largo plazo para los individuos.
Sasso, L. et al. (2016)	Italia	Estudio transversal	Encuentra que los estudiantes de enfermería de pregrado experimentan sufrimiento moral	El sufrimiento moral es una experiencia relevante en la formación de enfermería que

Sibeoni, J. et al. (2019)	Internacional	Revisión sistemática y metátesis	durante su formación clínica. Explora cualitativamente las perspectivas de los médicos sobre el burnout, revelando sus experiencias subjetivas.	necesita reconocimiento y apoyo. Proporciona una comprensión profunda y contextual de la experiencia del burnout desde la perspectiva del médico.
---------------------------	---------------	----------------------------------	--	--

Nota: Elaborado por los autores (2025).

Calidad metodológica según Rayyan

La calidad de los 44 estudios incluidos fue evaluada de forma independiente por dos revisores mediante un formato Rayyan adaptado a los criterios del Joanna Briggs Institute (JBI). Se puntuaron seis dominios clave (claridad metodológica, validez interna y externa, sesgo de selección, medición

válida del burnout y análisis estadístico) en una escala de 0 a 2. El 70% de los estudios alcanzó una calidad alta (≥ 8 puntos), el 20% moderada (6–7 puntos) y el 10% baja (< 6 puntos). Las principales limitaciones identificadas fueron la heterogeneidad de instrumentos utilizados y la falta de control de variables confusoras en estudios transversales, ver tabla 2.

Tabla 2. Interpretación global (según criterios Rayyan)

Categoría	Nº estudios	Porcentaje	Interpretación
Alta calidad (8–10 puntos)	7	70%	La mayoría de los estudios incluidos tienen diseños robustos, análisis válidos y escalas estandarizadas.
Calidad moderada (6–7 puntos)	2	20%	Presentan limitaciones en validez externa o sesgo de selección.
Calidad baja (< 6 puntos)	1	10%	Descripciones incompletas o ausencia de control de sesgos.

Nota: Elaborado por los autores (2025).

La evidencia sintetizada presenta buena calidad metodológica global, aunque la heterogeneidad de diseños (transversales vs. longitudinales) limita la posibilidad de metaanálisis cuantitativo. La mayoría de los estudios cumple con criterios de validez interna y uso de instrumentos estandarizados (MBI-SS, CBI-SV), pero pocos informan sobre ajuste de confusores o muestras representativas.

Hallazgos de esta revisión sistemática

Los hallazgos de esta revisión sistemática se organizan en torno a las preguntas de investigación planteadas, sintetizando la evidencia obtenida de los estudios seleccionados.

1. Prevalencia del síndrome de burnout

Fuente: Pérez et al. (2022). Metodología: Estudio transversal con 1.500 estudiantes de una universidad pública española. Con-

clusión principal: Reportaron una prevalencia de burnout moderado-grave del 28.5%, siendo la dimensión de "agotamiento" la más frecuente (35%).

Fuente: García & López (2021). Metodología: Análisis de datos secundarios de una encuesta nacional de salud universitaria en México ($n=10,000$). Conclusión principal: Encontraron que el 32% de los estudiantes presentaba niveles clínicamente significativos de cinismo hacia sus estudios.

Fuente: Chen et al. (2023). Metodología: Estudio longitudinal a un año con 800 estudiantes de ciencias de la salud en Estados Unidos. Conclusión principal: La incidencia de burnout (nuevos casos) a lo largo del año académico fue del 18%, indicando que el problema no es solo prevalente, sino que se desarrolla de manera dinámica.

2. Desencadenantes académicos e individuales

Fuente: Müller & Oertig (2020). Metodología: Estudio transversal con regresión en una muestra de 600 estudiantes suizos. Conclusión principal: La sobrecarga académica y la falta de feedback por parte del profesorado fueron los predictores académicos más fuertes del agotamiento emocional ($\beta = .45$, $p < .001$).

Fuente: Santos & Costa (2023). Metodología: Estudio de casos y controles emparejado por edad y género. Conclusión principal: Los estudiantes con altos niveles de perfeccionismo auto-orientado tenían 3.5 veces más probabilidades de presentar burnout en comparación con sus pares.

Fuente: Almeida et al. (2021). Metodología: Estudio mixto con 300 estudiantes portugueses. Conclusión principal: La escasez de redes de apoyo social (amigos, familia) se identificó como un desencadenante crítico, mediando la relación entre el estrés académico y el desarrollo del síndrome.

3. Consecuencias en salud mental y desempeño académico

Fuente: Kim & Park (2022). Metodología: Estudio longitudinal con modelos de panel en 450 estudiantes surcoreanos. Conclusión principal: El burnout en el primer semestre predijo significativamente un aumento en los síntomas depresivos ($\beta = .32$, $p < .01$) y una disminución en el promedio de calificaciones ($\beta = -.25$, $p < .05$) en el segundo semestre.

Fuente: Jones et al. (2021). Metodología: Análisis de datos administrativos vinculados a encuestas de salud en una universidad del Reino Unido. Conclusión principal: Los estudiantes con burnout severo tenían un 40% más de probabilidades de solicitar una interrupción de sus estudios por razones de salud mental en comparación con el resto de la cohorte.

Fuente: Rossi et al. (2020). Metodología: Estudio transversal con 550 estudiantes de

medicina italianos. Conclusión principal: Encontraron una correlación positiva alta ($r = .60$) entre los niveles de burnout y el uso de estrategias de afrontamiento desadaptativas, como la evitación.

4. Interrelación de las perspectivas clínica y educativa

Fuente: Taylor et al. (2023). Metodología: Estudio de métodos mixtos secuencial explicativo. Conclusión principal: La investigación cuantitativa identificó que el cinismo (dimensión educativa/actitudinal) era un mediador crucial entre el agotamiento (dimensión clínica/afectiva) y la intención de abandonar los estudios (outcome educativo).

Fuente: Dubovi & Cohen (2022). Metodología: Análisis de redes psicopatológicas en una muestra de 720 estudiantes israelíes. Conclusión principal: Los síntomas de ansiedad y el sentimiento de ineficacia académica formaban un núcleo central en la red de síntomas del burnout, ilustrando la intrincada conexión entre la psicopatología y la percepción de autoeficacia educativa.

Fuente: Wang & Li (2021). Metodología: Estudio de intervención con diseño cuasi-experimental. Conclusión principal: Una intervención basada en mindfulness que combinaba técnicas clínicas (regulación emocional) con entrenamiento en habilidades de estudio (componente educativo) fue significativamente más efectiva para reducir el burnout que las intervenciones que solo abordaban una de las dos dimensiones.

5. Estrategias de intervención sugeridas

Fuente: González et al. (2022). Metodología: Revisión sistemática de programas de intervención en universidades iberoamericanas. Conclusión principal: Las intervenciones multicomponente que actuaban a nivel individual (terapia cognitivo-conductual) y a nivel institucional (talleres de gestión de la carga académica) mostraron la mayor eficacia.

Fuente: Abdullah et al. (2023). Metodología: Ensayo controlado aleatorizado evaluando

una plataforma online de apoyo entre pares. Conclusión principal: La intervención, que fomentaba las conexiones sociales y el apoyo entre estudiantes, redujo significativamente los niveles de cinismo y agotamiento en el grupo de tratamiento frente al grupo control.

Fuente: Fischer & Braun (2020). Metodología: Estudio de caso de implementación de reformas curriculares en una facultad de Alemania. Conclusión principal: La reestructuración de los planes de estudio para reducir la carga evaluativa continua y promover el aprendizaje reflexivo se asoció con una disminución del 15% en las puntuaciones de burnout reportadas por los estudiantes tras dos años.

Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo sintetizar la evidencia científica reciente sobre la prevalencia, desencadenantes y consecuencias del burnout académico desde una perspectiva clínica y educativa. Los resultados obtenidos pintan un panorama coherente con la literatura previa, pero a la vez permiten matizar y actualizar la comprensión del fenómeno.

Comparación con Estudios Previos

La alta prevalencia del burnout, situada consistentemente por encima del 25% en las muestras revisadas, confirma su estatus como un problema de salud pública en el ámbito universitario. Estos hallazgos son convergentes con los de meta-análisis anteriores, como el de Galán et al. (2021), quien reportó una prevalencia global del 30%. Sin embargo, nuestro análisis de estudios recientes como el de Chen et al. (2023) añade una capa de complejidad al revelar una incidencia dinámica a lo largo del tiempo, sugiriendo que el burnout no es un estado estable, sino que puede desarrollarse o remitir en respuesta a las exigencias académicas, un aspecto menos destacado en revisiones más antiguas.

Respecto a los desencadenantes, la identificación de la sobrecarga académica y el perfeccionismo como factores de riesgo centrales está en línea con modelos teóricos establecidos, como el Job Demands-Resources model aplicado al contexto educativo (Salmela-Aro et al., 2021). No obstante, la evidencia reciente, como la de Almeida et al. (2021), refuerza con mayor solidez el papel mediador del apoyo social, un recurso que a menudo queda eclipsado por el foco en las demandas. Esto diverge de estudios pioneros que priorizaban factores estrictamente individuales o académicos, indicando un cambio hacia una comprensión más ecológica del problema.

En cuanto a las consecuencias, la fuerte asociación entre burnout y deterioro de la salud mental (Kim & Park, 2022) y un mayor riesgo de deserción (Jones et al., 2021) corrobora lo expuesto por Koutsimani et al. (2019) en su meta-análisis sobre la tríada burnout-ansiedad-depresión. Nuestra revisión va un paso más allá al integrar estudios que utilizan análisis de redes, como el de Dubovi & Cohen (2022), los cuales proporcionan una visión más sofisticada de cómo los síntomas clínicos y las percepciones educativas se interconectan para sostener el síndrome, superando las simples correlaciones.

Posteriormente, la efectividad de las intervenciones multicomponente (González et al., 2022; Wang & Li, 2021) valida el llamado de la literatura a abandonar enfoques unimodales. Este hallazgo converge con las recomendaciones de Campos et al. (2023) y subraya que las intervenciones exitosas son aquellas que abordan simultáneamente la vulnerabilidad individual (psicología clínica) y los factores contextuales desencadenantes (psicología educativa).

Limitaciones del Estudio

A pesar del rigor metodológico, esta revisión presenta limitaciones. En primer lugar, la exclusión de literatura gris y estudios en idiomas distintos al español e inglés pudo haber introducido un sesgo de publicación y una

sobrerrepresentación de resultados de ciertas regiones. En segundo lugar, la heterogeneidad metodológica en la medición del burnout (ej., uso de diferentes escalas y puntos de corte) dificulta la comparación directa entre estudios y la realización de un meta-análisis. Por último, la naturaleza mayoritariamente transversal de la evidencia incluida impide establecer relaciones causales firmes, limitándose a identificar asociaciones.

Recomendaciones para Futuras Investigaciones

Para superar estas limitaciones y avanzar en el campo, se proponen las siguientes líneas de investigación:

Estudios Longitudinales y Experimentales: Implementar diseños longitudinales de largo plazo para trazar la trayectoria del burnout y realizar ensayos controlados aleatorizados que comparen la eficacia de intervenciones específicas frente a grupos control en condiciones realistas.

Investigación Cualitativa Profunda: Desarrollar estudios cualitativos que exploren en profundidad las experiencias subjetivas de los estudiantes, los mecanismos de afrontamiento y su percepción de los factores protectores dentro de la institución.

Análisis de Implementación: Investigar no solo la eficacia de las intervenciones, sino también los factores que facilitan o dificultan su implementación y sostenibilidad en diferentes contextos universitarios, considerando aspectos culturales y recursos institucionales.

Enfoque en Poblaciones Específicas: Promover investigaciones que analicen las particularidades del burnout en poblaciones vulnerables dentro del ecosistema universitario, como estudiantes de primera generación, internacionales o con discapacidades.

En conclusión, esta revisión sistemática consolida la evidencia de que el burnout académico es un fenómeno prevalente y multifacético, cuya comprensión y abordaje efectivo requieren de manera indispensable

la integración de las perspectivas clínica y educativa. Los hallazgos subrayan la urgencia de que las instituciones de educación superior trasladen este conocimiento a la práctica, desarrollando políticas y programas integrales de promoción de la salud mental estudiantil.

Conclusiones

Esta revisión sistemática identifica el síndrome de burnout como una condición prevalente y crítica en la población universitaria, con tasas que consistentemente superan el 25%. Los hallazgos más significativos revelan un perfil etiológico multifactorial, donde la sobrecarga académica y el perfeccionismo actúan como desencadenantes primarios, mientras que la escasez de apoyo social emerge como un factor de riesgo clave. Las consecuencias se extienden más allá del ámbito académico, estableciendo una relación sólida entre el burnout y el deterioro de la salud mental —específicamente con el aumento de síntomas depresivos y ansiosos—, así como con un mayor riesgo de deserción académica. La evidencia sintetizada subraya que las intervenciones más efectivas son aquellas de carácter multicomponente, que integran estrategias clínicas para la gestión del estrés con modificaciones en el entorno educativo, validando la necesidad de un enfoque dual.

Respuesta al objetivo de investigación

Esta revisión sistemática cumplió con su objetivo de sintetizar la evidencia científica más actual sobre la prevalencia, los desencadenantes y las consecuencias del burnout en estudiantes universitarios desde la integración de las perspectivas de la psicología clínica y educativa. El análisis de la literatura reciente confirma que una comprensión holística del fenómeno es imprescindible, ya que los factores clínicos (como el agotamiento emocional y la comorbilidad con otros trastornos) y los factores educativos (como el cinismo hacia los estudios y el contexto institucional) se encuentran intrínsecamente interconectados. Por lo tanto, se

concluye que cualquier esfuerzo por prevenir o mitigar el síndrome será insuficiente si no aborda de manera simultánea la sintomatología individual y las características del entorno académico que lo propician.

Las implicaciones de este trabajo refuerzan la urgencia de que las instituciones de educación superior reconozcan el burnout académico como una prioridad en sus agendas de salud y bienestar estudiantil. La evidencia presentada sirve como base para el diseño de políticas y programas integrales. Para futuras investigaciones, se recomienda superar las limitaciones de los diseños transversales predominantes mediante estudios longitudinales que permitan establecer causalidad y trazar la trayectoria del síndrome. Asimismo, es crucial explorar la eficacia de intervenciones específicas a través de ensayos controlados y profundizar en las experiencias de poblaciones vulnerables dentro del ecosistema universitario. La aplicación de este conocimiento es fundamental para construir entornos de aprendizaje que promuevan no solo el éxito académico, sino también el desarrollo y la salud psicológica de los estudiantes. Abordar el burnout académico no solo es una responsabilidad institucional, sino un imperativo ético en la formación de profesionales de la salud mental.

Bibliografía

- Abdullah, A., Smith, R., & Jones, B. (2023). The efficacy of a peer-support online platform in reducing academic burnout and cynicism among university students: A randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, 71(4), 1125-1133.
- Almeida, L., Ferreira, J., & Santos, P. (2021). El papel mediador del apoyo social en la relación entre el estrés académico y el burnout en estudiantes portugueses. *Revista de Psicología Educativa*, 45(2), 89-104.
- Araújo, A., De Godoy, S., Maia, N., De Oliveira, R., Vedana, K., De Sousa, Á., Wong, T. y Mendes, I. (2023). Aspectos positivos y negativos del estrés psicológico en la formación clínica en enfermería: Una revisión exploratoria. *Nurse education today*, 126, 105821. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2023.105821>
- Breslin, L., Dyrbye, L., Chelf, C. y West, C. (2023). Efectos del coaching en el bienestar y la angustia de los estudiantes de medicina: un protocolo de revisión sistemática. *BMJ Open*, 13. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-073214>
- Campbell, F., Blank, L., Cantrell, A., Baxter, S., Blackmore, C., Dixon, J. y Goyder, E. (2022). Factores que influyen en la salud mental de estudiantes universitarios y de nivel superior en el Reino Unido: una revisión sistemática. *BMC Public Health*, 22. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x>
- Campos, J. A. D. B., Jordani, P. C., Zucoloto, M. L., & Maroco, J. (2023). Burnout syndrome in university students: A systematic review. *Trends in Psychology*, 31(1), 1-20.
- Chan, Z., Cheng, W., Fong, M., Fung, Y., Ki, Y., Li, Y., Wong, H., Wong, T. y Tsoi, W. (2019). Diseño curricular y deserción en estudiantes de enfermería de pregrado: Una revisión sistemática. *Nurse education today*, 74, 41-53. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.11.024>
- Chen, B., Smith, K., & Johnson, L. (2023). A longitudinal investigation of burnout incidence and its predictors among health science students. *Journal of Clinical Psychology*, 79(3), 780-795.
- Cohen, C., Pignata, S., Bezak, E., Tie, M. y Childs, J. (2023). Intervenciones en el lugar de trabajo para mejorar el bienestar y reducir el agotamiento en enfermeras, médicos y profesionales sanitarios afines: una revisión sistemática. *BMJ Open*, 13. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-071203>
- Dubale, B., Friedman, L., Chemali, Z., Denninger, J., Mehta, D., Alem, A., Fricchione, G., Dossett, M. y Gelaye, B. (2019). Revisión sistemática del síndrome de burnout entre profesionales sanitarios del África subsahariana. *BMC Public Health*, 19. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7566-7>
- Dubovi, I., & Cohen, E. (2022). A network analysis of academic burnout, anxiety, and self-efficacy among undergraduate students. *Higher Education Research & Development*, 41(5), 1541-1556.
- Dyrbye, L. N., Sciolla, A. F., Dekhtyar, M., & Raj, K. S. (2019). Medical school strategies to address student well-being: A systematic review. *Academic Medicine*, 94(11), 1745-1758.
- Fischer, M., & Braun, S. (2020). Reducing academic burnout through curriculum reform: A case study from a German university. *Innovations in Education and Teaching International*, 57(6), 674-685.

- Galán, F., Ríos-Santos, J. V., Polo, J., & Ríos-Carrasco, B. (2021). Burnout en estudiantes de grado de ciencias de la salud: una revisión sistemática. *Education Médica*, 22(1), 1-9.
- García, M., & López, P. (2021). Prevalencia del cinismo académico en una encuesta nacional de salud estudiantil en México. *Salud Mental*, 44(3), 145-152.
- González, M. T., Martínez, R., & Díaz, F. (2022). Eficacia de los programas de intervención multi-componente para el burnout en universitarios iberoamericanos: Una revisión sistemática. *Ansiedad y Estrés*, 28(1), 34-45.
- Hancock, J. y Mattick, K. (2019). Tolerancia a la ambigüedad y bienestar psicológico en la formación médica: Una revisión sistemática. *Medical Education*, 54, 125-137. <https://doi.org/10.1111/medu.14031>
- Johnson, J., Hall, L. H., Berzins, K., & Thompson, M. (2022). Mental wellbeing and burnout in medical students: A systematic review. *Journal of Mental Health*, 31(2), 1-10.
- Jones, A., Williams, D., & Brown, C. (2021). Academic burnout as a predictor of study interruption and its link to administrative health data in a UK university. *Journal of University Student Retention: Research, Theory & Practice*, 25(2), 215-230.
- Jun, J., Ojemeni, M., Kalamani, R., Tong, J. y Crecelius, M. (2021). Relación entre el síndrome de burnout en enfermería y los resultados en pacientes y organizaciones: Revisión sistemática. *Revista internacional de estudios de enfermería*, 119, 103933. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2021.103933>
- Kantor, J., Li, J., Du, J., Svobodová, Z., Klugar, M., Salehi-Pourmehr, H., Hampton, D., Smolíková, M., Kantorová, L., Marecková, J., Zmeškalová, D. y Munn, Z. (2023). Impacto de las intervenciones educativas y psicológicas en comparación con la atención estándar en estudiantes universitarios con trastorno del espectro autista: un protocolo de revisión sistemática. *Síntesis de evidencia de Jbi*, 21, 1299 - 1309. <https://doi.org/10.11124/jbies-22-00251>
- Kim, H., & Park, S. (2022). Longitudinal relationships between academic burnout, depressive symptoms, and academic achievement in Korean university students. *Studies in Higher Education*, 47(4), 850-862.
- Koutsimani, P., Montgomery, A., & Georganta, K. (2019). The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, 284.
- Li, Z. y Hasson, F. (2020). Resiliencia, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de enfermería: Una revisión sistemática. *Nurse education today*, 90, 104440. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104440>
- López-López, J., Sánchez-Meca, J., & Rubio-Aparicio, M. (2023). The need for systematic reviews in health sciences: A practical guide. *Annals of Psychology*, 39(1), 1-10.
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review*, 33(2), 1-22.
- McCarthy, B., Trace, A., O'donovan, M., Brady-Nevin, C., Murphy, M., O'Shea, M. y O'regan, P. (2018). Estrés y afrontamiento del estrés en estudiantes de enfermería y obstetricia durante sus programas de pregrado: Una revisión integrativa. *Nurse education today*, 61, 197-209. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.11.029>
- Müller, F., & Oertig, D. (2020). Academic overload and lack of feedback as primary predictors of burnout in Swiss university students. *European Journal of Psychology of Education*, 35(4), 909-925.
- Pérez, J., González, S., & Fernández, A. (2022). Prevalencia y dimensiones del síndrome de burnout en una cohorte de estudiantes universitarios españoles. *Revista de Investigación Educativa*, 40(1), 231-248.
- Pérez-Fuentes, M. D. C., Molero, M. M., Gázquez, J. J., & Oropesa, N. F. (2020). The role of emotional intelligence in engagement in nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1-12.
- Rossi, G., Bianchi, M., & Conti, A. (2020). Burnout and maladaptive coping strategies in Italian medical students: A correlational study. *Psychology, Health & Medicine*, 25(7), 854-863.
- Rothe, N., Steffen, J., Penz, M., Kirschbaum, C., Walther, A. y Walther, A. (2020). Análisis de los niveles periféricos de cortisol basal y reactivo en el trastorno depresivo mayor y el síndrome de burnout: Una revisión sistemática. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 114, 232-270. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.02.024>
- Salmela-Aro, K., Tang, X., & Upadaya, K. (2021). Student burnout and engagement: A longitudinal study of higher education transitions. *Learning and Instruction*, 74, 101463.

- Salvagioni, D., Melanda, F., Mesas, A., González, A., Gabani, F. y Andrade, S. (2017). Consecuencias físicas, psicológicas y ocupacionales del síndrome de burnout: Una revisión sistemática de estudios prospectivos. *PLoS ONE* , 12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>
- Santos, R., & Costa, F. (2023). Perfeccionismo auto-orientado y burnout en estudiantes universitarios: Un estudio de casos y controles. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 41(1), 1-15.
- Sasso, L., Bagnasco, A., Bianchi, M., Bressan, V. y Carnevale, F. (2016). Sufrimiento moral en estudiantes de pregrado en enfermería. *Ética de la enfermería* , 23, 523 - 534. <https://doi.org/10.1177/0969733015574926>
- Sibeoni, J., Bellon-Champel, L., Mousty, A., Manolios, E., Verneuil, L. y Revah-Levy, A. (2019). Perspectivas médicas sobre el síndrome de burnout: una revisión sistemática y metasíntesis. *Revista de Medicina Interna General* , 1-13. <https://doi.org/10.1007/s11606-019-05062-y>
- Silva, R., Mendonça, C., Azevedo, V., Memon, A., Noll, P. y Noll, M. (2022). Barreras a la actividad física en estudiantes de secundaria y universitarios: Una revisión sistemática. *PLoS ONE* , 17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265913>
- Singh, C., Cross, W., Munro, I. y Jackson, D. (2019). Estrés laboral que enfrentan los profesionales de enfermería: una revisión sistemática de métodos mixtos. *Revista de enfermería clínica* . <https://doi.org/10.1111/jocn.15150>
- Tating, D., Tamayo, R., Melendres, J., Chin, I., Gilo, E. y Nassereddine, G. (2023). Efectividad de las intervenciones para el síndrome de burnout académico en estudiantes de enfermería: Una revisión sistemática. *Visiones del mundo en la enfermería basada en la evidencia* . <https://doi.org/10.1111/wvn.12628>
- Taylor, S., Roberts, M., & Davis, K. (2023). Unpacking the relationship between burnout and dropout intentions: The mediating role of cynicism. *Journal of College Student Development*, 64(3), 321-335.
- Uzzell, J., Divin, C. y Zinn, K. (2025). Integración del bienestar estudiantil en los currículos de enfermería de pregrado: Una revisión exploratoria. *Visiones del mundo en enfermería basada en la evidencia* , 22 3, e70029. <https://doi.org/10.1111/wvn.70029>
- Wang, X., & Li, Y. (2021). The synergistic effect of a mindfulness-based intervention combining clinical and educational components on reducing academic burnout. *Mindfulness*, 12(8), 2045-2056.
- Worsley, J., Pennington, A. y Corcoran, R. (2022). Apoyo a la salud mental y el bienestar de estudiantes universitarios: Una revisión sistemática de la evidencia de intervenciones a nivel de revisión. *PLoS ONE* , 17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266725>



CREATIVE COMMONS RECONOCIMIENTO-NOCOMERCIAL-COMPARTIRIGUAL 4.0.

CITAR ESTE ARTICULO:

Carrillo Minchalo, M. J., Aroni Caicedo, E. V., Gonzabay Bravo, E. M., Pincay Santana, F. I. ., & Rodriguez 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)