

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), Noviembre-Diciembre 2025,
Volumen 9, Número 6.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i6

PREVALENCIA DEL SÍNDROME DE BURNOUT ESTUDIANTIL EN LOS ALUMNOS DEL CECYTEN EMSAD SENTISPAC, NAYARIT, MEXICO

PREVALENCE OF STUDENT BURNOUT SYNDROME IN
STUDENTS OF CECYTEN EMSAD SENTISPAC, NAYARIT,
MEXICO

Claudia Laguna González.
Instituto Tecnológico del Norte de Nayarit

William Iván Padilla Zavala.
Instituto Tecnológico del Norte de Nayarit

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i6.21213

Prevalencia del síndrome de burnout estudiantil en los alumnos del Cecyten Emsad Sentispac, Nayarit, Mexico

Claudia Laguna González¹

claudia.lg@nortenayarit.tecnm.mx

<https://orcid.org/0009-0006-7024-5574>

Instituto Tecnológico del Norte de Nayarit
México

William Iván Padilla Zavala

william.padilla@nortenayarit.tecnm.mx

<https://orcid.org/0009-0002-4415-4995>

Instituto Tecnológico del Norte de Nayarit
México

RESUMEN

Esta investigación tuvo como objetivo conocer la prevalencia del síndrome de burnout estudiantil en los alumnos del Cecyten Emsad Sentispac, ubicado en Santiago Ixcuintla Nayarit, así como analizar sus efectos negativos sobre la salud mental, física y el rendimiento académico de los estudiantes. El estudio empleó un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, utilizando la Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil (EUBE) aplicada a una muestra de 120 de los 135 alumnos inscritos en el plantel durante el periodo agosto–diciembre de 2024. El instrumento, compuesto por 15 ítems medidos con una escala de Likert de cuatro niveles, permitió identificar los niveles de agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la realización personal entre los participantes. Los resultados revelaron que el 62.5 % de las respuestas reflejan indicadores negativos asociados al burnout estudiantil, confirmando la existencia de una prevalencia significativa del síndrome. Se recomienda implementar estrategias institucionales de prevención y acompañamiento psicológico, así como promover actividades recreativas, técnicas de estudio y manejo del estrés para fortalecer el bienestar académico y emocional del alumnado.

Palabras clave: burnout estudiantil; salud mental; educación media superior; estrés académico; EUBE.

¹ Autor principal

Correspondencia: claudia.lg@nortenayarit.tecnm.mx

Prevalence of student burnout syndrome in students of Cecyten Emsad Sentispac, Nayarit, Mexico

ABSTRACT

This research aimed to determine the prevalence of student burnout syndrome among students at Cecyten Emsad Sentispac, located in Santiago Ixcuintla, Nayarit, and to analyze its negative effects on students' mental and physical health and academic performance. The study employed a descriptive quantitative approach, using the Unidimensional Student Burnout Scale (EUBE) administered to a sample of 120 of the 135 students enrolled at the school during the August–December 2024 period. The instrument, composed of 15 items measured with a four-point Likert scale, allowed for the identification of levels of emotional exhaustion, depersonalization, and diminished personal accomplishment among the participants. The results revealed that 62.5% of the responses reflected negative indicators associated with student burnout, confirming the existence of a significant prevalence of the syndrome. It is recommended to implement institutional strategies for prevention and psychological support, as well as to promote recreational activities, study techniques, and stress management to strengthen students' academic and emotional well-being.

Keywords: student burnout; mental health; upper secondary education; academic stress; EUBE.

Artículo recibido 20 octubre 2025

Aceptado para publicación: 15 noviembre 2025



INTRODUCCIÓN

El acelerado ritmo de vida contemporáneo, los cambios sociales, económicos y tecnológicos, así como la creciente exigencia académica, han generado nuevos desafíos para los estudiantes de educación media superior. En este contexto, el síndrome de burnout estudiantil se ha convertido en un fenómeno cada vez más frecuente, caracterizado por el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal (Maslach y Jackson, 1986). Este síndrome afecta directamente el bienestar psicológico, la motivación y el rendimiento académico de los jóvenes, lo que lo convierte en un problema educativo y de salud pública que merece ser atendido con urgencia.

El problema de investigación que guía este estudio surge de la necesidad de conocer la prevalencia y las consecuencias del síndrome de burnout estudiantil en los alumnos del Cecyten Emsad Sentispac, ubicado en Santiago, Ixcuintla, Nayarit, institución ubicada en Santiago Ixcuintla, Nayarit. En esta comunidad educativa, los estudiantes enfrentan factores de estrés asociados a la carga académica, las limitaciones tecnológicas, las condiciones económicas y la falta de recursos de apoyo emocional. Estos elementos, combinados, pueden propiciar el agotamiento y el desinterés académico, afectando su desarrollo integral y aumentando el riesgo de deserción escolar.

La relevancia del tema radica en que el burnout estudiantil no solo compromete la salud mental y física del alumnado, sino que también repercute en la calidad educativa, en los índices de aprovechamiento y en la equidad del sistema escolar. Abordar esta problemática permite generar estrategias de intervención y prevención que favorezcan el bienestar emocional, la permanencia escolar y la formación de jóvenes resilientes. De esta manera, el presente trabajo pretende contribuir a la comprensión del fenómeno y aportar evidencia empírica útil para la toma de decisiones institucionales en materia de salud y educación.

Desde el punto de vista teórico, este estudio se fundamenta en el modelo tridimensional del burnout propuesto por Maslach y Jackson (1981), que contempla tres dimensiones principales: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. Además, se retoman los aportes de Barraza (2011, 2015), quien identifica los estresores académicos —como la sobrecarga de tareas, la presión evaluativa y los conflictos con docentes— como factores que detonan este síndrome en estudiantes mexicanos. Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (2022) ha reconocido al burnout como un



fenómeno relacionado con el entorno laboral y académico, caracterizado por la incapacidad de gestionar de manera adecuada el estrés crónico.

Entre los antecedentes investigativos, diversos estudios (Rossi, 2001; Barradas et al., 2017; Loayza-Castro et al., 2022) coinciden en que el burnout se presenta con alta frecuencia en estudiantes de nivel medio superior y superior, generando efectos negativos en la concentración, la memoria, la motivación y la autoestima. Sin embargo, en el Cecyten Emsad Sentispac no se contaban con registros previos sobre esta problemática, por lo que esta investigación representa el primer esfuerzo local por medir y analizar su prevalencia mediante la aplicación de la Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil (EUBE) (Anastasi y Urbina, 1998).

El contexto social y educativo en el que se desarrolla este estudio está determinado por las condiciones rurales de la comunidad de Sentispac, donde las limitaciones tecnológicas, la falta de infraestructura y la carga académica pueden constituirse en factores de riesgo para el desarrollo del síndrome. Asimismo, los estudiantes enfrentan presiones familiares y económicas que influyen en su desempeño y bienestar emocional.

Finalmente, esta investigación tiene como objetivo general conocer la prevalencia del síndrome de burnout estudiantil en los alumnos del Cecyten Emsad Sentispac, así como evaluar y proponer estrategias de intervención y prevención que contribuyan a reducir sus posibles consecuencias. Con ello, se busca no solo describir el fenómeno, sino también generar un impacto positivo en la comunidad educativa mediante la promoción de una cultura de autocuidado, bienestar psicológico y éxito académico sostenible.

Es importante destacar que no existen estudios o investigaciones educativas previas en el Cecyten Emsad Sentispac; por ello, esta investigación se considera pionera, no solo dentro de dicha institución de educación media superior, sino también en el conjunto de planteles de nivel medio superior ubicados en la zona norte del estado de Nayarit.

METODOLOGÍA

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo. La población estuvo conformada por 135 estudiantes del Cecyten Emsad Sentispac, de los cuales 120 participaron voluntariamente en la aplicación de la Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil (EUBE). El



instrumento consta de 15 ítems valorados en una escala de Likert de cuatro niveles (nunca, algunas veces, casi siempre y siempre), permitiendo evaluar las dimensiones de agotamiento emocional, desinterés y desgaste físico o psicológico. La información recabada se procesó mediante el software Microsoft Excel para obtener frecuencias y porcentajes descriptivos. Se consideraron los principios éticos de confidencialidad y participación voluntaria, garantizando el anonimato de los participantes.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos evidenciaron que el 62.5 % de las respuestas correspondieron a indicadores negativos asociados al síndrome de burnout estudiantil, mientras que el 37.5 % reflejaron respuestas positivas o neutras. Esto demuestra una prevalencia significativa del síndrome entre los alumnos del Cecyten Emsad Sentispac. Entre los ítems con mayor afectación destacan la fatiga diaria por asistir a clases, la dificultad para concentrarse, el cansancio antes de finalizar la jornada escolar y la frustración académica. Estos hallazgos coinciden con lo reportado por estudios previos (Loayza-Castro et al., 2022; Rosales & Rosales, 2013), que asocian el burnout con el bajo rendimiento, el desinterés académico y el deterioro emocional. En el contexto del plantel Sentispac, factores como la limitación tecnológica, el clima y las condiciones económicas de la región actúan como estresores adicionales. Se recomienda fortalecer los programas de tutoría, acompañamiento psicológico y estrategias de enseñanza basadas en la motivación y el aprendizaje significativo.



TABLA Y FIGURAS.

Los resultados mostraron que el 62.5% de los estudiantes presentó respuestas negativas relacionadas con síntomas de burnout, mientras que el 37.5% reflejó respuestas positivas o satisfactorias.

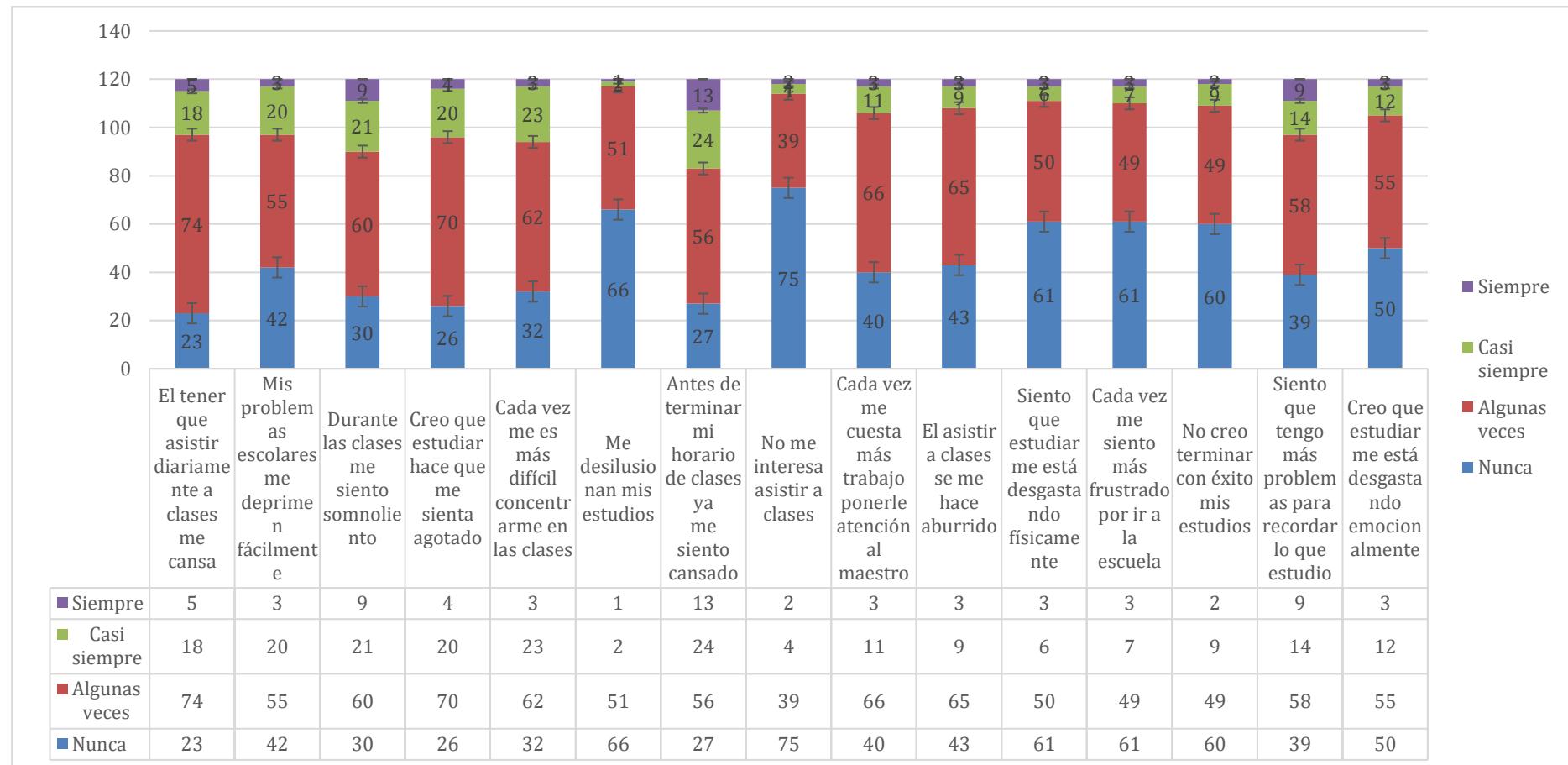
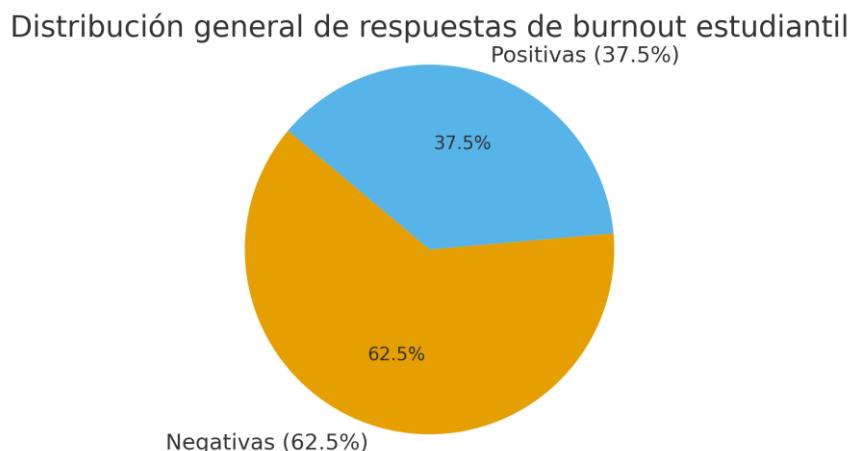


Figura 1. Distribución general de respuestas de burnout estudiantil



RECOMENDACIONES.

Los resultados que se obtuvieron en las encuestas nos permitieron identificar la prevalencia del síndrome del burnout estudiantil en los alumnos del Cecyten Emsad Sentispac, esto podría ser un factor que influya en la deserción y la reprobación escolar, además como ya lo vimos los estudiantes pueden experimentar otras consecuencias negativas, en base a lo anterior realizamos una lista de recomendaciones con la intención de que al llevarlas a cabo se pueda minimizar la prevalencia del síndrome de burnout estudiantil en la comunidad estudiantil del Cecyten Emsad Sentispac, además la institución podría verse beneficiada al disminuir los índices de reprobación y deserción que se presentan en el plantel.

A continuación, presentaremos propuestas de soluciones relacionadas con los ítems de la encuesta aplicada:

El tener que asistir diariamente a clases me cansa.

Propuesta: Promover rutinas activas y dinámicas en clase (actividades lúdicas, pausas activas, recreos más participativos).

Mis problemas escolares me deprimen fácilmente.

Propuesta: Implementar acompañamiento psicológico o tutorías emocionales. Capacitar docentes para identificar signos de ansiedad o depresión y derivar a orientación escolar.



Durante las clases me siento somnoliento.

Propuesta: Fomentar en el alumnado un buen hábito del sueño. Ajustar horarios o variar metodologías para evitar clases monótonas.

Creo que estudiar hace que me sienta agotado.

Propuesta: Enseñar técnicas de organización del tiempo y estudio. Equilibrar carga académica con actividades recreativas o artísticas.

Cada vez me es más difícil concentrarme en las clases.

Propuesta: Aplicar ejercicios de atención y mindfulness. Minimizar distracciones en el aula y promover participación mediante dinámicas grupales.

Me desilusionan mis estudios.

Propuesta: Motivar mediante metas alcanzables, reconocer logros individuales y reforzar la conexión entre los estudios y proyectos de vida profesional.

Antes de terminar mi horario de clases ya me siento cansado.

Propuesta: Reorganizar la distribución de materias exigentes, integrar pausas o actividades físicas cortas entre clases y cuidar la ventilación/iluminación del aula.

No me interesa asistir a clases.

Propuesta: Identificar causas de desmotivación. Hacer las clases más significativas mediante proyectos reales, debates, aprendizaje basado en problemas o intereses del grupo.

Cada vez me cuesta más trabajo ponerle atención al maestro(a).

Propuesta: Capacitar a docentes en metodologías activas. Fomentar participación con juegos, TIC, presentaciones dinámicas o trabajo colaborativo.

El asistir a clases se me hace aburrido.

Propuesta: Introducir metodologías innovadoras (gamificación, proyectos interdisciplinarios, aprendizaje por retos). Vincular contenidos con la vida cotidiana.

Siento que estudiar me está desgastando físicamente.

Propuesta: Promover la educación para la salud: alimentación equilibrada, ejercicio regular, pausas de movimiento, ergonomía y autocuidado físico.



Cada vez me siento más frustrado por ir a la escuela.

Propuesta: Implementar espacios de expresión emocional (círculos de diálogo, tutorías, orientación).

Reforzar el sentido de pertenencia y acompañamiento docente.

No creo terminar con éxito mis estudios.

Propuesta: Desarrollar programas de orientación vocacional, mentorías entre pares y reconocimiento del esfuerzo individual. Fomentar la autoeficacia académica.

Siento que tengo más problemas para recordar lo que estudio.

Propuesta: Enseñar técnicas de memorización (mapas mentales, resúmenes, fichas). Promover hábitos de sueño, concentración y estudio activo.

Creo que estudiar me está desgastando emocionalmente.

Propuesta: Fomentar espacios de bienestar emocional, relajación y convivencia. Establecer programas de prevención del burnout y manejo del estrés escolar.

CONCLUSIONES

La presente investigación permitió determinar la existencia de una prevalencia considerable del síndrome de burnout estudiantil en los alumnos del Cecyten Emsad Sentispac. El 62.5 % de los estudiantes encuestados mostró indicadores de desgaste emocional, físico y académico, lo que refleja la necesidad urgente de intervención institucional. Entre las principales recomendaciones destacan la implementación de talleres de manejo del estrés, la promoción de hábitos saludables, la creación de espacios creativos, y el fortalecimiento de la orientación psicológica. Asimismo, se propone que el plantel establezca convenios con instituciones especializadas que brinden apoyo terapéutico y capacitación docente para identificar señales tempranas del burnout estudiantil.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Rosales, Y., & Rosales, F. R. (2013). Burnout estudiantil universitario: conceptualización y estudio.

Salud Mental, 36(4), 337-345.

Anastasi, A., & Urbina, S. (1998). *Psychological testing* (7.^a ed.). Prentice Hall.

Babatava Novoa, C. A. (2017). *Investigación cuantitativa*. Fundación Universitaria del Área Andina.

<https://core.ac.uk/download/pdf/326424046.pdf>



- Barraza, A. (2015). Estrés académico en estudiantes y su relación con el síndrome de burnout. *Revista Mexicana de Psicología*, 32(1), 45–60.
- Barraza Macías, A. (2007). El burnout académico en estudiantes de educación media superior. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 10(1), 57–69.
- Barraza Macías, A. (2011). El estrés académico y su relación con el rendimiento escolar. *Revista de Psicología Educativa*, 17(2), 145–158.
- Calvete, E., & Villa, A. (2000). El síndrome de burnout: Evaluación y estrategias de prevención. *Psicología Educativa*, 6(2), 145–157.
- Cervantes, C. (2008). Estrés académico en estudiantes y sus factores asociados. *Revista de Psicología y Educación*, 3(2), 45–58.
- da Silva, R. M., Goulart, C. T., Lopes, L. F. D., Serrano, P. M., Costa, A. L. S., & Guido, L. D. A. (2014). Burnout in nursing students: Prevalence and associated factors. *Journal of Nursing Education*, 53(8), 433–440. <https://doi.org/10.3928/01484834-20140724-05>
- Farkas, M. (2002). Academic stress and coping strategies in adolescents. *Journal of School Psychology*, 40(5), 383–395.
- Gutiérrez, J., & Amador, L. (2016). Estrés académico en estudiantes de bachillerato. *Revista de Psicología Educativa*, 22(3), 175–182.
- Hogan, T. P. (2004). *Psychological testing: A practical introduction*. Wiley.
- Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*, 22(140), 1–55.
- Loayza-Castro, J. A., et al. (2022). Síndrome de Burnout en estudiantes universitarios: Tendencias actuales. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 16(1).
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory Manual*. Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>



Pagnin, D., & de Queiroz, V. (2015). Burnout and sleep disorders among medical students. *Medical Education*, 49(4), 352–358. <https://doi.org/10.1111/medu.12623>

Pines, A., & Kafry, D. (1978). *Coping with burnout*. Free Press.

Polo, A., Hernández, J., & Poza, C. (1996). Estrés académico y afrontamiento. *Psicothema*, 8(2), 159–166.

Rosales, Y., & Rosales, F. R. (2013). Burnout estudiantil universitario: conceptualización y estudio. *Salud Mental*, 36(4), 337-345.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252013000400009

Rossi, A. M., Perrewé, P. L., & Sauter, S. (2001). *Work stress and health in a global economy: The model of demand-control-support*. American Psychological Association.

Santander Open Academy. (2021). *Investigación cualitativa y cuantitativa: Características y diferencias*. <https://www.santanderopenacademy.com/es/blog/cualitativa-y-cuantitativa.html>

Tamayo, M., & Tamayo, A. (2000). *El proceso de la investigación científica*. Limusa.

