



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), marzo-abril 2026,
Volumen 10, Número 2.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i2

VOCACIÓN Y SALUD MENTAL: LA PREVENCIÓN DEL BURNOUT DESDE LA ELECCIÓN PROFESIONAL

**VOCATIONAL CHOICE AND MENTAL HEALTH:
PREVENTING BURNOUT THROUGH
PROFESSIONAL/VOCATIONAL CHOICE**

Quely Yaneth Murcia Rodríguez
Facultad de Educación

Poveda Aguja, Fernando Augusto
Universidad Santo Tomás

Vocación y salud mental: la prevención del burnout desde la elección profesional

Quely Yaneth Murcia Rodríguez¹

quelymurcia@usantotomas.edu.co

<https://orcid.org/0009-0008-1564-5895>

Estudiante Doctorado en Educación

Facultad de Educación

Universidad Santo Tomás

Poveda Aguja, Fernando Augusto

fernandopoveda@usta.edu.co

<https://orcid.org/0000-0001-8149-9963>

Profesor Investigador

Doctorado en Educación

Universidad Santo Tomás

Colombia

RESUMEN

En el ámbito de la investigación psicoeducativa actual, está cobrando creciente relevancia el estudio de los vínculos existentes entre los procesos de elección profesional y el bienestar psicológico. El presente trabajo de síntesis reúne evidencia proveniente de investigaciones publicadas entre 2020 y 2026 que abordan la conexión entre los acompañamientos vocacionales y la prevención del agotamiento laboral (burnout) en etapas posteriores de la trayectoria profesional. El análisis se estructura en torno a cuatro dimensiones centrales: (a) el papel del desajuste entre la elección vocacional y las características personales como elemento de vulnerabilidad frente al burnout; (b) el grado en que las decisiones formativas satisfacen necesidades psicológicas fundamentales —autonomía, competencia y vínculo— como factor de protección; (c) la contribución de las habilidades socioemocionales en la elaboración de proyectos de futuro; y (d) las estrategias de carácter preventivo fundamentadas en iniciativas formativas orientadas al mundo laboral. Los hallazgos revisados indican que un acompañamiento vocacional de tipo reflexivo, enfocado en el autoconocimiento, la construcción de sentido existencial y el fortalecimiento de recursos personales, puede operar como una herramienta clave en términos de promoción de salud mental. A partir de esta revisión, se plantea un esquema preventivo organizado en tres fases y se exploran sus posibles aplicaciones en el diseño de políticas educativas y en la implementación de servicios de orientación.

Palabras clave: vocación; burnout; salud mental; orientación vocacional; proyecto de vida; prevención; educación media.

¹ Autor principal

Correspondencia: quelymurcia@usantotomas.edu.co

Vocational choice and mental health: preventing burnout through professional/vocational choice

ABSTRACT

In the field of contemporary psychoeducational research, the study of the links between career choice processes and psychological well-being is gaining increasing relevance. This synthesis paper brings together evidence from studies published between 2020 and 2026 that address the connection between vocational guidance and the prevention of burnout in later stages of professional trajectories. The analysis is structured around four central dimensions: (a) the role of mismatch between vocational choice and personal characteristics as a vulnerability factor for burnout; (b) the extent to which educational decisions satisfy fundamental psychological needs —autonomy, competence, and relatedness— as a protective factor; (c) the contribution of socioemotional skills in the construction of life projects; and (d) preventive strategies based on training initiatives oriented toward the working world. The reviewed findings indicate that reflective vocational guidance, focused on self-knowledge, the construction of existential meaning, and the strengthening of personal resources, can operate as a key tool in terms of mental health promotion. Based on this review, a preventive framework organized in three phases is proposed, and its potential applications in the design of educational policies and the implementation of guidance services are explored.

Keywords: vocation; burnout; mental health; vocational guidance; life project; prevention; secondary education.

Artículo recibido 02 febrero 2026

Aceptado para publicación: 27 febrero 2026



INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, el desgaste asociado al ámbito laboral —conocido como síndrome de burnout— ha adquirido una dimensión preocupante a escala mundial. Diversos estudios epidemiológicos alertan sobre el aumento sostenido de este fenómeno, particularmente entre quienes se encuentran en las etapas iniciales de su trayectoria profesional (Maslach & Leiter, 2022; Organización Mundial de la Salud, 2022). La inclusión del burnout en la undécima revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) por parte de la Organización Mundial de la Salud representa un hito en su reconocimiento formal como problema de origen ocupacional. De acuerdo con esta clasificación, el síndrome se manifiesta a través de tres manifestaciones características: un estado de agotamiento emocional persistente, una actitud de distanciamiento o escepticismo frente a las tareas laborales, y una percepción de baja realización o competencia profesional (OMS, 2022).

Tradicionalmente, la investigación sobre burnout se ha centrado en las condiciones del entorno laboral: carga de trabajo, falta de control, recompensas insuficientes, ausencia de comunidad, injusticia y conflicto de valores (Leiter & Maslach, 2023). Sin embargo, un creciente cuerpo de literatura desplaza la mirada hacia un momento anterior del desarrollo profesional: la elección vocacional realizada en la adolescencia y juventud (Savickas, 2021; Steger, 2023).

La pregunta que orienta esta síntesis es: ¿De qué forma el acompañamiento vocacional durante la enseñanza media contribuye a mitigar el riesgo de desgaste profesional en la vida adulta? Para responderla, se revisan estudios empíricos y desarrollos teóricos recientes que abordan la conexión entre proyecto de vida, elección profesional y salud mental, con énfasis en poblaciones de educación media y formación profesional.

DESARROLLO

1. El desajuste vocacional como factor de riesgo para el burnout

1.1. Evidencia empírica sobre desajuste vocacional y salud mental

Investigaciones basadas en entrevistas biográficas con personas que han cambiado de ocupación por motivos de salud mental revelan que una de las causas principales del burnout es la elección ocupacional inapropiada inicial (Žabko, 2024), y este desajuste vocacional suele originarse en múltiples factores como la información limitada sobre la rutina profesional real del campo elegido, decisiones basadas



predominantemente en consideraciones ajenas a los intereses personales, presión familiar o social en el momento de la elección, y falta de exploración vocacional sistemática durante la educación media.

Žabko (2024) analizó relatos de personas que experimentaron burnout y encontró que la conciencia sobre el desajuste vocacional emerge tardíamente, cuando ya se han instalado síntomas de agotamiento y cinismo. Los participantes describieron que durante su adolescencia carecieron de espacios para reflexionar sobre sus intereses genuinos y para contrastarlos con las demandas reales de las ocupaciones elegidas. Esto subraya la importancia de intervenir tempranamente, durante los procesos de elección de carrera.

Complementariamente, Lent y Brown (2025) proponen un modelo integrador que vincula la teoría cognitiva social de la carrera con el bienestar psicológico, destacando cómo las expectativas de resultado y las metas vocacionales median la relación entre elección profesional y salud mental.

1.2. El costo del desajuste: del estrés al burnout crónico

El desajuste entre las características personales y las demandas ocupacionales opera como un estresor crónico que, en ausencia de recursos de afrontamiento adecuados, puede derivar en burnout (Schmitt & Kitz, 2026). Investigaciones longitudinales muestran que las personas que experimentan incongruencia vocacional presentan mayores niveles de agotamiento emocional y despersonalización, incluso controlando por variables del entorno laboral (Hirschi et al., 2023).

Schmitt y Kitz (2026), en un estudio con datos de panel recogidos entre 2011 y 2025, examinaron trayectorias de sostenibilidad profesional en el contexto de eventos adversos. Sus hallazgos indican que las personas con mayor claridad vocacional previa muestran trayectorias más resilientes ante las dificultades, mientras que quienes tienen elecciones profesionales poco alineadas con sus valores tienden a desarrollar patrones de inacción y desvinculación.

1.3. Factores contextuales que exacerban el riesgo

El riesgo de desajuste vocacional no se distribuye equitativamente en la población. Estudios latinoamericanos documentan que estudiantes de contextos socioeconómicos vulnerables enfrentan barreras adicionales: menor acceso a información ocupacional de calidad, redes de contacto limitadas, y presión por insertarse laboralmente rápidamente sin posibilidad de exploración vocacional (González



Bello & Rivas, 2024; Dávila, 2023). Estos factores aumentan la probabilidad de elecciones vocacionales impostadas y, consecuentemente, de futuros problemas de salud mental.

2. La satisfacción de necesidades psicológicas en la elección vocacional

2.1. Fundamentos de la Teoría de la Autodeterminación

En el cruce entre la psicología motivacional y la intervención vocacional, una de las contribuciones más recientes es la noción de autodeterminación vocacional propuesta por Chen (2023). Este autor articula los postulados de la Teoría de la Autodeterminación (Self-Determination Theory, SDT) —originalmente formulada por Ryan y Deci— con el campo de la orientación para el desarrollo profesional, derivando de ello lineamientos orientados a fortalecer la autonomía del estudiantado en entornos formativos. La SDT, cuyo desarrollo se extiende por más de cuatro décadas, constituye actualmente uno de los marcos teóricos más sólidos para analizar los vínculos entre la trayectoria vocacional y la salud mental (Ryan et al., 2021; Ryan & Deci, 2025). Desde esta perspectiva, el logro de un adecuado nivel de bienestar psicológico se encuentra condicionado por el grado en que tres necesidades fundamentales:

Ilustración 1. Elaboración propia basada en la Teoría de la Autodeterminación de Ryan y Deci (2000)

Necesidad	Definición	Implicación en la elección vocacional
Autonomía	Sentirse origen de las propias decisiones.	Elegir basándose en intereses genuinos y no en presiones externas.
Competencia	Percepción de dominio y eficacia en el desempeño de las actividades que se realizan.	Confiar en las propias habilidades para desempeñarse en el campo elegido.
Relación	Sentirse conectado con otros y pertenecer a comunidades significativas.	Percibir apoyo social en el proceso de elección y sentirse parte de la comunidad profesional.

La elección vocacional que satisface estas necesidades predice el bienestar futuro, mientras que las elecciones que las frustran constituyen factores de riesgo para el malestar psicológico (Ryan & Deci, 2025).

2.2. Evidencia empírica en estudiantes de formación profesional



Un estudio reciente y de alta relevancia para esta síntesis es el de Pylväs y Nokelainen (2025), quienes examinaron de qué manera la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas incide en la trayectoria formativa de los estudiantes de formación profesional (Vocational Education and Training VET) en Finlandia se relaciona con el burnout escolar y la intención de abandonar los estudios. Utilizando modelos de ecuaciones estructurales con una muestra de 255 estudiantes, los autores encontraron que los factores de necesidades psicológicas se asociaron negativamente con los factores de burnout (agotamiento y cinismo) y con la intención de abandono, evidenciando además que la satisfacción de la necesidad de autonomía mostró la asociación más fuerte con menores niveles de agotamiento, mientras que la satisfacción de la necesidad de competencia se relacionó con menor cinismo y menor intención de abandono.

De acuerdo con las conclusiones de Pylväs y Nokelainen (2025), cuando los espacios formativos logran sostener las necesidades psicológicas de autonomía, competencia y vínculo en el estudiantado, se observa una disminución tanto del agotamiento vinculado al contexto escolar como de las tasas de abandono. En esta línea, los investigadores enfatizan que diseñar experiencias de aprendizaje orientadas a fortalecer la agencia personal, el dominio de habilidades y la conexión con otros opera como mecanismo de protección frente a estas problemáticas.

Estudios complementarios en contextos asiáticos confirman estos hallazgos. Xiong et al. (2026), con una muestra de 1,709 estudiantes de formación superior vocacional en China, encontraron que la resiliencia psicológica impacta positivamente la empleabilidad a través de la mediación en cadena del apoyo social percibido y la autoeficacia para la toma de decisiones vocacionales. Esto indica que los recursos psicológicos y sociales interactúan para fortalecer la preparación vocacional (Xiong et al., 2026).

2.3. Diferencias sociodemográficas en la experiencia vocacional

Pylväs y Nokelainen (2025) también identificaron diferencias significativas: las estudiantes mujeres, así como aquellos de mayor edad o con menor experiencia laboral, experimentaron más agotamiento que otros participantes. Esto sugiere la necesidad de enfoques diferenciados en orientación vocacional que atiendan las particularidades de distintos subgrupos poblacionales.



3. Competencias socioemocionales y proyecto de vida

3.1. Resiliencia y autoeficacia en la construcción vocacional

La literatura reciente enfatiza el papel de las competencias socioemocionales como recursos protectores en los procesos de elección y desarrollo profesional. La resiliencia, concebida como "la capacidad de adaptarse positivamente ante la adversidad" (Xiong et al., 2026, p. 4), emerge como un factor clave. Xiong et al. (2026) demostraron que la resiliencia psicológica tiene un impacto significativo en la empleabilidad percibida, y que este impacto opera a través de dos mecanismos: el apoyo social percibido —entendido como sentirse respaldado por la red social— y la autoeficacia para la toma de decisiones vocacionales, esto es, la confianza en la propia capacidad para tomar decisiones de carrera. Estos hallazgos tienen implicaciones prácticas importantes: los programas de orientación vocacional no deberían limitarse a proporcionar información ocupacional, sino que deberían incluir explícitamente el desarrollo de competencias socioemocionales (Xiong et al., 2026; Martínez-Vicente & Valverde-Janer, 2023).

Desde una perspectiva sistémica, Patton y McMahon (2023) enfatizan que la satisfacción de necesidades psicológicas en la elección vocacional no ocurre en el vacío, sino que está influida por múltiples sistemas interconectados: familiar, educativo, social y cultural.

Estudios transculturales recientes, como el de Di Fabio y Rosen (2025), demuestran que la relación entre elecciones vocacionales significativas y bienestar psicológico se mantiene en diferentes contextos culturales, aunque con variaciones en la fuerza de la asociación.

Salmela-Aro y Upadyaya (2024) han identificado que el burnout escolar y el engagement son procesos dinámicos que interactúan con las demandas y recursos del entorno educativo, incluyendo el apoyo a la exploración vocacional.

3.2. Ansiedad vocacional y su manejo

La ansiedad relacionada con la elección profesional constituye un fenómeno extendido entre estudiantes de educación media. Un estudio experimental de Hidayat et al. (2025) evaluó los efectos de un programa de entrenamiento en planificación profesional sobre la ansiedad vocacional y la autoeficacia en estudiantes de escuela secundaria vocacional. Los hallazgos del estudio evidenciaron que, posterior a la



intervención, los participantes experimentaron menores índices de ansiedad y una mejora significativa en su autoeficacia.

Los autores concluyen que “el entrenamiento estructurado en planificación profesional puede fortalecer la preparación psicológica y la toma de decisiones” en estudiantes que enfrentan trayectorias profesionales inciertas (Hidayat et al., 2025). Recomiendan que las escuelas incorporen este tipo de formación como parte de sus programas de desarrollo estudiantil.

3.3. Sentido de vida y propósito vocacional

Steger (2023) ha desarrollado extensamente el concepto de "sentido de vida en el trabajo" (work as meaning), y sus investigaciones demuestran que las personas que perciben su trabajo como una vocación —y no solo como un empleo o una carrera— reportan mayores niveles de satisfacción vital y menores índices de angustia psicológica. La construcción de un proyecto de vida con sentido implica tres dimensiones fundamentales: la coherencia, entendida como la percepción de que la vida tiene consistencia y lógica; el propósito, concebido como la dirección u orientación hacia metas valiosas; y el significado, que remite a la sensación de que la vida importa y tiene valor (Steger, 2023).

Cuando la elección vocacional emerge de un proyecto de vida que integra estas características —coherencia, propósito y significado— se configura como un factor protector contra el burnout futuro (Steger & Dik, 2024). Esta perspectiva subraya la importancia de trascender enfoques meramente instrumentales en la orientación vocacional para incorporar dimensiones existenciales que vinculan la elección profesional con el sentido de vida.

4. Intervenciones preventivas basadas en la preparación vocacional

4.1. Programas de intervención grupal: el modelo Towards Working Life

La investigación experimental ha evaluado programas de intervención grupal dirigidos a jóvenes que transitan de la educación básica a la educación superior o formación profesional, siendo el programa "Towards Working Life" (Hacia la Vida Laboral), desarrollado en Finlandia, una de las intervenciones más estudiadas (Vuori et al., 2008; Vuori, 2012).

Los resultados más relevantes indican, en primer lugar, efectos significativos en salud mental: los programas que aumentan la preparación para la elección vocacional (career choice preparedness) disminuyen los síntomas depresivos y el burnout escolar, especialmente en estudiantes con riesgo inicial



de depresión (Vuori et al., 2008). En cuanto a los mecanismos de cambio, estas intervenciones operan mediante el fortalecimiento de la autoeficacia para la toma de decisiones vocacionales, el desarrollo de estrategias para anticipar y afrontar obstáculos —lo que se conoce como inoculación contra contratiempos— y la ampliación de redes de apoyo social vinculadas al ámbito educativo (Vuori, 2012). Finalmente, en lo que respecta a la sostenibilidad de los efectos, se ha documentado que los resultados protectores se mantienen en seguimientos realizados hasta un año después de la intervención, lo que sugiere que la preparación vocacional temprana genera recursos psicológicos duraderos (Vuori et al., 2008; Koivisto et al., 2022).

4.2. Enfoques contemporáneos: competencias para el siglo XXI

Investigaciones más recientes han actualizado estos modelos incorporando competencias del siglo XXI. Mu (2024) examinó estrategias de intervención para problemas psicológicos relacionados con el empleo en estudiantes universitarios vocacionales de acuerdo con los postulados de la Teoría de la Autodeterminación. Sus hallazgos enfatizan la necesidad de: diseñar intervenciones que promuevan la autonomía en la exploración vocacional; crear entornos que permitan experiencias de competencia y fomentar relaciones de apoyo entre pares y con mentores.

4.3. Integración de la salud mental en la orientación vocacional

Un desarrollo significativo en el campo es la incorporación explícita de una “perspectiva de salud mental” en los servicios de orientación vocacional. Advance CTE (2026), una organización líder en educación técnica profesional en Estados Unidos, ha publicado lineamientos para aplicar un enfoque de salud mental en la consejería vocacional.

Este enfoque reconoce que el 40% de estudiantes de secundaria experimentan sentimientos de tristeza o desesperanza que interfieren con sus actividades cotidianas (CDC, 2023, citado en Advance CTE, 2026), que el bienestar psicológico ejerce una influencia determinante tanto en la trayectoria profesional de las personas como en sus procesos de elección vocacional, y que los profesionales de orientación pueden incorporar una perspectiva de salud mental sin reemplazar el rol de los profesionales clínicos.

Las áreas focales propuestas incluyen: enfoque informado en trauma, seguridad psicológica e inclusión, y apoyo a la salud mental de los propios orientadores para prevenir su burnout (Advance CTE, 2026).

4.4. Programas en contextos latinoamericanos

En América Latina, diversas experiencias han adaptado estos modelos a contextos específicos. González Bello y Rivas (2024) documentan intervenciones en Venezuela y Colombia que articulan orientación vocacional con construcción de proyectos de vida en contextos de vulnerabilidad. Sus hallazgos indican que la orientación vocacional crítica, aquella que parte de las realidades y posibilidades de los estudiantes, tiene efectos positivos en su bienestar emocional; que la construcción colectiva de proyectos de vida, realizada en grupo, fortalece el apoyo social percibido; y que resulta necesario articular la orientación vocacional con políticas de juventud y de salud mental.

DISCUSION: hacia un modelo preventivo integrado

Síntesis de hallazgos

La evidencia revisada permite articular un modelo preventivo que integra hallazgos de múltiples tradiciones investigativas, las cuales convergen en señalar la importancia de abordar la orientación vocacional como una estrategia de salud mental. En primer lugar, se ha documentado que el desajuste vocacional constituye un factor de riesgo significativo para el burnout futuro, particularmente cuando las elecciones profesionales se basan en presiones externas, información insuficiente o falta de exploración vocacional durante la educación media, lo que genera trayectorias laborales incongruentes con los intereses y valores personales (Žabko, 2024; Schmitt & Kitz, 2026).

En segundo lugar, resulta crucial examinar hasta qué punto las necesidades de autonomía, competencia y pertenencia son efectivamente atendidas durante los procesos de elección y formación vocacional emerge como un predictor consistente de menor burnout y mayor bienestar psicológico, tal como lo demuestran estudios fundamentados en la Teoría de la Autodeterminación que evidencian que los entornos educativos que fomentan estas necesidades favorecen decisiones vocacionales más saludables y sostenibles en el tiempo (Pylväs & Nokelainen, 2025; Ryan & Deci, 2025).

Por otra parte, las competencias socioemocionales, especialmente la resiliencia, entendida como capacidad de adaptación positiva ante la adversidad; la autoeficacia para la toma de decisiones vocacionales; y el sentido de vida, concebido como la percepción de coherencia, propósito y significado; operan como recursos protectores que facilitan trayectorias profesionales sostenibles y previenen el

desgaste laboral futuro, actuando como amortiguadores frente a las dificultades inherentes a la inserción y desarrollo profesional (Xiong et al., 2026; Steger, 2023).

Finalmente, las intervenciones estructuradas de preparación vocacional, como el programa finlandés "Towards Working Life", han demostrado efectos positivos en salud mental al aumentar la preparación para la elección vocacional, fortalecer la autoeficacia, desarrollar estrategias de afrontamiento de obstáculos y ampliar las redes de apoyo social, lo que confirma que este tipo de programas pueden implementarse eficazmente en contextos educativos y generar recursos psicológicos duraderos en los estudiantes (Vuori et al., 2008; Hidayat et al., 2025).

Propuesta de modelo preventivo articulado

A partir de esta síntesis, se propone un modelo de prevención en tres niveles:

Ilustración 2. Adaptado de los niveles de prevención de Caplan (1964) y su aplicación a la orientación vocacional por diversos autores (Vondracek et al., 2021; Savickas, 2015)

Nivel	Objetivo	Estrategias	Población objetivo
Prevenición primaria	Promover elecciones vocacionales saludables	Programas universales de orientación vocacional que integren autoconocimiento, exploración realista de ocupaciones y desarrollo de habilidades socioemocionales	Todos los estudiantes de educación media
Prevenición secundaria	Detectar tempranamente factores de riesgo	Identificación de estudiantes con dificultades de aprendizaje, síntomas depresivos, falta de apoyo familiar o ansiedad vocacional; orientación intensificada	Estudiantes con indicadores de riesgo

Prevención terciaria	Reorientar trayectorias desajustadas	Acompañamiento para adultos jóvenes que experimentan desajuste vocacional y burnout o necesitan reorientar sus trayectorias profesionales	Personas que ya presentan síntomas de insatisfacción vocacional severa
----------------------	--------------------------------------	---	--

La teoría cognitiva social de la carrera, actualizada por Flores y Navarro (2024), subraya la importancia de considerar las barreras contextuales y los apoyos sociales en el diseño de intervenciones vocacionales con perspectiva de salud mental.

En el contexto iberoamericano, Santana Vega (2025) propone un modelo de orientación profesional cuyo propósito es facilitar la construcción de trayectorias vitales con sentido en contextos de incertidumbre, integrando competencias para la empleabilidad y el bienestar personal.

Implicaciones para políticas educativas

Los hallazgos revisados tienen implicaciones concretas para el diseño de políticas educativas y programas de orientación, las cuales deben ser abordadas de manera integral para incidir efectivamente en el bienestar psicológico del estudiantado. Inicialmente, resulta fundamental incorporar la perspectiva de salud mental en los servicios de orientación vocacional, lo que implica no solo formar a los orientadores para identificar señales de alerta temprana, como síntomas depresivos, ansiedad vocacional o desmotivación sostenida, sino también capacitarlos para realizar derivaciones apropiadas a profesionales de la salud cuando sea necesario, estableciendo así puentes efectivos entre el sistema educativo y el sanitario (Advance CTE, 2026).

Seguidamente, las políticas educativas deben promover el diseño de currículos de orientación que integren explícitamente el desarrollo de competencias socioemocionales, trascendiendo el enfoque tradicional centrado exclusivamente en la información ocupacional. Esto implica que los programas de orientación vocacional incluyan componentes formativos en resiliencia, autoeficacia para la toma de decisiones, manejo de la incertidumbre y construcción de sentido de vida, tal como lo evidencian estudios que demuestran que estas competencias operan como recursos protectores frente al burnout futuro (Xiong et al., 2026; Martínez-Vicente & Valverde-Janer, 2023).



Por otra parte, la evidencia aportada por Pylväs y Nokelainen (2025) sugiere que los contextos educativos requieren una transformación profunda para volverse capaces de nutrir las necesidades de autonomía, competencia y relación. Dicha transformación supone diseñar experiencias que otorguen protagonismo a los estudiantes en sus procesos decisionales, que ofrezcan oportunidades para poner a prueba y fortalecer sus habilidades, y que favorezcan la construcción de lazos interpersonales fundados en la confianza, el respeto y el apoyo colectivo. Cuando estas condiciones se cumplen, se observan menores indicadores de desgaste asociado a lo escolar y mayores niveles de bienestar subjetivo.

En último término, las políticas educativas deben contemplar tanto la implementación de programas estructurados de preparación vocacional con seguimiento longitudinal para evaluar sus efectos en salud mental —como el modelo finlandés "Towards Working Life" (Vuori et al., 2008; Koivisto et al., 2022)— como el desarrollo de adaptaciones contextualizadas para poblaciones vulnerables, considerando las barreras específicas que enfrentan estos grupos en el acceso a información de calidad, redes de contacto y oportunidades de exploración vocacional, especialmente en contextos latinoamericanos marcados por la desigualdad socioeconómica (González Bello & Rivas, 2024; Dávila, 2023).

Limitaciones y agenda futura de investigación

A pesar de los avances documentados en la literatura, persisten áreas que requieren mayor investigación para consolidar y profundizar el conocimiento sobre los vínculos existentes entre el acompañamiento vocacional y el bienestar psicológico. Cabe reconocer que la evidencia revisada tiene un sesgo geográfico significativo, al provenir predominantemente de naciones de altos ingresos (Finlandia, Estados Unidos y Europa principalmente). Esto limita su transferibilidad a contextos latinoamericanos y del sur global, donde las condiciones socioeconómicas, culturales y educativas presentan particularidades que podrían modular la relación entre elección vocacional y burnout futuro; por ello, se requieren investigaciones situadas que consideren las realidades específicas de estas regiones, incluyendo factores como la desigualdad, la precariedad laboral y las limitaciones en el acceso a información y oportunidades de exploración vocacional (González Bello & Rivas, 2024). A ello se suma la necesidad de esclarecer los mecanismos causales precisos que vinculan la elección vocacional con la salud mental, lo que exige el desarrollo de estudios de seguimiento que, mediante aproximaciones metodológicas robustas, posibiliten superar el nivel de las meras correlaciones y avanzar hacia la



identificación de relaciones causales, así como identificar trayectorias diferenciadas según variables sociodemográficas y contextuales.

A su vez, la relación entre la satisfacción de la necesidad de relación y el desarrollo de cinismo hallazgo señalado por Pylväs y Nokelainen (2025) en su estudio con estudiantes finlandeses merece exploración adicional, pues comprender por qué y en qué condiciones las dificultades en las relaciones sociales dentro del entorno educativo podrían derivar en distanciamiento emocional hacia los estudios permitiría diseñar intervenciones más precisas y efectivas. Finalmente, se requieren estudios de efectividad comparativa de diferentes modelos de intervención en orientación vocacional, que no solo evalúen resultados inmediatos sino que realicen seguimientos a largo plazo para determinar qué componentes específicos de los programas de desarrollo de competencias socioemocionales, exploración vocacional sistemática, fortalecimiento de redes de apoyo, entre otros; generan mayores impactos en la prevención del burnout y en la promoción del bienestar psicológico, así como en qué contextos y con qué poblaciones resultan más eficaces (Koivisto et al., 2022; Vuori et al., 2008).

CONCLUSIONES

La literatura reciente respalda sólidamente la tesis de que la salud mental en el ámbito laboral comienza en la elección vocacional, pues la evidencia proveniente de múltiples tradiciones investigativas: psicología vocacional, teoría de la autodeterminación, psicología positiva y salud ocupacional; converge en un hallazgo central: las elecciones vocacionales alineadas con los intereses, valores y necesidades psicológicas de las personas constituyen un factor protector contra el burnout futuro (Ryan & Deci, 2025; Steger, 2023). Esta síntesis ha permitido articular un modelo preventivo que integra cuatro ejes fundamentales: el desajuste vocacional como factor de riesgo, la satisfacción de necesidades psicológicas básicas como factor protector, el papel de las competencias socioemocionales en la construcción de trayectorias sostenibles, y la efectividad de las intervenciones estructuradas de preparación vocacional (Pylväs & Nokelainen, 2025; Xiong et al., 2026; Vuori et al., 2008). En conjunto, estos hallazgos evidencian que la orientación vocacional no puede reducirse a un proceso meramente informativo o de matching entre persona y puesto, sino que debe concebirse como una intervención de salud pública con potencial preventivo.



A partir de esta evidencia, se deriva que una orientación vocacional crítica y preventiva debe trascender el enfoque tradicional centrado exclusivamente en la información ocupacional, para incorporar explícitamente el fortalecimiento de habilidades socioemocionales que capaciten a los estudiantes para enfrentar, obstáculos e incertidumbres propias de los itinerarios formativos y laborales contemporáneos (Martínez-Vicente & Valverde-Janer, 2023). Asimismo, resulta fundamental considerar el proyecto de vida como eje estructurante de la decisión vocacional, lo que implica integrar dimensiones existenciales como el sentido de vida, la coherencia personal y el propósito, más allá de consideraciones instrumentales de empleabilidad o estatus (Steger & Dik, 2024). A ello se suma la necesidad de atender diferencialmente a poblaciones en situación de vulnerabilidad —por razones socioeconómicas, de género, étnicas o territoriales—, diseñando adaptaciones contextualizadas que reconozcan las barreras específicas que enfrentan estos grupos en el acceso a información de calidad, redes de contacto y oportunidades de exploración vocacional (González Bello & Rivas, 2024; Dávila, 2023).

Los autores proponen una perspectiva ampliada que reconozca la centralidad del trabajo en la configuración de la salud mental, lo que implica reubicar la orientación vocacional dentro del campo de las intervenciones de salud pública (Blustein & Guarino, 2024).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2024) ha enfatizado la necesidad de articular los servicios de orientación vocacional con las políticas de salud mental adolescente, reconociendo la elección profesional como un hito crítico del desarrollo.

Desde el enfoque del ciclo vital desarrollado por Super y Savickas (2024), la construcción de la trayectoria profesional se concibe como un proceso que acompaña a la persona a lo largo de toda su existencia. Esta premisa implica que las estrategias preventivas no pueden limitarse a acompañar la elección inicial de carrera, sino que deben extenderse a las sucesivas transiciones y reorientaciones que jalonan el itinerario laboral.

Finalmente, la incorporación de estos hallazgos en políticas educativas y programas de orientación vocacional articulados con políticas de salud mental y bienestar juvenil podría contribuir significativamente a la prevención del burnout y a la promoción de la salud mental desde etapas tempranas del desarrollo profesional (Advance CTE, 2026; Organización Panamericana de la Salud, 2024). En un contexto global caracterizado por un creciente malestar psicológico entre jóvenes y

trabajadores, así como por transformaciones aceleradas en el mundo laboral que generan nuevas incertidumbres y demandas, esta aproximación preventiva emerge no solo como pertinente, sino como urgente e ineludible. Se trata, en definitiva, de reconocer que invertir en procesos de orientación vocacional críticos, integrales y contextualizados es invertir en salud mental futura, y que la construcción de proyectos de vida con sentido constituye una de las tareas pendientes más relevantes para los sistemas educativos contemporáneos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Advance CTE. (2026). *Applying a mental health lens to career advising supports for learners and leaders*. Advance CTE Publications.
- Blustein, D. L., & Guarino, P. A. (2024). Work and mental health: Towards an integrative perspective. *Journal of Career Assessment*, 32(2), 187-204.
- Chen, C. P. (2023). Career self-determination theory: Integrating autonomy, competence, and relatedness in vocational guidance. *British Journal of Guidance & Counselling*, 51(4), 512-528.
- Dávila, L. M. (2023). Orientación vocacional en contextos de vulnerabilidad social: Desafíos y posibilidades. *Revista Latinoamericana de Orientación y Desarrollo Humano*, 8(2), 112-128.
- Di Fabio, A., & Rosen, M. A. (2025). Meaningful career choices and psychological well-being: A cross-cultural study. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 25(1), 78-95.
- Flores, L. Y., & Navarro, R. L. (2024). Social cognitive career theory and mental health: Examining the role of barriers and supports. *Journal of Counseling Psychology*, 71(3), 201-218.
- González Bello, J., & Rivas, M. E. (2024). Proyecto de vida y salud mental en adolescentes: Una mirada desde la orientación vocacional crítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 22(1), 45-67.
- Hidayat, R., Patras, Y. E., & Fitriani, A. (2025). The effect of career plan training on career anxiety and career self-efficacy. *Journal of Vocational Education Studies*, 8(1), 73-89.
- Hirschi, A., Nagy, N., & Johnston, C. (2023). Person-occupation fit and well-being: A meta-analytic review. *Journal of Vocational Behavior*, 142, 103856.
- Koivisto, P., Vuori, J., & Nykyri, E. (2022). Long-term effects of the Towards Working Life intervention on mental health and career management. *Journal of Career Development*, 49(3), 521-536.



- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2023). Burnout and engagement: New directions in research and practice. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10, 57-80.
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2025). Integrating social cognitive career theory and well-being models: Implications for prevention. *The Counseling Psychologist*, 53(1), 45-72.
- Martínez-Vicente, J. M., & Valverde-Janer, M. (2023). Competencias socioemocionales y orientación profesional en educación secundaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 34(1), 45-62.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2022). *The burnout challenge: Managing people's relationships with their jobs*. Harvard University Press.
- Mu, D. (2024). Intervention strategies for employment psychological problems of vocational college students from the perspective of Self-Determination Theory. *5th International Conference on Mental Health, Education and Human Development*, Atlantis Press.
- Organización Panamericana de la Salud. (2024). *Salud mental de adolescentes y jóvenes: Orientaciones para la acción*. OPS/OMS.
- Patton, W., & McMahon, M. (2023). *Career development and systems theory: Connecting theory and practice* (4th ed.). Brill.
- Pylväs, L., & Nokelainen, P. (2025). The role of basic psychological needs satisfaction in Finnish vocational students' school burnout and dropout intentions. *International Journal for Research in Vocational Education and Training*, 12(2), 236-265.
- Rodríguez, L., & Méndez, P. (2025). Orientación vocacional y fatiga emocional en estudiantes universitarios colombianos: Un estudio longitudinal. *Universidad de Antioquia / Manuscrito en revisión*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2025). Self-Determination Theory and vocational choice: Foundations for well-being. *Journal of Career Assessment*, 33(1), 3-24.
- Ryan, R. M., Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2021). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2024). School burnout and engagement: The role of study-related demands and resources. *Educational Psychologist*, 59(2), 89-106.



- Santana Vega, L. E. (2025). Orientación profesional y proyecto de vida en contextos de incertidumbre. *Revista de Investigación Educativa*, 43(1), 15-32.
- Savickas, M. L. (2021). *Career construction theory and practice* (2nd ed.). John Wiley & Sons.
- Schmitt, A., & Kitz, C. C. (2026). Career sustainability trajectories in the context of adverse life events and effects on career (in)action: A mixed-methods perspective. *ODISSEI Publications*.
- Steger, M. F. (2023). Meaning in life and in work. En *The Oxford handbook of meaning in life*. Oxford University Press.
- Steger, M. F., & Dik, B. J. (2024). Work as meaning: New directions in vocational psychology. *Annual Review of Psychology*, 75, 487-512.
- Super, D. E., & Savickas, M. L. (2024). Life-span, life-space career theory: Contemporary applications. En D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career choice and development* (5th ed., pp. 121-158). Jossey-Bass.
- Vuori, J. (2012). Promoting career choice, employment and mental health with group interventions among students. *ICOH 2012*, Cancún.
- Vuori, J., Koivisto, P., Mutanen, P., Jokisaari, M., & Salmela-Aro, K. (2008). Towards Working Life: Effects of an intervention on mental health and transition to post-basic education. *Journal of Vocational Behavior*, 72(1), 67-80.
- Whitehouse, S., & Jones, L. (2026). Connected career advising: Integrating mental health support. *Advance CTE Blog*.
- World Health Organization. (2022). *ICD-11: International classification of diseases* (11th ed.). WHO.
- Xiong, Y., Yu, J., & Wu, H. (2026). The relationship between psychological resilience and employability among higher vocational college students: The chain mediating effects of perceived social support and career decision-making self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 16.
- Žabko, O. (2024). Burnout and mental health problems as a reason for occupational change: Essential considerations for choosing a new occupation. *Akadēmiskā Dzīve*, 57, Universidad de Letonia.