SEARCHING. Revista Científica de Ciencias Humanas y Sociales. 2026: Vol 7, n° 1, pp. 10-25.
Facultad de Humanidades – Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI.
https://doi.org/10.46363/05g007m01p02oe26
E - ISSN: 2709-1023

Artículo de Revisión

Evidencias empíricas sobre el síndrome burnout en universitarios latinoamericanos: una revisión sistemática

Empirical evidence on burnout syndrome in Latin American university students: a systematic review

*John Edvin Cruz Rojas
Universidad Católica de Trujillo, Trujillo – Perú

Recibido: 19 de mayo de 2026 | Aceptado: 18 de junio de 2026 | Publicado: 12 de octubre de 2026.

Resumen

Analizar las evidencias empíricas sobre el síndrome de burnout en estudiantes universitarios latinoamericanos, así como identificar su prevalencia, los factores asociados y examinar las estrategias de prevención e intervención propuestas. La investigación se realizó bajo una revisión sistemática bajo los lineamientos PRISMA. Se seleccionaron veinticuatro estudios indexados en Scopus y publicados entre enero de 2022 y mayo de 2026, estableciéndose el 18 de mayo de 2026 como fecha límite de búsqueda. Las prevalencias del síndrome de burnout reportadas en los estudios oscilaron entre 8,01% y 75,1%, debido a diferencias en instrumentos, poblaciones y contextos. El agotamiento fue la dimensión más frecuentemente afectada. Entre los factores asociados se identificaron las demandas académicas, la disonancia emocional, la baja calidad del sueño y las dificultades en las relaciones con profesores y compañeros. En contraste, la resiliencia, la inteligencia emocional y la actividad física actuaron como factores protectores. Las intervenciones con evidencia favorable incluyeron mindfulness, yoga y ejercicio físico. El síndrome de burnout en universitarios latinoamericanos requiere de respuestas integrales que trasciendan el nivel individual e incorporen medidas institucionales y curriculares sostenidas, junto con acciones orientadas al fortalecimiento de los recursos psicológicos y de las relaciones pedagógicas y sociales.

***Palabras clave**: Agotamiento profesional, Burnout, Estudiantes universitarios, América Latina, Salud mental.*

Abstract

To analyse the empirical evidence on burnout syndrome amongst Latin American university students, as well as to identify its prevalence and associated factors, and to examine the proposed prevention and intervention strategies. The research was conducted as a systematic review in accordance with the PRISMA guidelines. Twenty-four studies indexed in Scopus and published between January 2022 and May 2026 were selected, with 18 May 2026 set as the search cut-off date. The prevalence rates of burnout syndrome reported in the studies ranged from 8.01 per cent to 75.1 per cent, due to differences in assessment tools, study populations and contexts. Exhaustion was the most frequently affected dimension. Associated factors identified included academic demands, emotional dissonance, poor sleep quality and difficulties in relationships with lecturers and peers. In contrast, resilience, emotional intelligence and physical activity acted as protective factors. Interventions with favourable evidence included mindfulness, yoga and physical exercise. Burnout syndrome among Latin American university students requires comprehensive responses that go beyond the individual level and incorporate sustained institutional and curricular measures, alongside actions aimed at strengthening psychological resources and educational and social relationships.

Keywords: *Professional exhaustion, Burnout, University students, Latin America, Mental health.*

INTRODUCCIÓN

A nivel internacional, el síndrome de burnout se ha constituido como una problemática que ha incidido negativamente en la salud mental, el rendimiento académico y la calidad de vida de las personas, pero especialmente en el ámbito universitario (García et al., 2024). Esto es relevante en un contexto en el que cada año los estudiantes mayores niveles de agotamiento emocional como consecuencia de la presión académica y social inherente a la formación universitaria (Abraham et al., 2024). Por ello, la competitividad académica, la sobrecarga de actividades y la incertidumbre del futuro profesional han contribuido al incremento de este fenómeno psicológico a lo largo del mundo (Sánchez et al., 2024).

En el ámbito latinoamericano, este fenómeno presenta características particulares como producto de las desigualdades económicas, sociales y educativas que inciden de forma negativa en gran parte de la población estudiantil (López et al., 2024). En diferentes países pertenecientes a la región, los universitarios hacen frente a condiciones adversas vinculadas con limitaciones de carácter económico, inestabilidad familiar, acceso desigual a recursos tecnológicos y académicos (Alpízar et al., 2023). Estas problemáticas incrementan los índices de estrés y vulnerabilidad emocional, favoreciendo el surgimiento de fenómenos psicológicos como el síndrome de burnout. De igual forma, las carencias estructurales presentes en algunos sistemas universitarios latinoamericanos, tales como la sobrecarga curricular, la limitada atención en salud mental y la insuficiente implementación de programas de acompañamiento psicológico contribuyen a agravar esta problemática (Herrera et al., 2025).

En este contexto, se ha reportado que muchos estudiantes experimentan síntomas relacionados con la ansiedad, frustración, fatiga mental y desmotivación académica, los cuales afectan de manera negativa a su rendimiento, sus relaciones interpersonales y su permanencia académica (Cancino et al., 2024). Bajo ese orden de ideas, este estudio se justifica en la necesidad de sistematizar las evidencias empíricas disponibles en torno al síndrome de burnout en universitarios dentro del contexto latinoamericano, a fin de comprender la magnitud de la problemática existente, logrando identificar factores asociados y orientar futuras estrategias de prevención en el ámbito de la educación superior.

Ahora bien, la pregunta de investigación que orientó este estudio fue: ¿Cuáles son las evidencias empíricas sobre el síndrome de burnout en estudiantes universitarios latinoamericanos? Mientras que el objetivo general de la presente investigación fue: Analizar las evidencias empíricas sobre el síndrome de burnout en estudiantes universitarios latinoamericanos. En cuanto a los objetivos específicos se dirigieron a: Determinar la prevalencia del síndrome de burnout en estudiantes universitarios latinoamericanos. Identificar los factores asociados al síndrome de burnout en estudiantes universitarios latinoamericanos. Examinar las estrategias de prevención e intervención propuestas en los estudios revisados.

METODOLOGÍA

El estudio se desarrolló mediante un enfoque cuantitativo de alcance descriptivo, debido a que se orientó a la recopilación, organización, síntesis e interpretación de resultados empíricos reportados en estudios previos sobre la problemática de estudio (Ramos y García, 2024). Sumado a ello, el marco de la investigación fue en torno a una revisión sistemática debido a que se realizó un proceso riguroso, ordenado y estructurado de búsqueda, selección y análisis de estudios sobre la problemática en cuestión, lo que permitió consolidar el conocimiento que se posee al respecto (Quintero & Vizcaíno, 2023).

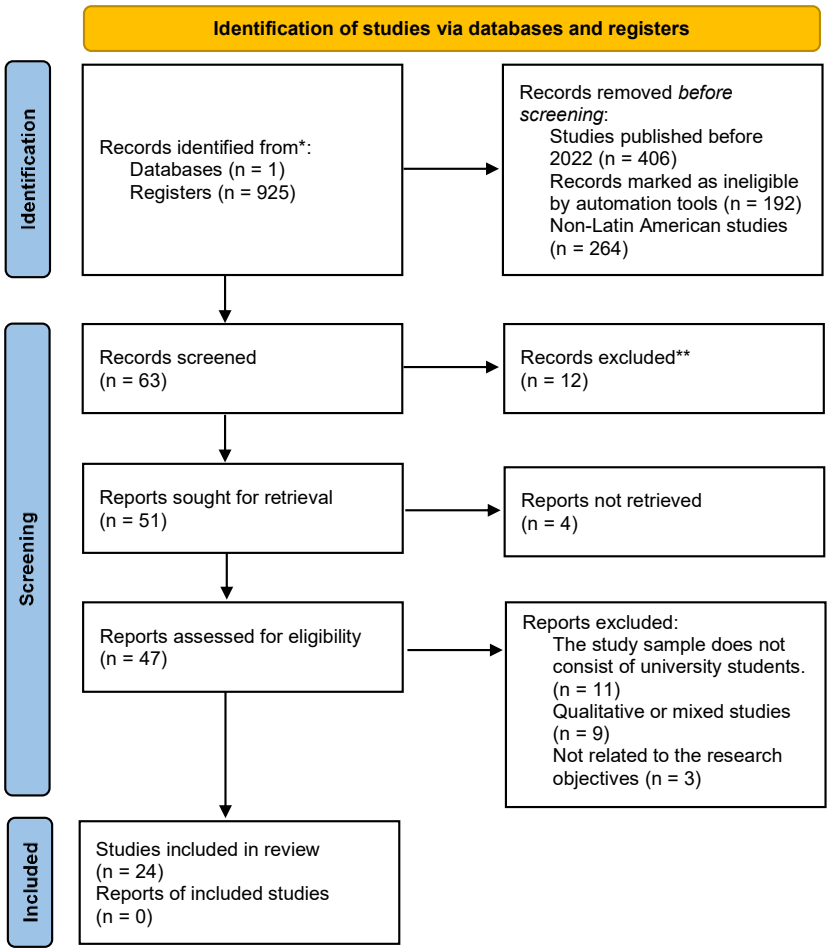
Por otra parte, a fin de garantizar la transparencia y reproducibilidad de este estudio, se aplicó la metodología PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), en tanto se llevaron a cabo búsquedas especializadas en bases de datos reconocidas, empleando descriptores relacionados con el fenómeno de estudio (Yáñez et al., 2023). En ese marco, se seleccionaron artículos pertenecientes a revistas indexadas alojadas en la base de datos Scopus, debido a su alta cobertura internacional y rigurosidad editorial, en el rango temporal entre enero de 2022 y mayo de 2026, estableciéndose como fecha de corte el 18 de mayo de 2026, momento en el cual se dio por concluida la recolección de la información.

La decisión metodológica de emplear exclusivamente la base de datos Scopus respondió a su amplia cobertura internacional, sus elevados estándares de indexación y la rigurosidad de sus procesos de evaluación editorial, aspectos que garantizan la calidad científica de los estudios recuperados. Asimismo, esta base de datos integra una importante cantidad de revistas latinoamericanas de alto impacto pertenecientes a diversos países de la región, lo que permitió acceder a evidencia empírica relevante sobre estudiantes universitarios latinoamericanos. El procedimiento seguido se presenta en la Figura 1 mediante el diagrama de flujo PRISMA.

La Figura 1 indica el proceso utilizado para la selección final de los artículos para este estudio de revisión sistemática conforme a las directrices de la declaración PRISMA 2020. En la fase de identificación, se realizó una búsqueda inicial en la base de datos Scopus mediante la ecuación: (síndrome AND burnout AND estudiantes) OR (burnout AND syndrome AND students). Durante la fase de Identificación, se obtuvieron inicialmente un total de 925 artículos referidos a la temática de estudio, sin embargo, tras aplicar los filtros correspondientes se eliminaron 406 registros por fecha anterior a 2022, 192 por automatización y 264 por ser fuera de América Latina. Del cribado de los 63 registros restantes se excluyeron 12, buscando los 51 informes de los cuales 4 no se recuperaron. De los 47 registros evaluados por elegibilidad. Se descartaron 11 por no tener como muestra a estudiantes universitarios, 9 por ser estudios cualitativos o mixtos, y 3 ajenos a los objetivos de estudio. Resultando así, un total de 24 estudios incluidos.

Figura 1

Selección de artículos mediante el método PRISMA



RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los artículos seleccionados, al haber superado los criterios de inclusión y exclusión, se sintetizaron en la Tabla 1 con el propósito de sistematizar la información recopilada según los siguientes aspectos: Autor y año; Muestra; y Principales Hallazgos.

Tabla 1

Descripción de los artículos seleccionados

Autor y año	Muestra	Principales Hallazgos
Arias e Ibáñez (2024)	201 estudiantes	La prevalencia del síndrome de burnout en universitarios fue el 75,1% durante la pandemia del Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), siendo la actividad física semanal un factor protector significativo.
Ardiles et al. (2024)	213 estudiantes	Se halló una relación negativa entre la inteligencia emocional y el síndrome de burnout en estudiantes de enfermería posterior al retorno a clases presenciales post-confinamiento por COVID-19.
Bittencourt et al. (2024)	85 estudiantes	Factores como el sexo femenino, cursar semestres más avanzados y presentar altos niveles de demanda emocional influyen en mayor medida en el síndrome de burnout. La empatía hacia los pacientes no mostró efecto predictor en las dimensiones del burnout.
Chauca et al. (2025)	312 estudiantes	Los resultados indicaron una prevalencia global del síndrome de burnout del 8,01% en estudiantes de odontología, aunque con niveles alarmantemente altos de agotamiento emocional (79,5%) y despersonalización (54,5%).

Chui et al. (2025)	230 estudiantes	Las prácticas preprofesionales están asociadas significativamente con niveles más altos de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal en los estudiantes. En consecuencia, las demandas emocionales y la carga de responsabilidades en la formación práctica generan un alto riesgo de síndrome de burnout.
Cossio et al. (2025)	738 estudiantes	Uno de cada tres estudiantes de odontología presentó síndrome de burnout, identificándose dos factores asociados: contar con un tutor o asesor académico se relacionó con una mayor prevalencia de burnout, mientras que haber publicado al menos un artículo científico se asoció con una menor prevalencia.
Dantas et al. (2022)	584 estudiantes	A pesar de no determinarse una relación directa entre el nivel general de la actividad física y la prevalencia del síndrome de burnout, sí se identificaron asociaciones específicas según los dominios de actividad física.
Dias et al. (2022)	209 estudiantes	Se identificó una frecuencia del síndrome de burnout en estudiantes de medicina (28,2%), la cual se asocia negativamente con la salud mental y el rendimiento académico. Por otra parte, la resiliencia mostró ser un factor protector significativo frente al burnout.
Garay et al. (2025)	216 estudiantes	Se determinó una correlación negativa moderada (Rho = -0,508) entre la calidad del sueño y el síndrome de burnout en los estudiantes universitarios. También, se identificó una prevalencia muy alta de problemas de sueño (85,19%) y de burnout leve (86,57%).
Gonçalves y Carlotto (2024)	1,163 estudiantes	Los principales predictores relacionados con el síndrome de burnout fueron: relación con los profesores, dificultad para conciliar estudio y ocio, exceso de disciplinas, relación con los compañeros, trabajos extras de clase, pruebas y trabajos en clase, y conciliar estudios con prácticas profesionales.
Llanes et al. (2022)	184 estudiantes	Si bien el porcentaje de estudiantes que presentaban síndrome de burnout durante el confinamiento pro COVID-19 fue relativamente bajo (17,9), la dimensión más afectada fue el agotamiento emocional, afectando al 76,6% de los participantes en nivel alto. Se registró que las mujeres reportaron niveles superiores de agotamiento emocional en comparación con los hombres.
Menacho et al. (2025)	566 estudiantes	Se concluye que el síndrome de burnout en estudiantes de odontología posee una relación compleja y multifacética que incide en la salud mental y calidad de vida. Por ello, se enfatiza la necesidad de implementar estrategias multidimensionales de prevención y manejo del burnout.
Oliveira y Maximiano (2025)	150 estudiantes	Los niveles más altos de empatía global se asocian significativamente con mayores puntuaciones de estrés y síndrome de burnout en estudiantes de medicina.
Porto et al. (2024)	751 estudiantes	Se halló una correlación significativa entre las dimensiones del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y las dimensiones del síndrome de burnout en universitarios. La investigación indica que los estudiantes con mayores síntomas de TDAH presentan mayor vulnerabilidad al burnout académico.
Posso et al. (2025)	2110 estudiantes	La resiliencia actúa como un predictor significativo de las tres dimensiones del burnout académico (cinismo, eficacia académica y agotamiento emocional). Además, la edad y el nivel de estudios cursado influyen positivamente en el aumento del agotamiento emocional y el cinismo.
Ramírez y Asmat (2024)	154 estudiantes	El 24,68% de estudiantes de odontología presentaron síndrome de burnout, con una prevalencia similar entre hombres y mujeres. La universidad pública mostró el porcentaje más alto (47,37%) en comparación con las privadas. Los autores sugieren implementar medidas preventivas y sistemas de apoyo a fin de reducir el agotamiento emocional y mejorar la salud mental en universitarios.
Ramos y Ruiz (2024)	235 estudiantes	La autocompasión y la compasión hacia los demás tienen efectos diferenciales sobre el síndrome de burnout en estudiantes de medicina. Se destaca la importancia de segmentar a los estudiantes según su nivel de burnout para diseñar intervenciones más efectivas, especialmente en la transición de la teoría a la práctica clínica.

Rosales y Ferreira (2022)	81 estudiantes universitarios	El ejercicio físico permite reducir los niveles del síndrome de burnout en universitarios. Se observaron disminuciones significativas en las dimensiones de agotamiento emocional, cinismo e ineficacia académica en los grupos de intervención.
Saldaña et al. (2024)	1,334 estudiantes	El desgaste psíquico en estudiantes universitarios no muestra una distinción clara por género, sino que se presenta principalmente asociado al tipo de carreras cursada. Los hombres presentaron una mayor relevancia de desgaste psíquico general, especialmente en carreras con alta presencia masculina como Ingeniería Telemática y Medicina Veterinaria y Zootecnia. Sin embargo, las mujeres mostraron índices más altos en alteraciones cognitivo-emocionales.
Sánchez et al. (2025)	141 estudiantes	Se concluye que una intervención basada en yoga es efectiva para reducir el síndrome de burnout en estudiantes de medicina. Se observó una disminución significativa del agotamiento emocional (39%) y la despersonalización (36%), así como un aumento notable en la eficacia académica (70%).
Sardón et al. (2024)	290 estudiantes	Los universitarios que presentan niveles más altos de resiliencia tienen menores probabilidades de desarrollar el síndrome de burnout. En ese sentido, se recomienda incorporar prácticas resilientes y fortalecer la tutoría universitaria para reducir los niveles de burnout en los estudiantes.
Tolentino et al. (2024)	400 estudiantes	Existe una asociación significativa entre las habilidades de inteligencia emocional y el síndrome de burnout en estudiantes de medicina. Los estudiantes con mayores competencias en inteligencia emocional presentan menor sintomatología de burnout. Además, se observó que las mujeres tienen puntuaciones más bajas en inteligencia emocional y una mayor prevalencia de burnout.
Velazquez et al. (2026)	38 estudiantes	La intervención basada en mindfulness mostró efectos positivos en la reducción del síndrome de burnout en una muestra universitaria mexicana, mejorando las tres dimensiones evaluadas: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal.
Yan et al. (2024)	88 estudiantes	La presencia del síndrome de burnout en estudiantes de medicina aumenta significativamente a lo largo de un semestre académico, pasando de 5,7% al inicio a 19,3% al final del periodo. Así mismo, los varones resultaron ser más susceptibles que las mujeres.

Por otro lado, se busca organizar los artículos seleccionados de acuerdo a otros criterios como el año de publicación. En tal sentido, a continuación, se presenta la distribución cronológica de los estudios seleccionados mediante la siguiente Tabla 2.

Tabla 2

Artículos clasificados de acuerdo al año de publicación

Año de publicación	Número	Porcentaje
2026	1	4,17%
2025	8	33,33%
2024	9	37,50%
2023	3	12,50%
2022	3	12,50%
Total	24	100%

De acuerdo con la Tabla 2, la mayor concentración de producción científica en torno al síndrome de burnout en universitarios se registró en el año 2024 con 9 publicaciones (37,50%), seguida del año 2025, con 8 artículos (33,33%). En tanto, los años 2022 y 2023 presentaron similar registro con 3 investigaciones (12,50%), mientras que el año 2026 (hasta el mes de mayo) incluyó un único artículo (4,17%).

Así mismo, se consideró pertinente la procedencia geográfica de la literatura seleccionada a fin de determinar qué regiones latinoamericanas se encuentran liderando la producción de conocimiento sobre la salud mental universitaria.

Tabla 3

Artículos clasificados según el país donde se llevó a cabo la investigación

País	Número	Porcentaje
Brasil	6	25,00%
Chile	1	4,17%
Colombia	2	8,33%
Cuba	1	4,17%
Ecuador	3	12,50%
México	5	20,83%
Perú	6	25,00%
Total	24	100%

Siendo así, la Tabla 3 refleja que Brasil y Perú lideraron la producción científica al registrar 6 artículos en ambos casos (25,00%). A dichos países les siguió México con 5 publicaciones (20,83%) y Ecuador con 3 investigaciones (12,50%). Por su parte, Colombia contó con 2 artículos (8,33%), mientras que Chile y Cuba registraron la menor representatividad dentro de la muestra, con una única publicación por nación (4,17%).

Sobre los resultados de este estudio, y en mérito al objetivo general, se aprecia que el síndrome de burnout se configura como un fenómeno complejo que afecta de forma transversal a diversas poblaciones universitarias, con independencia del área de formación. Una evidencia sustancial fue la de Gonçalves y Carlotto (2024), quienes demostraron que estresores de naturaleza relacional, académica y organizacional predicen conjuntamente el 39% de la variabilidad del síndrome de burnout, confirmando su multicausalidad. Adicionalmente, Posso et al. (2025) evidenciaron que variables sociodemográficas como la edad, el género y el nivel de estudios se relacionan de manera diferenciada con las dimensiones del burnout, sugiriendo que la vulnerabilidad estudiantil depende de la interacción entre características individuales y condiciones contextuales.

Por su parte, Saldaña et al. (2024) identificaron que el desgaste psíquico se manifiesta en distintas carreras universitarias, aunque con intensidades variables según el área de formación y el género. Este resultado permite inferir que el burnout no se restringe a determinadas disciplinas, sino que puede presentarse en diversos contextos académicos, aunque condicionado por las particularidades de cada programa de estudios y las exigencias propias de la formación profesional.

A partir de lo mencionado, las evidencias ratifican que el síndrome de burnout en la educación superior latinoamericana no se configura como una mera importación conceptual del norte global, sino una patología de la fricción estructural y afectiva. La confluencia de estudios analizados indica que el degaste académico trasciende únicamente el estrés generado por las evaluaciones o actividades académicas, convirtiéndose en un

proceso transversal que repercute en la sobrecarga curricular, las dificultades en las relaciones pedagógicas, las desigualdades socioeconómicas y la tendencia a considerar el sufrimiento y la sobreexigencia como parte natural del proceso de formación profesional. En tal sentido, a partir de la experiencia latinoamericana, se sugiere que el síndrome de burnout en universitario constituye un indicador relevante de las tensiones presentes en los sistemas de educación superior latinoamericanos y pone de manifiesto la necesidad de fortalecer las condiciones institucionales orientadas a proteger y promover la salud mental de los estudiantes.

Respecto al primer objetivo específico, los hallazgos evidencian que el síndrome de burnout en universitarios latinoamericanos constituye un fenómeno de alta prevalencia y naturaleza multifactorial. En conjunto, los estudios analizados coinciden en que este síndrome no puede comprenderse como un evento aislado, sino como el resultado de la interacción entre demandas académicas, factores emocionales y variables institucionales. Arias e Ibáñez (2024) identificaron en Colombia una prevalencia del 75,1% del síndrome de burnout durante el confinamiento por COVID-19, un dato que refleja el efecto amplificador de la crisis sanitaria sobre el desgaste estudiantil. En contraste, en México, Llanes et al. (2022) indicaron que solo el 17,9% de los estudiantes cumplía los criterios de burnout, sin embargo, el 76,6% presentaba niveles altos de agotamiento emocional. Esta diferencia sugiere que las dimensiones del burnout pueden manifestarse de forma parcial o progresiva, incluso en ausencia del síndrome completo, lo que refuerza la necesidad de analizar sus componentes de manera independiente.

De forma complementaria, en Perú, Ramírez y Asmat (2024), reportaron una prevalencia del 24,68% en universitarios, con las instituciones públicas alcanzando el porcentaje más elevado (47,37%) en comparación con las privadas, lo que introduce una dimensión socioeconómica e institucional relevante al análisis de la prevalencia. No obstante, en el otro extremo, Chauca et al. (2025) reportaron en Ecuador una tasa de burnout del 8,01% en estudiantes de odontología en fase clínica, aunque con índices alarmantemente elevados de agotamiento emocional (79,5%) y despersonalización (54,5%), lo que reitera la importancia de examinar las dimensiones del síndrome de burnout de forma separada y no solo el diagnóstico global.

Mientras que, desde una perspectiva de género y disciplina de formación, Garay et al. (2025) identificaron que el 86,57% de la muestra presentaba burnout leve, con mayor vulnerabilidad observada en estudiantes de enfermería y en mujeres. En tanto, Menacho et al. (2025) indicaron que los universitarios de primer año tenían un 54% más de probabilidades de percibir ineficacia académica. Estos resultados coinciden en señalar que determinadas características individuales y académicas pueden incrementar la vulnerabilidad frente al síndrome, aunque sus efectos varían según el contexto y la población estudiada.

A modo de balance, la variabilidad de las tasas de síndrome de burnout reportadas en la región latinoamericana no disminuye la relevancia del fenómeno, sino que evidencia las dificultades para medir un proceso que se desarrolla de manera gradual y, muchas veces, silenciosa. Las diferencias en los hallazgos responden, entre otros factores, a los instrumentos empleados y a las características de los contextos analizados.

No obstante, los estudios coinciden en señalar la presencia de agotamiento emocional y dificultades para afrontar las exigencias universitarias. En tal sentido, el análisis de esta problemática requiere superar una visión centrada únicamente en su presencia o ausencia y considerar también los niveles de agotamiento como señales tempranas de un posible deterioro del bienestar estudiantil.

Conforme al segundo objetivo específico, los estudios revisados permiten identificar que el síndrome de burnout en estudiantes universitarios latinoamericanos se encuentra asociado a una amplia diversidad de factores académicos, psicológicos, conductuales y contextuales, lo que confirma nuevamente su naturaleza multifactorial. En términos generales, la evidencia coincide en señalar que las demandas académicas, los recursos emocionales individuales y determinadas condiciones personales influyen significativamente en el desarrollo del síndrome.

Desde el ámbito académico, Chui et al. (2025) indicaron que los estudiantes peruanos que se hallaban realizando prácticas preprofesionales presentaban mayores niveles de agotamiento emocional, despersonalización e insatisfacción personal. También, Bittencourt et al. (2024) concluyeron que la demanda y disonancia emocionales predicen de manera significativa el burnout en estudiantes de medicina, siendo el sexo femenino y el avance en la carrera factores de riesgo adicionales. Estos hallazgos permiten inferir que la exposición prolongada a exigencias académicas y emocionales puede intensificar el riesgo de agotamiento conforme avanza la trayectoria universitaria.

En México, Tolentino et al. (2024) hallaron que estudiantes con mayores competencias de reparación emocional presentaron menor sintomatología de burnout. Mientras que en Colombia, Ramos y Ruiz (2024) hallaron que la autocompasión y la compasión hacia los demás tienen efectos distintos sobre el burnout de acuerdo al perfil del estudiante. En conjunto, estos resultados coinciden en señalar que las competencias emocionales pueden actuar como mecanismos de regulación frente a las demandas académicas y el estrés universitario.

Por su parte, Porto et al. (2024) identificaron en Brasil que la inatención (síntoma cardinal del TDAH) se correlaciona positivamente con el agotamiento emocional y el cinismo, y negativamente con la eficacia académica. Dantas et al. (2022) encontraron en Brasil que la inactividad física en el tiempo libre se asocia con mayores probabilidades de experimentar agotamiento emocional y mayores niveles en dimensiones clave del síndrome. Por su parte, Ardiles et al. (2024) matizaron esta relación al señalar desde Chile que ciertos componentes de la inteligencia emocional rasgo se asociaron paradójicamente con mayor agotamiento y despersonalización.

Por otro lado, en Cuba, Cossio et al. (2025) señalaron que contar con un tutor académico se asoció paradójicamente con mayor prevalencia de burnout, lo que podría estar relacionado con la presión adicional que genera la relación de supervisión en ciertos contextos formativos. Adicionalmente, Yan et al. (2024) identificaron que cursar años superiores de la carrera médica y no tener afiliación religiosa incrementaron el riesgo de

desarrollar burnout a lo largo del semestre académico, añadiendo una dimensión espiritual que pocas veces es considerada en los modelos explicativos de este síndrome.

Estos resultados sugieren que el síndrome de burnout en estudiantes universitarios latinoamericanos no opera bajo una lógica de causa-efecto simple, sino como una red de fricción sistemática en tanto confluyen factores como la exigencia académica, la disonancia emocional del rol profesional, las vulnerabilidades atencionales o neurodiversas, los silencios de la inactividad física y las asimetrías estructurales entre la universidad pública y la privada. Esta heterogeneidad de la evidencia muestra que no habita un "estudiante genérico" en riesgo, sino trayectorias plurales de desgaste y protección, desde el estudiante clínico sobreexpuesto al dolor ajeno sin red de contención, hasta el ingresante paralizado por la sensación de ineficacia. En consecuencia, asumir esta multidimensionalidad implica entender que el agotamiento no resulta ser un fallo moral ni una carencia de carácter del individuo, sino el síntoma de un choque dinámico entre sus recursos internos expresados mediante la resiliencia, la compasión y la rigidez o porosidad de los ecosistemas formativos de la región latinoamericana.

En cuanto al tercer objetivo específico, orientado a examinar las estrategias de prevención e intervención frente al síndrome de burnout en estudiantes universitarios, los estudios revisados coinciden en señalar que las intervenciones dirigidas al fortalecimiento de los recursos psicológicos individuales generan efectos favorables sobre las distintas dimensiones del síndrome. En términos generales, la evidencia muestra una predominancia de estrategias centradas en la regulación emocional, la reducción del estrés y el fortalecimiento de capacidades de afrontamiento.

En tal contexto, Sánchez et al. (2025) demostraron en México que una estrategia basada en yoga produjo una disminución significativa del agotamiento emocional y la despersonalización, así como un aumento del 70% en la eficacia académica en estudiantes de medicina. En la misma dirección Velazquez et al. (2026) evaluaron en México el programa de reducción de estrés basado en Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), el cual logró mejoras significativas respecto a las dimensiones del burnout. La convergencia de ambos estudios sugiere que las estrategias de carácter psicoeducativo y de autorregulación emocional constituyen herramientas prometedoras para la prevención del síndrome en contextos universitarios.

Por su parte, Sardón et al. (2024) indicaron la necesidad de incorporar prácticas resilientes y fortalecer la tutoría universitaria como estrategia preventiva del síndrome de burnout, mientras que Oliveira y Maximiano (2025) recomendaron entrenar la empatía cognitiva como factor protector. En cuanto a Dias et al. (2022), recomendaron intervenciones institucionales específicamente orientadas a fortalecer la resiliencia en estudiantes de medicina brasileños. Por último, Rosales y Ferreira (2022) evidenciaron en Ecuador que la práctica de ejercicio físico generó disminuciones significativas en las dimensiones del síndrome de burnout.

En conjunto, las estrategias basadas en mindfulness, yoga, ejercicio físico y resiliencia muestran efectos favorables frente al desgaste académico. Sin embargo, el predominio de intervenciones centradas en el

estudiante evidencia una limitación sustancial al trasladar al individuo la responsabilidad de afrontar un problema que también se encuentra asociada con las condiciones institucionales. En esa dirección, resulta necesario complementar las estrategias individuales con acciones institucionales dirigidas a prevenir la sobrecarga académica y fortalecer el bienestar estudiantil. Así, la prevención del síndrome de burnout no debería limitarse a enseñar a los estudiantes a afrontar el estrés, sino también a mejorar las condiciones en las que se desarrolla en su formación.

En relación con las implicancias de esta revisión, no solo confirma que el burnout académico es un fenómeno extendido y multidimensional en América Latina, sino también evidencia que sus determinantes van más allá de la carga horaria o el rendimiento académico, incorporando variables emocionales, relacionales, físicas y sociodemográficas que interactúan de maneras complejas y que los modelos teóricos clásicos no siempre logran capturar en su totalidad. De igual forma, los resultados ofrecen insumos concretos para que las instituciones de educación superior diseñen programas de prevención e intervención más integrales, que incluyan desde actividades físicas y prácticas de mindfulness o yoga hasta reformas curriculares orientadas a reducir esta problemática. En consecuencia, resulta necesario mejorar la calidad de las relaciones pedagógicas y fortalecer la resiliencia estudiantil, con especial atención a los momentos de mayor vulnerabilidad como el primer año universitario y las etapas de prácticas preprofesionales.

Sin embargo, vale resaltar las limitaciones detectadas a lo largo de este estudio, en primer lugar, la mayoría de los estudios incluidos emplean diseños transversales, lo que impide establecer relaciones causales entre los factores identificados y el desarrollo del síndrome de burnout. En segundo lugar, la heterogeneidad en los instrumentos de medición empleados dificulta la comparación directa de las cifras de prevalencia. En tercer lugar, la mayoría de las muestras provienen de carreras del área de la salud y educación, lo que limita la generalización de los hallazgos a otras disciplinas universitarias igualmente expuestas al desgaste académico. A partir de estas limitaciones, se abren diversas rutas de investigación como estudios longitudinales que permitan rastrear la evolución del burnout, así como ensayos controlados aleatorizados que evalúen con mayor rigor la eficacia de las intervenciones identificadas. Finalmente, futuros estudios deberían incorporar medidas biológicas y neuropsicológicas para enriquecer la comprensión del burnout más allá de los autorreportes y avanzar hacia modelos explicativos más completos y con mayor capacidad de traducción clínica e institucional.

CONCLUSIONES

La presente revisión sistemática logró analizar la evidencia empírica referente al síndrome de burnout en estudiantes universitarios de América Latina a partir de 24 estudios llevados a cabo en siete países de la región. En tal sentido, los hallazgos confirmaron que este fenómeno afecta significativamente a la población universitaria con cifras que inciden hasta el 75,1%, dependiendo del contexto institucional, el instrumento empleado y las condiciones del contexto. Otro aporte relevante fue que, incluso en muestras con baja

prevalencia global del síndrome, las dimensiones individuales afectan a porcentajes mucho mayores de estudiantes.

Sobre los factores asociados, la evidencia revisada indica que el burnout en universitarios latinoamericanos es un fenómeno multicausal en el que confluyen demandas académicas excesivas, disonancia emocional, avance en la trayectoria formativa y deterioro de las relaciones sociales. Así mismo, variables como la resiliencia, la inteligencia emocional y la actividad física regular emergieron de manera consistente como factores protectores, aunque su efecto no es uniforme en todos los perfiles estudiantiles ni en todas las dimensiones del síndrome.

Respecto a las estrategias de prevención e intervención, los estudios revisados aportan evidencia sobre la efectividad de programas basados en mindfulness, yoga y ejercicio físico para reducir el agotamiento emocional, la despersonalización y la ineficacia académica. Sin embargo, la mayoría de estas propuestas se sitúan en el nivel individual, aunque las intervenciones de carácter institucional y curricular con evaluación rigurosa de sus resultados son escasas. Lo anterior representa uno de los vacíos más importantes del campo y señala una dirección prioritaria para la investigación futura.

En términos generales, esta revisión confirma que el síndrome de burnout constituye un problema de salud mental de alta relevancia en la educación superior, que requiere respuestas integrales por parte de las instituciones universitarias, así como políticas educativas que promuevan programas de intervención y estrategias preventivas sobre dicha problemática. En tal sentido, atender este fenómeno psicológico no solo tiene implicancias para el bienestar de los estudiantes, sino también para la calidad de la formación profesional y para la construcción de entornos educativos más saludables, equitativos y sostenibles en la región latinoamericana.

Referencias

Abraham, A., Chaabna, K., Sheikh, J. I., Mamtani, R., Jithesh, A., Khawaja, S., & Cheema, S. (2024). Burnout increased among university students during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Scientific reports, 14*(1), 2569. https://doi.org/10.1038/s41598-024-52923-6

Aguayo Estremera, R., Cañadas, G. R., Albendín García, L., Ortega Campos, E., Ariza, T., Monsalve Reyes, C. S., & De la Fuente Solana, E. I. (2023). Prevalence of Burnout Syndrome and Fear of COVID-19 among Adolescent University Students. *Children, 10*(2), 243. https://doi.org/10.3390/children10020243

Alpízar Santana, M., Velázquez Zaldivar, R., & García Báez, R. (2023). El desafío de enfrentar desigualdad y calidad en la educación superior en América Latina. *Revista Universidad y Sociedad, 15*(5), 10-23. https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/4046

Ardiles Irarrázabal, R. A., Pérez Díaz, P., Pérez González, J.C., & Valencia Contrera, M. (2024). Trait emotional intelligence as a damping factor in the face of post-pandemic lockdown academic exhaustion? *Salud, Ciencia Y Tecnología, 4*, 787. https://doi.org/10.56294/saludcyt2024787

Arias Ortiz, W. A., & Ibáñez Pinilla, E. A. (2024). Prevalencia y factores asociados al burnout académico en estudiantes de instrumentación quirúrgica en el contexto de COVID-19. *Iatreia, 37*(3). https://doi.org/10.17533/udea.iatreia.248

Bittencourt Romeiro, F., Carlotto, M. S., & Goergen Brust Renck, P. (2024). Síndrome de Burnout en estudiantes de medicina: efecto de las emociones, variables sociodemográficas y académicas. *Revista CES Psicología, 17*(3), 39–53. https://doi.org/10.21615/cesp.7101

Cancino Cedeño, E. M., Párraga Mendoza, J. H., & Castillo Peña, D. (2024). Revisión Sistemática Sobre Salud Mental Y Rendimiento Académico. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 8*(2), 1833-1851. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10623

Chauca Bajaña, L., Ordoñez Balladares, A., Carrión Bustamante, I. A., Sánchez Salcedo, A. C., Suárez Palacios, J., Villao León, X. A., Morán Peña, F. J., Egüés Cevallos, R. C., Tolozano Benites, R., & Velásquez Ron, B. (2025). Burnout Syndrome Among Dental Students in Clinical Training: A Multicenter Cross-Sectional Study in Ecuador. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 22*(9), 1393. https://doi.org/10.3390/ijerph22091393

Chui Betancur, H. N., Gutiérrez, F. S., Tapia Centellas, Y. Y., Jinez García, E. L., Cruz, R. M., Achata Cortez, C. A., Yucra, T., & Yupanqui, E. (2025). Síndrome de Burnout durante el desarrollo de prácticas preprofesionales en estudiantes universitarios. *O Mundo Da Saúde, 49*. https://doi.org/10.15343/0104-7809.202549e16942024I

Cossio Alva, B. A., Corrales Reyes, I. E., Herrera Plasencia, P. M., & Mejia, C. R. (2025) Prevalence and factors associated with burnout in dental students of seven Cuban universities. *Frontiers in Education, 9*. https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1488937

Dantas da Mota, I., Both, J., Vaz de Campos Pereira, M. P., Zilch, G. R., Correia, C. knierim, Cardoso, A. A., & Farias, G. O. (2022). Asociación entre la prevalencia del Síndrome de Burnout y el nivel de actividad física de estudiantes de una universidad pública del sur de Brasil. *Retos, 45*, 842-850. https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.90262

Dias, A., Fernandes, S., Fialho, I., Cerqueira, T., Miranda, Á., & Galvão, A. (2022). Burnout syndrome and resilience in medical students from a Brazilian public college in Salvador, Brazil. *Trends Psychiatry Psychother, 44*. https://doi.org/10.47626/2237-6089-2020-0187

Garay, Y., Acosta Avila, L., Flores Hiyo, A., Huamani Huaracca, A., Ramos Cosi, S., León Untiveros, G., & Alva Mantari, A. (2025). Sleep Quality and Burnout Syndrome in Students at a University in Lima, Peru: A

Cross-Sectional Study. *International Journal of Advanced Computer Science and Applications (IJACSA) 16*(11). http://dx.doi.org/10.14569/IJACSA.2025.0161151

García Rivera, M., Madrigal Salguero, N., Paniagua Ramírez, S., Hernández Flores, A., & Santillás Morelos, J. G. (2024). Síndrome de burnout en docentes universitarios del área de la salud de una universidad estatal. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano, 5*(3), 547–561. https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i3.275

Gonçalves, S., & Carlotto, M. (2024). Estressores académicos como preditores da síndrome de burnout em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Educação, 29*. https://doi.org/10.1590/S1413-24782024290020

Herrera, E., Saltos, K., Pilozo, L., & Cabezas, J. (2025). La sobrecarga académica como factor generador de estrés y sus implicaciones en la salud mental de estudiantes universitarios: una revisión de la literatura. *InnovaSciT, 3*(2), 257 – 270. https://doi.org/10.70577/innovascit.v3i2.70

Llanes Castillo, A., Pérez Rodríguez, P., Reyes Valdéz, M. L., & Cervantes-López, M. J. (2022). Burnout: Efectos del confinamiento en estudiantes universitarios en México. *Revista De Ciencias Sociales, 28*(3), 69-81. https://doi.org/10.31876/rcs.v28i3.38451

López, I. G., Vidal, V. G., & Alca, J. T. (2024). El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, 8*(32), 526-543. https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.742

Menacho Rivera, J., Castro Ramirez, L., Yarasca Berrocal, E., Huamani, J., Hernández, C., Ladera, M., & Cayo, C. (2025). Academic burnout syndrome associated with anxiety, stress, depression, and quality of life in Peruvian dentistry students: an analysis using a multivariable regression model. *BMC Medical Education 25*(998). https://doi.org/10.1186/s12909-025-07604-x

Oliveira, V., & Maximiano, M. (2025). Stress and burnout syndrome are associated with empathy: a cross-sectional study with Brazilian medical students in their last two years. *Brief Communication, 74.* https://doi.org/10.1590/0047-2085-2025-0005

Porto, T. I., Murgo, C. S., & Souza, A. P. (2024). Prevalence and correlations between ADHD and Burnout dimensions in Brazilian university students. *Paidéia (Ribeirão Preto), 34*. https://doi.org/10.1590/1982-4327e3413

Posso Yépez, M., León Ron, V., Guzmán Torres, C., & Bastidas, C. (2025). Burnout among university students: analysis based on resilience, gender, age, and education level. *Formación universitaria, 18*(2), 59-70. https://dx.doi.org/10.4067/s0718-50062025000200059

Quintero, J., & Vizcaíno, G. (2023). Importancia de las revisiones sistemáticas y metanálisis en la era de la información digital. *Investigación Clínica, 64*(3), 263-266. https://doi.org/10.54817/ic.v64n3a00

Ramírez López, A. E., & Asmat Abanto, A. S. (2024). Burnout syndrome in peruvian dental students: a prevalence study. *Brazilian Journal of Oral Sciences, 23*(00). https://doi.org/10.20396/bjos.v23i00.8671300

Ramos Galarza, C., & García Cruz, P. (2024). Guía para realizar estudios de revisión sistemática cuantitativa. *CienciAmérica, 13*(1), 1-6. https://doi.org/10.33210/ca.v13i1.444

Ramos Vidal, I., & Ruíz, É. (2024). The role of self-compassion and compassion toward others in burnout syndrome in a sample of medical students. *PsyCh Journal, 13*(1), 113–123. https://doi.org/10.1002/pchj.692

Rosales Ricardo, Y., & Ferreira, J. P. (2022). Effects of Physical Exercise on Burnout Syndrome in University Students. *MEDICC review, 24*(1), 36–39. https://doi.org/10.37757/MR2022.V24.N1.7

Saldaña Orozco, C., Rentería Castillo, A., Vargas Iñiguez, J. C., & Mendoza Cárdenas, R. (2024). Desgaste Psíquico en estudiantes universitarios del Sur de Jalisco-México: Una descripción del síndrome Burnout. *Revista De Ciencias Sociales, 30*(2), 126-138. https://doi.org/10.31876/rcs.v30i2.41895

Sánchez Prado, R. G., Riofrio Romero, N. R., Guzmán Vera, M. P., Macas Apolo, F. F., & Sánchez Prado, R. E. (2024). Factores de Riesgo Asociados a la Aparición del Síndrome de Burnout en Estudiantes de las Ciencias Agrarias: Una Revisión Sistemática. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 8*(6), 4603-4616. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.15187

Sánchez Ruíz, P., Zapata de la Rosa, L., Méndez Lara, L., & Puig Lagunes, Á. (2025). Effectiveness of a yoga-based intervention on academic burnout syndrome in medical students: A pilot study. *Journal of Education and Health Promotion 14*(1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_755_24

Sardón Ari, D. L., Sardón Ari, Z. Y., Mamani Gomez, J. A., & Vilca-Apaza, H.-M. (2024). Resiliencia y síndrome de burnout en estudiantes universitarios del altiplano peruano en la pospandemia. *Revista De Ciencias Sociales, 30*(2), 403-416. https://doi.org/10.31876/rcs.v30i2.41918

Tolentino, K., Salomón, J., & Puig, Á. (2024). Emotional intelligence and burnout in medical students. *Educación Médica, 25*(4). https://doi.org/10.1016/j.edumed.2024.100920

Velázquez, M., Gómez, L., Gómez, B. M., Cárdenas, M., & Sampieri, R. (2026). Pilot study: mindfulness-based intervention reduces burnout syndrome and associated biomarkers in a Mexican university population. *Discover Mental Health 6*(39). https://doi.org/10.1007/s44192-025-00364-6

Yan Cedrón, J., Mostajo, F., & Rojas Cama, L. F. (2024). Incidencia del agotamiento psicológico en estudiantes de Medicina de una universidad privada en Lima durante un semestre académico en el 2023. *Revista De Neuro-Psiquiatría, 87*(4), 315–332. https://doi.org/10.20453/rnp.v87i4.5269

Yáñez Baeza, C., Aguilera Eguía, R., Fuentes Barria, H., & Roco Videla, Á. (2023). Importancia de la directriz PRISMA. *Nutrición Hospitalaria, 40*(3), 670-675. https://dx.doi.org/10.20960/nh.04616

Financiamiento:

Financiamiento propio

Conflicto de interés:

No hubo conflicto de intereses

Cómo citar

Cruz Rojas, J. (2026). Evidencias empíricas sobre el síndrome burnout en universitarios latinoamericanos: una revisión sistemática. *SEARCHING, 7*(1), 10-25. https://doi.org/10.46363/05g007m01p02oe26

