



SÍNDROME DE BURNOUT EN ESTUDIANTES DEL ÁREA DE LA SALUD: UN ESTUDIO DESCRIPTIVO

Katherine Vargas González

Politécnico Internacional
vargask314@gmail.com
Bogotá, Colombia

Paola Alexandra Colorado Guarnizo

Politécnico Internacional
paolacoloradoguarnizo@gmail.com
Bogotá, Colombia

Recibido: 27/08/2025

Aprobado: 30/11/2025

Resumen:

El síndrome de burnout es una condición cada vez más frecuente entre los estudiantes de educación superior, particularmente aquellos que cursan programas en el área de la salud. Este estudio tiene como objetivo analizar la prevalencia y características del burnout en estudiantes de programas como, salud oral y seguridad y salud en el trabajo. Se empleó una metodología cuantitativa, descriptiva y transversal, utilizando el Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS). Los resultados revelaron una alta prevalencia de agotamiento emocional y baja realización personal, lo que resalta la necesidad de implementar estrategias institucionales de apoyo psicológico y autocuidado.

Palabras clave: Burnout, estudiantes de salud, agotamiento emocional y salud mental.

Abstract

Burnout syndrome is an increasingly common condition among higher education students, particularly those studying programs in the health area. This study aims to analyze the prevalence and characteristics of burnout in students of programs such as oral health and occupational health and safety. A quantitative, descriptive and cross-sectional methodology was used, using the Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS). The results revealed a high prevalence of emotional exhaustion and low personal fulfillment, which highlights the need to implement institutional strategies for psychological support and self-care.

Keywords: Burnout, health students, emotional exhaustion and mental health.

Introducción

El síndrome de burnout, conceptualizado por Freudenberger (1974) y posteriormente desarrollado por Maslach y Jackson (1981), se caracteriza por tres dimensiones principales: agotamiento emocional, despersonalización (cinismo) y baja realización personal. Aunque inicialmente fue identificado en profesionales de la salud, estudios recientes evidencian su presencia creciente en la población estudiantil, especialmente en áreas como medicina, enfermería, fisioterapia y otras carreras afines (Céspedes & Álvarez, 2018).

Factores como la elevada carga académica, el contacto frecuente con el sufrimiento humano, la presión por el rendimiento y la exposición a entornos clínicos exigentes incrementan el riesgo de desarrollar este síndrome. Investigaciones en América Latina indican que más del 40 % de los estudiantes de ciencias de la salud presentan algún nivel de burnout (Asencio-López et al., 2016; García Suárez, 2024), lo que plantea serias implicaciones para su salud mental y desempeño profesional.

El burnout fue inicialmente descrito por Freudenberger (1974) como un estado de agotamiento físico y emocional producto del estrés crónico. Maslach y Jackson (1981) desarrollaron un modelo basado en tres dimensiones clave: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal.

Actualmente, este síndrome se ha documentado ampliamente entre estudiantes universitarios, particularmente en carreras de alta exigencia académica (Schaufeli et al., 2002). El MBI-SS permite adaptar las mediciones del burnout al entorno académico, facilitando así su evaluación.

Estudios como el de Asencio-López et al. (2016) reportaron que más del 35 % de estudiantes de medicina presentaban niveles significativos de burnout. García Suárez (2024) encontró una prevalencia del 40 % en estudiantes de fisioterapia en prácticas clínicas. Otros factores asociados incluyen la sobrecarga académica, la falta de apoyo institucional, el aislamiento social y la exposición a entornos emocionalmente demandantes (Parra Osorio et al., 2015; Céspedes & Álvarez, 2018).

Metodología

El estudio se enmarca en una investigación cuantitativa, descriptiva y de corte transversal, cuyo propósito es caracterizar determinados aspectos de la población participante. La población estuvo conformada por estudiantes universitarios pertenecientes a los programas de Salud Oral y Seguridad y Salud en el Trabajo, de los cuales se seleccionó una muestra no probabilística de 20 estudiantes. Para su participación, se establecieron criterios de inclusión que contemplaron ser estudiantes que se encontraran realizando prácticas clínicas, tener 18 años o más y contar con un consentimiento informado debidamente validado.

Se excluye un estudiante por desistimiento en la participación del estudio

Instrumentos

Se aplicó el **MBI-SS** (Schaufeli et al., 2002), compuesto por 15 ítems en tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. Escala tipo Likert de 0 (nunca) a 6 (siempre). Se añadió un cuestionario sociodemográfico.

Procedimiento

Se solicitó aprobación institucional para ejecutar cuestionario sociodemográfico y escala de Likert a decanatura y coordinación de prácticas; se realizó recolección digital a través de formulario de Forms vía electrónica durante tres semanas del ciclo 2025-II.

Resultados

Perfil de los participantes

Se evaluaron 19 estudiantes en práctica de salud oral y SST. El 63 % de los participantes (n = 12) eran mujeres.

GENERO	N	%
HOMBRES	7	37
MUJERES	12	63

Tabla 1. Genero de los participantes

El 47 % de los participantes (n = 9) estaban entre 18 y 25 años, seguido por el 42 % de los participantes estaban entre 26 y 35 años.

EDAD	N	%
18-25	9	47
26-35	8	42
36-45	2	11

Tabla 2. Edad de los participantes

En cuanto al tiempo de prácticas, los participantes se encontraban en los siguientes rangos:

- El 42 % de los participantes han desarrollado un tiempo de practica de 3 meses.
- El 37 % de los participantes han desarrollado sus prácticas en 6 meses.
- El 21 % de los participantes han desarrollado sus prácticas en menos de 3 meses.

La mayoría de los practicantes se encontraba en etapas iniciales de práctica, con poca experiencia, lo que podría implicar mayor vulnerabilidad al estrés ocupacional.

TIEMPO DE PRACTICA	N	%
MENOS DE 3 MESES	4	21
3 MESES	8	42
6 MESES	7	37

Tabla 3. Tiempo de práctica de los participantes

NIVEL DE SÍNDROME DE BURNOUT

En el presente estudio, se evaluaron tres dimensiones del síndrome de burnout en 19 estudiantes practicantes del Politécnico Internacional: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. A continuación, se detallan los hallazgos más relevantes:

Agotamiento emocional

Esta fue la dimensión más afectada, con un promedio general de 4.3 puntos. El 47 % de los estudiantes presentó niveles moderados a altos de agotamiento, en concordancia con investigaciones previas (Asencio-López et al., 2016; Schaufeli et al., 2002). Sin embargo, al realizar un análisis más detallado, se observó que el 53 % de los practicantes presentó niveles bajos de agotamiento emocional, lo que indica un estado adecuado de bienestar emocional en más de la mitad de los evaluados.

No obstante, se identificó que un 21 % reportó niveles altos de cansancio emocional, lo cual podría estar vinculado a factores como la sobrecarga laboral, la falta de recuperación adecuada o la exposición prolongada al estrés. Esta condición representa un riesgo psicosocial significativo que requiere intervención mediante estrategias como programas de primeros auxilios psicológicos y el fortalecimiento del clima organizacional, con el objetivo de prevenir el desarrollo completo del síndrome de burnout.

Despersonalización

Los resultados mostraron que un 32 % de los estudiantes evaluados presentó niveles altos de despersonalización, reflejando actitudes negativas o de desconexión emocional hacia su trabajo o las personas a las que atienden, en línea con lo planteado por García Suárez (2024). De los 19 participantes:

32 % (6 personas) mostró nivel alto de despersonalización.

37 % (7 personas) presentó nivel medio, lo que sugiere un inicio de distanciamiento afectivo o actitudes cínicas, aunque aún no críticas.

32 % (6 personas) reflejó nivel bajo, lo cual indica que mantienen una conexión emocional positiva con su práctica, mostrando actitudes empáticas y profesionales.

La distribución de esta dimensión fue relativamente equilibrada entre los tres niveles. Sin embargo, el hecho de que un 69 % del total (niveles altos y medio combinados) presente signos de despersonalización, constituye una señal de alerta. Esta tendencia puede estar asociada a condiciones laborales desfavorables, como la sobrecarga de trabajo y la falta de apoyo o reconocimiento, que favorecen el desgaste emocional.

Realización personal

En cuanto a la dimensión de realización personal, los resultados fueron en general positivos. La mayoría de los estudiantes muestra niveles adecuados de autovaloración y logro personal:

53 % (10 estudiantes) se ubicó en un nivel alto, indicando que se sienten eficaces y satisfechos con su desempeño.

37 % (7 estudiantes) presentaron nivel medio, lo cual sugiere potencial de crecimiento. Este grupo podría beneficiarse de estrategias de acompañamiento que fortalezcan su autoestima profesional y validen sus logros.

11 % (2 estudiantes) mostró baja realización personal, lo que puede estar relacionado con sentimientos de ineficacia, desmotivación y menor satisfacción personal, un patrón observado también en estudios regionales (Parra Osorio et al., 2015).

Aunque el porcentaje de estudiantes con baja realización personal es reducido, este grupo requiere atención prioritaria. Su situación, combinada con otros factores de estrés, podría derivar en el desarrollo completo del síndrome de burnout. Por tanto, es recomendable implementar intervenciones individualizadas que identifiquen y aborden las posibles barreras que enfrentan. Asimismo, para el grupo con nivel medio de realización, sería útil ofrecer herramientas que refuercen su confianza y potencien su percepción de logro.

No se encontraron diferencias estadísticamente significativas por género, aunque las mujeres mostraron niveles ligeramente más altos en agotamiento emocional, como ha sido reportado también en Salmela-Aro et al. (2009).

NIVEL	CANSANCIO		DESPERSONALIZACIÓN		REALIZACIÓN	
	N	%	N	%	N	%
ALTO	4	21	6	32	10	53
MEDIO	5	26	7	37	7	37
BAJO	10	53	6	32	2	11

Tabla 4. Consolidado MBI-SS Escala tipo Likert

Resultados, discusión y análisis

Los resultados evidencian la presencia de signos tempranos de burnout en una parte significativa de los estudiantes practicantes, especialmente en las dimensiones de agotamiento emocional y despersonalización. Si bien la mayoría mantiene una alta realización personal, es fundamental intervenir preventivamente para evitar la progresión del síndrome. Se recomienda implementar programas institucionales que promuevan el bienestar emocional, reduzcan los factores de riesgo psicosocial y refuercen la motivación y satisfacción profesional de los estudiantes.

Los hallazgos del presente estudio se alinean con investigaciones anteriores que evidencian una alta prevalencia del síndrome de burnout en estudiantes del área de la salud (Asencio-López et al., 2016; García Suárez, 2024). La dimensión más comprometida fue el agotamiento emocional, posiblemente atribuible a la intensidad de las exigencias académicas y prácticas, la presión por el rendimiento y la inmadurez profesional.

La baja realización personal también es un foco de preocupación, ya que puede reflejar un menor compromiso académico y mayor frustración, afectando la proyección profesional. En línea con Céspedes y Álvarez (2018), los estudiantes con responsabilidades externas o falta de redes de apoyo experimentan niveles más elevados de despersonalización.

Reflexiones finales y/o conclusiones

El síndrome de burnout representa una problemática significativa en los estudiantes del área de la salud en etapa de formación clínica. La alta prevalencia de agotamiento emocional y la baja realización personal exigen respuestas institucionales oportunas que prioricen el bienestar mental del estudiantado.

Perfil y Consideraciones Psicosociales

Los estudiantes evaluados son mayoritariamente jóvenes, con poca experiencia y alto grado de vulnerabilidad emocional. Se observan signos de agotamiento y despersonalización, especialmente en el grupo femenino. A pesar de ello, persiste un nivel de compromiso y motivación profesional, lo cual constituye una oportunidad para intervenciones positivas.

Recomendaciones

- Fortalecer estrategias de acompañamiento emocional y tutoría personalizada.
- Incluir módulos sobre salud mental y autocuidado en el currículo.
- Implementar programas de formación en manejo del estrés.
- Crear espacios seguros para la expresión emocional.
- Establecer pausas activas y mecanismos de retroalimentación continua.
- Realizar tamizajes periódicos del estado emocional.

Referencias

- Alvarado-Peña, L. J., Amaya Saucedo, R. A., Reyes Alvarado, S., Muñoz Castorena, R. V., Ramos Farroñán, E., & Sansores-Guerrero, E. A. (2023). Síndrome de burnout en profesores universitarios de Latinoamérica: revisión de literatura (2012–2022). *Telos*, 25(3), 802–818.
- Asencio-López, L., et al. (2016). *Síndrome de burnout en estudiantes de primero a sexto año de medicina en una universidad privada del norte de México: estudio descriptivo transversal*. *Medwave*, 16(3), e6432. <https://doi.org/10.5867/medwave.2016.03.6432>
- Baldeón Dávila, M. R., Janampa López, L. R., Rivera Lucas, J. A., & Santivañez Meza, L. M. (2022). Síndrome de burnout: revisión sistemática en Hispanoamérica (2017–2022). *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.378>
- Calderón Ramos, L. D., Villalba Arestigue, T. M., Soriano Moreno, A. N., & Cabanillas León, A. R. (2025). Síndrome de burnout y calidad de sueño en estudiantes de Medicina en la etapa clínica en la Universidad Peruana Unión (UpeU) durante 2022. *Educación Médica*, 26(2). <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2024.100990>

- Céspedes, C. A., & Álvarez, C. L. (2018). *Burnout académico en estudiantes universitarios: Una revisión teórica*. **Revista Electrónica Educare**, 22(3), 1–20. <https://doi.org/10.15359/ree.22-3.2>
- Colorado Guarnizo, P. A., & Tamayo Arismendi, D. A. (2025). Formación docente En Tic, un desafío para la gestión educativa. *Vía Innova*, 12(1), 112–132. <https://doi.org/10.23850/2422068X.6833>
- García Suárez, S. D. (2024). *Síndrome de Burnout en estudiantes del programa de fisioterapia de la Universidad de Pamplona*. **Revista Ciencias Básicas en Salud**, 2(1), 64–83. <https://doi.org/10.24054/cbs.v2i1.2773>
- Gil-Monte, P. R. (2005). El síndrome de quemarse por el trabajo ("burnout"): Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar. Pirámide.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *The measurement of experienced burnout*. **Journal of Occupational Behaviour**, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Montoya-Restrepo, I. A., Rojas-Berrío, S. P., & Montoya-Restrepo, L. A. (2022). Burnout estudiantil por COVID-19: un estudio en universidades colombianas. *Panorama*, 16(30).
- Parra Osorio, L., et al. (2015). *Correlación en síndrome de burnout y estrés académico en estudiantes de medicina de una facultad de salud en Cali, Colombia*. **Revista Colombiana de Salud Ocupacional**, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.18041/2322-634X/reso.3.2015.4917>
- Rosales, Y., Mocha-Bonilla, J., & Pedro Ferreira, J. (2020). Síndrome de burnout en estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato, Ecuador. *Enfermería Investiga*, 5(2), 37–41. <https://doi.org/10.31243/ei.uta.v5i2.875.2020>
- Romeiro, F. B., Carlotto, M. S., & Brust-Renck, P. G. (2021). Síndrome de burnout en estudiantes de medicina: efecto de emociones y variables sociodemográficas. *Revista CES Psicología*. <https://doi.org/10.21615/cesp.7101>
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H., & Holopainen, L. (2009). *Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies*.

Journal of Youth and Adolescence, 38(10), 1316–1327.
<https://doi.org/10.1007/s10964-008-9334-3>

Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). *Burnout and engagement in university students: A cross-national study*. **Journal of Cross-Cultural Psychology**, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>

Suarez Villaizon, W. Y., y Forero Londoño, O. F. . (2023). Educación administrativa y financiera en educación básica secundaria: una revisión sistemática de literatura 2016–2023. Revista "Boletín El Conuco", 6(1), 01-12. <https://doi.org/10.22579/2619-614X.1066>

World Health Organization. (2019). Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/

Zamudio Montalvo, J. C., Evangelista Cienfuegos, M. D., Nieto Martínez, A. K., & Souza López, R. (2023). Prevalencia del síndrome de burnout en estudiantes de enfermería en la Universidad Autónoma de Querétaro, San Juan del Río. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3). https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6384

Zanafria-Herrera, D., Donoso-Garrido, J., Manzano-Sánchez, W., & Santos-Zurita, K. (2023). Síndrome de burnout en estudiantes y profesionales de terapia ocupacional en la Universidad Central del Ecuador. *Revista Facultad de Ciencias Médicas (Quito)*, 48(1), 18–26. <https://doi.org/10.29166/rfcmq.v48i1.4813>