

Estresores académicos como predictores del burnout académico en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana

Academic stressors as predictors of academic burnout in university students from the Peruvian Amazon

Edwin Gustavo Estrada-Araoz^{1a*}, Jhemy Quispe-Aquise^{2a}, Yolanda Paredes-Valverde^{3a}, Rosel Quispe-Herrera^{4a}, Elizabeth Orfelía Cruz-Laricano^{5a}

RESUMEN

Introducción: El burnout académico es un fenómeno común entre estudiantes que enfrentan altas demandas académicas, estrés y presión, lo cual puede afectar negativamente su bienestar y desempeño académico.

Objetivo: Determinar los estresores académicos que predicen el burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios de la Amazonía peruana.

Métodos: Estudio cuantitativo, no experimental y predictivo. La muestra estuvo conformada por 463 estudiantes de una universidad privada, a quienes se les administró el Cuestionario de Estresores Académicos y el Maslach Burnout Inventory Student Survey, instrumentos con adecuados niveles de validez

y confiabilidad. Los datos se procesaron mediante el uso del software estadístico SPSS versión 25.

Resultados: El análisis de regresión lineal múltiple mostró un ajuste adecuado del modelo ($F= 62,403$; $p<0,05$) y se determinó que la relación con los docentes ($\beta= 0,480$), realizar exámenes y trabajos en el aula ($\beta= 0,443$), equilibrar el estudio y los momentos de ocio ($\beta= 0,431$) y llevar muchos cursos ($\beta= 0,410$) fueron los estresores que predijeron significativamente el burnout académico. Estos predictores explicaron el 34,7% de la variabilidad en el burnout académico.

Conclusiones: Se determinó que llevar muchos cursos, realizar exámenes y trabajos en el aula, la relación con los docentes y equilibrar el estudio y los momentos de ocio predicen el burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios de la Amazonía peruana. Por lo tanto, se sugiere mejorar los servicios de apoyo psicológico que brindan las universidades y realizar campañas de concienciación sobre la salud mental para prevenir el burnout académico.

DOI: <https://doi.org/10.47307/GMC.2024.132.4.19>

ORCID: 0000-0003-4159-934X¹

ORCID: 0000-0001-6339-3399²

ORCID: 0000-0001-6274-3473³

ORCID: 0000-0001-8672-2490⁴

ORCID: 0009-0003-0266-4126⁵

^aUniversidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú.

*Autor para correspondencia: gestrada@unamad.edu.pe

Recibido: 7 de julio 2024

Aceptado: 26 de octubre 2024

Palabras clave: Estresores académicos, burnout académico, agotamiento emocional, cinismo, ineficacia académica.

SUMMARY

Introduction: Academic burnout is a common phenomenon among students who face high academic demands, stress, and pressure, which can negatively affect their well-being and academic performance.

Objective: To determine the academic stressors that

*predict academic burnout in a sample of university students from the Peruvian Amazon. **Methods:** This is a quantitative, non-experimental, predictive study. The sample consists of 463 students from a private university who were administered the Academic Stressors Questionnaire and the Maslach Burnout Inventory Student Survey, instruments with adequate validity and reliability. Data were processed using SPSS statistical software version 25. **Results:** The multiple linear regression analysis showed an adequate model fit ($F=62.403$; $p<0.05$) and determined that the relationship with teachers ($\beta=0.480$), taking exams and doing classroom work ($\beta=0.443$), balancing study and leisure time ($\beta=0.431$), and taking many courses ($\beta=0.410$) were the stressors that significantly predicted academic burnout. These predictors explained 34.7% of the variability in academic burnout. **Conclusions:** It was determined that taking many courses, taking exams and doing classroom work, the relationship with teachers, and balancing study and leisure time predict academic burnout in a sample of university students from the Peruvian Amazon. Therefore, it is suggested that the psychological support services provided by universities be improved and awareness campaigns on mental health should be carried out to prevent academic burnout.*

Keywords: *Academic stressors, academic burnout, emotional exhaustion, cynicism, academic inefficacy.*

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el estrés es considerado como uno de los principales problemas de salud mental a nivel global, ya que impacta tanto a jóvenes como a adultos en contextos académicos y laborales (1). Su prevalencia ha aumentado considerablemente en las últimas décadas, en parte debido a la intensificación de las demandas sociales y personales. Es definido como un proceso dinámico resultante de la interacción entre la persona y su entorno (2). En este proceso, la persona realiza dos evaluaciones clave: primero, determina si la situación actual le es beneficiosa o perjudicial; y segundo, valora si dispone de los recursos necesarios para afrontar dicha situación (3). El estrés surge cuando la persona percibe que las demandas superan sus recursos disponibles (4). Además, se considera que el estrés es una respuesta automática del organismo ante cualquier evento percibido como una amenaza, lo que provoca la activación del

sistema nervioso y genera tanto estrés psicológico como fisiológico (5).

Ahora bien, el contexto universitario representa un período en el que existen oportunidades de crecimiento académico y personal (6), sin embargo, también se caracteriza por los diversos desafíos que pueden convertirse en estresores significativos para los estudiantes (7). Estos estresores académicos se manifiestan de múltiples formas, desde la presión por obtener altas calificaciones y cumplir con los plazos de entrega, hasta la necesidad de equilibrar estudios con responsabilidades laborales y personales (8). Además, el entorno universitario, que exige una adaptación rápida a nuevas metodologías de enseñanza y una mayor autonomía en el aprendizaje, puede ser una fuente constante de estrés (9).

El incremento de la carga académica, la competitividad entre pares, las expectativas de rendimiento por parte de profesores y familiares, y las incertidumbres sobre el futuro profesional contribuyen a un ambiente en el que muchos estudiantes experimentan problemas de salud mental (10). Además, la transición de la educación secundaria a la universidad implica un cambio significativo en el estilo de vida y en la gestión del tiempo, lo que puede dificultar aún más la adaptación y aumentar los niveles de estrés (11).

La presencia de estresores académicos no solo afecta el rendimiento académico de los estudiantes, sino también su bienestar emocional y físico (12). Problemas como la falta de sueño, la mala alimentación y el aislamiento social son comunes entre aquellos que no logran manejar adecuadamente el estrés académico (13). Estos factores, a su vez, pueden llevar al desarrollo de problemas más serios como el burnout académico.

El burnout académico es un fenómeno que afecta usualmente a los estudiantes universitarios (14). Se define como el desgaste de energía de los estudiantes debido a la presión y la carga académica a largo plazo, la pérdida gradual del entusiasmo por los trabajos y las actividades académicas, así como la indiferencia y el distanciamiento de los compañeros de clase (15). Este síndrome es resultado de las demandas académicas excesivas que superan la capacidad de los estudiantes para manejarlas eficazmente (16). Freudemberger (17) fue el

primero en conceptualizar el burnout en el ámbito laboral, pero su aplicación al contexto académico ha sido ampliamente aceptada y estudiada.

Existen varios factores que contribuyen al desarrollo del burnout académico entre los estudiantes universitarios. Las exigencias académicas, como la carga de trabajo, la presión por obtener buenas calificaciones y las fechas límite, pueden ser abrumadoras (18). El ambiente de competencia constante con otros estudiantes puede aumentar el estrés y la ansiedad, lo que consecuentemente puede provocar burnout académico (19). Además, factores personales, como la baja autoestima, la falta de habilidades de afrontamiento y los problemas personales, pueden incrementar la vulnerabilidad al burnout (20).

El burnout académico puede tener graves consecuencias tanto en el ámbito personal como en el académico para los estudiantes universitarios (21). En el aspecto emocional, puede provocar frustración, irritabilidad, ansiedad y depresión, afectando negativamente la salud mental (22). Cognitivamente, los estudiantes pueden experimentar dificultades para concentrarse, disminución de la motivación y una baja percepción de autoeficacia, lo que repercute en su capacidad para aprender y rendir académicamente (23). Físicamente, el burnout puede manifestarse en problemas de salud como fatiga crónica, insomnio, dolores de cabeza y problemas gastrointestinales (14). Además, en el ámbito conductual, los estudiantes pueden mostrar una mayor propensión a la abstinencia social, el absentismo y una disminución en el rendimiento académico, situación que a largo plazo puede afectar su éxito educativo y profesional (15).

Entre las principales estrategias que los estudiantes pueden adoptar para evitar el burnout académico se encuentran: gestionar eficazmente el tiempo, establecer metas razonables y alcanzables para sus actividades, no posponer las responsabilidades académicas, participar activamente en actividades sociales, mantener una dieta equilibrada y realizar ejercicio físico de forma regular (26-28). Estas prácticas no solo ayudarán a mantener una mentalidad positiva, sino que también son esenciales para reducir los niveles de estrés y mejorar el bienestar general,

facilitando así un óptimo rendimiento académico y una mejor calidad de vida.

Esta investigación se justifica por su potencial para identificar los estresores académicos que predicen el burnout académico, proporcionando información crucial para la literatura educativa y psicológica, así como para el diseño de programas de intervención y estrategias de apoyo. La relevancia práctica de estos hallazgos puede ayudar a las universidades a mitigar los efectos del estrés académico, mejorando el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. Además, abordar estos factores es esencial para la salud mental y el bienestar general de los estudiantes, especialmente en la Amazonía peruana, donde los desafíos socioeconómicos y culturales que caracterizan a esta población requieren soluciones adicionales. Esta investigación, por tanto, busca contribuir al desarrollo de un ambiente académico más saludable. Por ello, el objetivo de la presente investigación fue determinar los estresores académicos que predicen el burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios de la Amazonía peruana.

MÉTODOS

El enfoque de la investigación fue cuantitativo, con un diseño no experimental de tipo predictivo (29). La población estuvo conformada por 1 450 estudiantes matriculados en la filial de una universidad privada en la ciudad de Puerto Maldonado, región de Madre de Dios (Perú). La muestra incluyó a 463 estudiantes seleccionados a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia. En el Cuadro 1 se puede ver que hubo una mayor participación de mujeres, con edades que fluctuaban entre los 16 y 20 años, y estudiaban Derecho.

En cuanto a los instrumentos utilizados para la recopilación de datos, se empleó un formulario estructurado a través de la plataforma Google Forms. En la primera sección se solicitó a los estudiantes proporcionar información sociodemográfica y académica, incluyendo variables como sexo, la edad y la carrera profesional.

ESTRESORES ACADÉMICOS COMO PREDICTORES DEL BURNOUT ACADÉMICO

Cuadro 1. Características de la muestra

Variabes	Características sociodemográficas	n= 463	%
Sexo	Hombre	203	43,8
	Mujer	260	56,2
Edad	Entre 16 y 20 años	248	53,6
	Entre 21 y 25 años	133	28,7
	Entre 31 y 35 años	36	7,8
	Más de 35 años	46	9,9
Carrera profesional	Administración	83	17,9
	Contabilidad	93	20,1
	Derecho	156	33,7
	Enfermería	35	7,6
	Ingeniería Civil	56	12,1
	Psicología	40	8,6

En la segunda sección, se administró el Cuestionario de Estrés Académicos (30), el cual evalúa los diversos factores que pueden generar estrés en los estudiantes en el ámbito académico. Este instrumento es unifactorial y consta de 12 ítems de tipo Likert con 5 alternativas de respuesta que van desde 1 (nada estresante) hasta 5 (demasiado estresante). En la presente investigación se determinó que el cuestionario tenía adecuados niveles de validez de contenido y confiabilidad (V de Aiken = 0,925; $\alpha = 0,900$).

En la tercera sección se utilizó el *Maslach Burnout Inventory Student Survey* (MBI-SS), adaptado al ámbito académico (31). Este cuestionario evalúa el cansancio de los estudiantes debido a las demandas académicas, su desinterés en las actividades académicas, dudas sobre el valor del estudio y sentimientos de competencia en la universidad. Está compuesto por 15 ítems de tipo Likert que van desde “nunca” hasta “siempre”, distribuidos en 3 dimensiones: agotamiento emocional, cinismo e ineficacia académica. En una investigación previa se determinó que el inventario tenía adecuados niveles de validez de contenido y confiabilidad (V de Aiken = 0,868; $\alpha = 0,890$) (32).

Para llevar a cabo la recolección de datos, primero se gestionó la autorización necesaria con las autoridades universitarias competentes. Luego, se invitó a los estudiantes a participar mediante mensajes enviados a través de la plataforma WhatsApp, que incluían un enlace a la encuesta y una explicación clara del propósito

de la investigación. Se solicitó su consentimiento informado y se les proporcionaron orientaciones para completar correctamente los instrumentos. Este proceso tuvo una duración aproximada de 20 minutos. Una vez confirmada la participación de los 463 estudiantes, se desactivó el acceso a la encuesta para garantizar la integridad de los datos recopilados.

El análisis de datos se realizó utilizando el software SPSS V.25. Primero, se calcularon los estadísticos descriptivos, incluyendo la media y la desviación estándar, para cada variable de estudio. Luego, se llevó a cabo un análisis de correlación de Pearson para examinar posibles relaciones significativas entre los estresores académicos y el burnout académico. Se debe precisar que se optó por este estadístico debido a que los coeficientes de curtosis y asimetría se encontraban dentro del rango de ± 2 , lo cual indica que la distribución de datos se aproximaba a la normal (33). Por último, se realizó un análisis de regresión lineal múltiple para identificar qué estresores académicos predecían el burnout académico.

En cuanto a las consideraciones éticas, este estudio se llevó a cabo siguiendo los principios éticos delineados en la Declaración de Helsinki. Se informó a los estudiantes de manera detallada sobre el propósito y la naturaleza de la investigación, asegurando que comprendieran completamente los objetivos del estudio y los posibles riesgos y beneficios de su participación. Se obtuvo su consentimiento informado de manera

voluntaria, respetando su autonomía y derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias adversas. Además, se implementaron medidas para proteger la privacidad y confidencialidad de los datos recopilados, asegurando el anonimato de los participantes y el manejo seguro de la información recopilada.

RESULTADOS

En el Cuadro 2 se observa que los estresores académicos se manifestaron con una intensidad que fluctuó entre los niveles bajo y moderado; sin embargo, no se registraron en un nivel alto. En este sentido, los estresores más predominantes fueron llevar muchos cursos (M=2,96; DE= 1,12), asumir costos económicos relacionados con los estudios (M= 2,87; DE= 1,27) y realizar exámenes y trabajos en el aula (M= 2,62; DE= 1,07).

En el Cuadro 3 se presentan las medias de la variable burnout académico y sus respectivas dimensiones. Considerando los valores mínimos y máximos, se determinó que el nivel de burnout académico, así como las dimensiones de cansancio emocional e ineficacia académica, se situaron en un nivel moderado. Por otro lado, la dimensión de cinismo se situó en un nivel bajo.

En el Cuadro 4 se observa que los estresores académicos presentan correlaciones directas y significativas con el burnout académico y las dimensiones agotamiento emocional, cinismo e ineficacia académica. En particular, los estresores académicos que se correlacionaron con mayor intensidad con el burnout académico fueron la relación con los docentes (r= 0,480), realizar exámenes y trabajos en el aula (r= 0,443), así como equilibrar el estudio y los momentos de ocio (r= 0,431). Del mismo modo, los estresores académicos que se correlacionaron con más

Cuadro 2. Resultados descriptivos de los estresores académicos

Estresores	M	DE	A	C	Valoración
Llevar muchos cursos.	2,96	1,121	0,874	-0,475	Moderado
Realizar exámenes y trabajos en el aula.	2,62	1,072	0,639	-0,442	Moderado
Realizar trabajos fuera del aula.	2,35	1,100	0,747	-0,394	Moderado
Realizar trabajos en equipo.	2,46	1,183	0,693	-0,360	Moderado
Relación con los docentes.	1,83	1,002	0,682	-0,411	Bajo
Relación con los compañeros.	1,92	1,115	0,591	-0,367	Bajo
Equilibrar el trabajo y el estudio.	2,67	1,234	0,769	-0,383	Moderado
Equilibrar el estudio y la familia.	2,49	1,170	0,832	-0,336	Moderado
Equilibrar el estudio y las relaciones afectivas.	2,37	1,133	0,912	-0,372	Moderado
Equilibrar el estudio y los momentos de ocio.	2,14	1,065	0,640	-0,412	Bajo
Equilibrar los estudios y las actividades extracurriculares.	2,42	1,073	0,694	-0,445	Moderado
Asumir costos económicos relacionados con los estudios.	2,87	1,279	0,838	-0,354	Moderado

Cuadro 3. Resultados descriptivos del burnout académico

Estresores	Media	Desviación estándar	Valoración
Burnout académico	2,42	0,636	Moderado
Agotamiento emocional	2,77	0,844	Moderado
Cinismo	2,11	0,861	Bajo
Ineficacia académica	2,34	0,888	Moderado

ESTRESORES ACADÉMICOS COMO PREDICTORES DEL BURNOUT ACADÉMICO

intensidad con el agotamiento emocional fueron llevar muchos cursos ($r= 0,595$), realizar exámenes y trabajos en el aula ($r= 0,551$) y equilibrar el estudio y las relaciones afectivas ($r= 0,510$). Además, los estresores académicos que se correlacionaron con mayor intensidad con el cinismo fueron la relación con los docentes ($r= 0,459$), equilibrar el estudio y las relaciones

afectivas ($r= 0,447$) y equilibrar el estudio y los momentos de ocio ($r= 0,447$). Finalmente, los estresores académicos que se correlacionaron con mayor intensidad con la ineficacia académica fueron equilibrar el trabajo y el estudio ($r=0,420$), equilibrar el estudio y los momentos de ocio ($r= 0,399$) y realizar trabajos fuera del aula ($r=0,386$).

Cuadro 4. Correlación entre los estresores académicos y el burnout académico

Estresores académicos	BA	AE	CI	IA
Llevar muchos cursos.	0,410**	0,595**	0,330**	0,249**
Realizar exámenes y trabajos en el aula.	0,443**	0,551**	0,386**	0,306**
Realizar trabajos fuera del aula.	0,292**	0,334**	0,267**	0,386**
Realizar trabajos en equipo.	0,327**	0,416**	0,289**	0,369**
Relación con los docentes.	0,480**	0,372**	0,459**	0,367**
Relacionarme con los compañeros.	0,359**	0,352**	0,336**	0,346**
Equilibrar el trabajo y el estudio.	0,330**	0,461**	0,319**	0,420**
Equilibrar el estudio y la familia.	0,376**	0,494**	0,387**	0,332**
Equilibrar el estudio y las relaciones afectivas.	0,408**	0,510**	0,447**	0,338**
Equilibrar el estudio y los momentos de ocio.	0,431**	0,483**	0,447**	0,399**
Conciliar los estudios y las actividades extracurriculares.	0,401**	0,498**	0,406**	0,362**
Asumir costos económicos relacionados con los estudios.	0,293**	0,494**	0,315**	0,371**

Nota: BA= Burnout académico; AE= Agotamiento emocional; CI= Cinismo; IA= Ineficacia académica.** $p<0,01$.

En el Cuadro 5 se observa que, de los 12 estresores académicos propuestos, solo 4 predijeron significativamente el burnout académico. Los resultados indican un ajuste adecuado del modelo ($F= 62,403$, $p<0,05$), en el cual el predictor más importante del burnout académico fue la relación con los docentes ($\beta=$

$0,480$), seguido de realizar exámenes y trabajos en el aula ($\beta= 0,443$), equilibrar el estudio y los momentos de ocio ($\beta= 0,431$) y, por último, llevar muchos cursos ($\beta= 0,410$). Estos predictores explicaron el 34,7% de la variabilidad en el burnout académico.

Cuadro 5. Estresores que predicen el burnout académico

Estresores	B	DE	β	t	p
(Constante)	20,098	1,146		17,543	0,000
Llevar muchos cursos.	3,482	0,361	0,410	9,644	0,001
Realizar exámenes y trabajos en el aula.	3,953	0,373	0,443	10,598	0,001
Relación con los docentes.	4,588	0,391	0,480	11,745	0,000
Equilibrar el estudio y los momentos de ocio.	3,885	0,379	0,431	10,242	0,000
R ²			0,353		
R ² ajustado			0,347		
F					62,403 ($p<0,05$)

Nota: Variable dependiente= Burnout académico

DISCUSIÓN

Los estudios universitarios representan una etapa crucial y desafiante en la vida de los estudiantes, caracterizada por su complejidad y las altas demandas que implican. Este período exige no solo un profundo compromiso académico, sino también la capacidad de gestionar múltiples responsabilidades y adaptarse a un entorno de aprendizaje dinámico. En ese sentido, la presente investigación se centró en determinar los estresores académicos que predicen el burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios de la Amazonía peruana.

Preliminarmente, se encontró que los estresores académicos se manifestaron con una intensidad predominantemente moderada. Entre los estresores reportados con mayor frecuencia se encuentran llevar muchos cursos, asumir costos económicos relacionados con los estudios y realizar exámenes y trabajos en el aula. Esto implica que, aunque los estudiantes sienten la presión y las demandas de sus estudios, estas no son abrumadoras. Sin embargo, la presencia de estos estresores puede tener consecuencias importantes, como afectar la concentración, el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes. Existe evidencia que respalda la intensidad de los estresores previamente reportados. Por ejemplo, un estudio realizado en Perú concluyó que el 43,5% de los estudiantes experimentaban burnout académico en un nivel moderado (34). De manera similar, en México, se reportó que el 86,3 % de los estudiantes presentaban un nivel moderado de burnout académico (35). Por otro lado, en España se determinó que los estudiantes presentaban el síndrome de burnout en un nivel regular, lo cual afectaba su rendimiento y bienestar emocional (36).

Otro resultado emergente indica que el nivel de burnout académico, así como las dimensiones de cansancio emocional e ineficacia académica, se situaron en un nivel moderado. Por otro lado, la dimensión de cinismo se situó en un nivel bajo. Esto significa que los estudiantes experimentan síntomas de agotamiento, desmotivación y estrés relacionados con sus estudios, pero estos síntomas no son extremos ni debilitantes. Algunas investigaciones han reportado resultados similares. En un estudio

realizado por investigadores peruanos en el contexto de la pospandemia se encontró que el agotamiento emocional era moderado, el cinismo se ubicaba en el nivel bajo y la eficacia académica era alta (32). De igual manera, otra investigación en Perú encontró que el agotamiento emocional, el cinismo y la eficacia académica se ubicaban predominantemente en un nivel medio (37).

También se determinó que los estresores académicos se relacionan de manera directa y significativa con el burnout académico. Esto significa que a medida que aumentan las presiones y demandas académicas, también lo hace el nivel de agotamiento emocional, cinismo y la autopercepción de ineficacia académica en los estudiantes. En otras palabras, cuando los estudiantes enfrentan una carga excesiva de cursos, tareas, exámenes y expectativas académicas, su capacidad para manejar el estrés se ve comprometida. Este resultado es consistente con un estudio desarrollado en Ghana, en el cual hallaron que existía una correlación directa entre el estrés académico y el síndrome de burnout ($r= 0,454$; $p<0,05$) (38). De igual manera, en China determinaron que el estrés académico se correlacionaba de manera directa y moderada con el burnout académico ($r= 0,400$; $p<0,05$) (39). También en China encontraron que la continua exposición a estresores académicos se asociaban de manera significativa a la presencia del burnout académico ($p<0,05$) (40).

Un hallazgo interesante confirma el modelo teórico de burnout, el cual indica que los estresores académicos son factores predictivos importantes del burnout académico en estudiantes universitarios (41). Bajo esa premisa, los estudiantes que experimentan mayores niveles de estrés académico presentan una mayor tendencia al burnout (42). Los estresores que predijeron significativamente el burnout académico fueron llevar muchos cursos, realizar exámenes y trabajos en el aula, la relación con los docentes y equilibrar el estudio y los momentos de ocio.

Respecto al estresor de “llevar muchos cursos”, está asociado a la situación en la que un estudiante asume una carga académica elevada al estar inscrito en múltiples asignaturas simultáneamente durante un período académico específico. Lo expuesto podría implicar la necesidad de gestionar diversas responsabilidades, cumplir con múltiples requisitos de estudio y enfrentar mayores

demandas de tiempo y esfuerzo en su trayecto académico, lo cual puede contribuir al desarrollo del burnout académico. Lo expuesto ha sido documentado en investigaciones previas. En Perú encontraron que uno de los factores asociados al burnout académico era el estrés académico. Además, los principales estresores que agudizaban el burnout académico eran la carga académica, las relaciones interpersonales, el apoyo social y las expectativas académicas (43). En Jordania hallaron que los estresores académicos, como las evaluaciones, la pésima gestión del tiempo y la sobrecarga académica, influían en el desarrollo del burnout académicos (44). Por otro lado, en Costa Rica determinaron que la insatisfacción académica era un estresor que predecía la aparición del síndrome de burnout en una muestra de estudiantes universitarios (45).

En cuanto al estresor “realizar exámenes y trabajos en el aula”, se asocia a la presión y demandas adicionales que los estudiantes enfrentan al tener que cumplir con evaluaciones escritas y proyectos dentro del entorno académico formal. Esto implica la necesidad de una preparación intensiva, gestión eficaz del tiempo y habilidades de rendimiento bajo presión para mantener el desempeño académico, situación que contribuiría al desarrollo potencial del burnout académico. Estos resultados se avalan por los reportados en Brasil, donde identificaron que entre los estresores que predecían significativamente al burnout académico se encontraban el desarrollo de tareas y la preparación para los exámenes (46). Por otro lado, en un estudio realizado en Corea del Sur concluyeron que la preparación para exámenes y las tareas universitarias contribuían significativamente al síndrome de burnout, ya que ambos eran fuentes comunes de estrés académico (47).

En relación con el estresor “la relación con los docentes”, está referido a la calidad de la interacción y comunicación entre los estudiantes y sus docentes dentro del contexto académico. Ello incluye aspectos como la claridad en las expectativas, el apoyo académico recibido, la disponibilidad para consultas y la percepción de justicia y equidad en la evaluación y el trato por parte de los docentes. Sin embargo, si la interacción con los docentes es percibida como distante, poco colaborativa o desmotivadora, puede contribuir a un ambiente académico menos favorable, aumentando el estrés y la percepción

de injusticia, factores que están asociados con mayores niveles de burnout académico. Investigaciones previas reportaron resultados coherentes con lo manifestado. Por ejemplo, en Brasil encontraron que la falta de empatía, la inaccesibilidad y la actitud de superioridad de algunos docentes son factores que pueden predecir niveles altos de burnout académico (46). Del mismo modo, en Irán hallaron que la cercanía del docente y las conductas positivas de comunicación interpersonal, como la atención y el respeto, mejoran la relación entre el docente y los estudiantes, lo que puede ayudar a prevenir resultados negativos en los estudiantes, como el burnout académico (48).

Por último, el estresor “equilibrar el estudio y los momentos de ocio” se refiere a la dificultad que enfrentan los estudiantes para encontrar un balance adecuado entre sus responsabilidades académicas y su tiempo libre. Esto incluye gestionar el tiempo de manera efectiva para cumplir con las demandas de los estudios, mientras se reserva tiempo suficiente para actividades recreativas y de relajación. La falta de este equilibrio puede llevar a un agotamiento emocional y físico, así como a una disminución en la calidad de vida, lo cual incide en el desarrollo del burnout académico. Lo hallado fue corroborado con una investigación realizada en Irán, en la cual determinaron que la capacidad de los estudiantes para equilibrar el tiempo dedicado al estudio y al ocio tenía un efecto protector contra el burnout académico. Esto quiere decir que los estudiantes que lograban integrar momentos de descanso en su rutina académica mostraban menores niveles de agotamiento y mayor bienestar general (48).

Es importante mencionar algunas limitaciones inherentes a este estudio, tales como la cantidad y homogeneidad de los participantes y el uso de cuestionarios autoadministrados. Estas limitaciones sugieren precaución al generalizar los resultados, ya que la muestra podría no ser representativa y pueden existir sesgos en la medición de las variables. Por lo tanto, se recomienda el desarrollo de investigaciones multicéntricas que incluyan una muestra más amplia y diversa. Además, se sugiere complementar los métodos de recopilación de datos con herramientas como entrevistas guiadas, lo cual podría mejorar la objetividad y la generalización de los resultados.

CONCLUSIONES

Los estresores académicos son una realidad constante para los estudiantes universitarios, quienes a menudo deben enfrentar una serie de desafíos que pueden generar altos niveles de estrés. Estos desafíos incluyen la gestión de una carga de cursos considerable, la preparación para exámenes y la entrega de trabajos, así como la interacción con profesores y compañeros. Además, los estudiantes deben equilibrar sus responsabilidades académicas con otras demandas personales y sociales, como el trabajo, la familia y las actividades de ocio. Estos estresores no solo impactan su rendimiento académico, sino también su salud mental y bienestar general.

Con base en los hallazgos, se concluyó que llevar muchos cursos, realizar exámenes y trabajos en el aula, la relación con los docentes y equilibrar el estudio y los momentos de ocio predicen el burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios de la Amazonía peruana. Estos predictores explicaron el 34,7 % de la variabilidad en el burnout académico. Por lo tanto, se sugiere mejorar los servicios de apoyo psicológico que brindan las universidades y realizar campañas de concienciación sobre la salud mental para prevenir el burnout académico y crear un ambiente universitario que favorezca el desarrollo académico y personal de los estudiantes.

REFERENCIAS

- Nochaiwong S, Ruengorn C, Thavorn K, Hutton B, Awiphan R, Phosuya C, et al. Global prevalence of mental health issues among the general population during the coronavirus disease-2019 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Sci Rep*. 2021;11(1):10173.
- Lazarus R. *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company; 2006.
- Lazarus R, Folkman S. *Stress, coping and adaptation*. New York: Springer; 1984.
- Vine S, Moore L, Wilson M. An integrative framework of stress, attention, and visuomotor performance. *Front Psychol*. 2016;7:1671.
- Alvites C. Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propós Represent*. 2019;7:141-178.
- Estrada E, Farfán M, Lavilla W, Avendaño C, Quispe J, Yancachajlla L, et al. Salud mental y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios: Un estudio correlacional. *Gac Méd Caracas*. 2024;132(S1):125-133.
- Paricahua J, Estrada E, León L, Avilés B, Roque C, Zevallos P, et al. Assessment the mental health of university students in the Peruvian Amazon: A cross-sectional study. *Salud Ciencia Tecnol*. 2024;4:879.
- Córdova-Olivera P, Gasser P, Naranjo H, La Fuente I, Grajeda A, Sanjinés A. Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Educ*. 2023;10(2):2232686.
- Estrada E, Ayay G, Cruz E, Paricahua J. Estresores académicos y los estilos de vida de los estudiantes universitarios: Un estudio predictivo en una universidad pública. *Retos*. 2024;59:1132-1139.
- Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*. 2021;27(2):e482.
- Duche A, Paredes F, Gutiérrez O, Carcausto L. Transición secundaria-universidad y la adaptación a la vida universitaria. *RCS*. 2020;26(3):244-258.
- Restrepo J, Bedoya E, Cuartas G, Cassaretto M, Vilela P. Academic stress and adaptation to university life: Mediation of cognitive-emotional regulation and social support. *Anal Psicol*. 2023;39(1):62-71.
- Espinosa J, Hernández J, Rodríguez J, Chacín M, Bermúdez V. Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *AVFT*. 2020;39(1):63-69.
- Abraham A, Chaabna K, Sheikh J, Mamtani R, Jithesh A, Khawaja S, et al. Burnout increased among university students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Sci Rep*. 2024;14(1):2569.
- Pines A, Kafry D. Occupational tedium in the social services. *Soc Work*. 1978;23:499-507.
- Pham T, Duong N. Investigating learning burnout and academic performance among management students: A longitudinal study in English courses. *BMC Psychol*. 2024;12(1):219.
- Freudenberger H. Staff burn-out. *J Soc Issues*. 1974;30(1):159-165.
- Caballero C, Bresó É, González O. Burnout en estudiantes universitarios. *Psicol Caribe*. 2015;32(3):424-441.
- Mofatteh M. Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS Public Health*. 2020;8(1):36-65.
- Edú-Valsania S, Laguía A, Moriano J. Burnout: A review of theory and measurement. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(3):1780.

ESTRESORES ACADÉMICOS COMO PREDICTORES DEL BURNOUT ACADÉMICO

21. Rahmatpour P, Chehrzad M, Ghanbari A, Sadat S. Academic burnout as an educational complication and promotion barrier among undergraduate students: A cross-sectional study. *J Educ Health Promot.* 2019;8:201.
22. Rahmati Z. The study of academic burnout in students with high and low level of self-efficacy. *Procedia Soc Behav Sci.* 2015;171:49-55.
23. Aguayo R, Cañadas G, Assbaa L, Cañadas G, Ramírez L, Ortega E. A risk profile of sociodemographic factors in the onset of academic burnout syndrome in a sample of university students. *Int J Environ Res Public Health.* 2019;16(5):707.
24. Rosales Y, Rosales F. Burnout estudiantil universitario: Conceptualización y estudio. *Salud Ment.* 2013;36(4):337-345.
25. Liu Z, Xie Y, Sun Z, Liu D, Yin H, Shi L. Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: a cross-sectional study. *BMC Med Educ.* 2023;23(1):317.
26. Chen S. Academic burnout and its association with cognitive emotion regulation strategies among adolescent girls and boys. *Aggress Violent Behav.* 2021;2021:101698.
27. Tang L, Zhang F, Yin R, Fan Z. Effect of interventions on learning burnout: A systematic review and meta-analysis. *Front Psychol.* 2021;12:645662.
28. Estrada E, Paredes Y, Quispe R, Larico G, Paricahua J. Examining the relationship between academic burnout and the university student's engagement: A Cross-sectional study on the return to face-to-face classes. *J Law Sust Develop.* 2023;11(2):e424.
29. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: McGraw-Hill; 2018.
30. Carlotto M, Câmara S, Borges Á. Predictores del Síndrome de Burnout en estudiantes de un curso técnico de enfermería. *Diversitas.* 2005;1(2):195-205.
31. Maslach C, Jackson S. *MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual.* Palo Alto: University of California, Consulting Psychologists Press; 1981.
32. Estrada E, Farfán M, Lavilla W, Paricahua J, Quispe J. Burnout académico y autoeficacia en estudiantes de Enfermería en el contexto de la pospandemia. *Rev Cubana Enfermer.* 2023;39(1):e5831.
33. Gravetter F, Wallnau L. *Essentials of statistics for the behavioral sciences.* 8th edition. United States: Wadsworth; 2014.
34. Estrada E. Burnout académico y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios - Un estudio transversal. *Gac Méd Caracas.* 2024;132(3).
35. Silva M, López J, Meza M. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Invest Cienc Univ Auton Aguascalientes.* 2020;79:75-83.
36. Vizoso C, Arias O. Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos. *Anu Psicol.* 2016;46(2):90-97.
37. Zambrano M. Síndrome de Burnout académico en estudiantes de secundaria durante la COVID-19: Lambayeque-Perú. *Rev Med Trujillo.* 2023;18(1):5-9.
38. Owusu D, Arthur F, Okyere R, Affreh O, Kwame F, Maison R. Academic stress and burnout among distance education students in a Ghanaian higher education institution. *Cogent Educ.* 2024;11(1):2334686.
39. Gao X. Academic stress and academic burnout in adolescents: A moderated mediating model. *Front Psychol.* 2023;14:1133706.
40. Yongmei H, Dan W. The Influence of academic stress on academic burnout among middle school students in Guangdong. *ASSRJ.* 2022;9(9):404-411.
41. Carlotto M, Gonçalves S, Brazil Á. Predictores del Síndrome de Burnout en estudiantes de un curso técnico de enfermería. *Diversitas.* 2005;1(2):195-204.
42. Gomes A, Simões C, Morais C, Couto A. Occupational stress and cognitive appraisal profiles as predictors of students' burnout. Nueva York: Springer; 2022.
43. Calderon A, Garcia J, Coila K, Paco T, Machaca N. Factores asociados al síndrome de Burnout académico en estudiantes de medicina humana de la UNA - Puno, 2023. *RPCA.* 2024;5(2):104-117.
44. Toubasi A, Hasuneh M, Al Karmi J, Haddad T, Kalbouneh H. Burnout among university students during distance learning due to the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study at the University of Jordan. *Int J Psychiatry Med.* 2023;58(3):263-283.
45. Bolaños N, Rodríguez N. Prevalencia del Síndrome de Burnout académico en el estudiantado de Enfermería de la Universidad de Costa Rica. *Enferm Actual Costa Rica.* 2016;(31):1-19.
46. Gonçalves S, Carlotto M. Estressores acadêmicos como preditores da síndrome de burnout em estudantes universitários. *Rev Bras Educ.* 2024;29:e290020.
47. Lee M, Kim G, Lee J, Vo N, Lee S. The effects of academic stress and academic failure tolerance on academic burnout among college students: Moderated mediation effects of interpersonal stress. *J Korea Converg Soc.* 2020;11(2):175-185.
48. Derakhshan A, Eslami Z, Curle S, Zhaleh K. Exploring the predictive role of teacher immediacy and stroke behaviors in English as a foreign language university students' academic burnout. *Stud Second Lang Learn Teach.* 2022;12(1):87-115.