

Capítulo 8

Síndrome de Burnout y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios de la carrera de entrenamiento deportivo de la Universidad Estatal Península de Santa Elena 2025-2

Génesis Ximena Zambrano Orrala, Evelyn Vanessa Cevallos Moreira, Dennise Leizer Icaza Flores, Veronica Benita Cevallo Ávila, Evelin Lissette Muñoz Rivera

Resumen

Este estudio analiza la relación entre el síndrome de burnout y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de la carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Estatal Península de Santa Elena (UPSE), durante el periodo 2025-2. Se empleó un enfoque cuantitativo con diseño descriptivo, sustentado en el paradigma positivista. La muestra estuvo conformada por estudiantes seleccionados mediante muestreo por conveniencia, a quienes se aplicó una encuesta estructurada basada en una escala de síndrome de burnout académico. La fiabilidad del instrumento alcanzó $\alpha = .820$ según el coeficiente Alfa de Cronbach, lo que evidencia una adecuada consistencia interna. Los resultados muestran niveles medios de agotamiento emocional y una relación directa entre el burnout y la disminución del rendimiento académico, especialmente en estudiantes que reportan agotamiento frecuente. Se identificó que la carga académica y física contribuye al estrés crónico, afectando la motivación y el desempeño. Estos hallazgos aportan evidencia científica para el diseño de programas de prevención y acompañamiento psicológico, orientados a mejorar el bienestar estudiantil, reducir el riesgo de deserción y fortalecer el rendimiento académico en carreras con altas exigencias físicas y mentales.

Palabras clave:
burnout;
rendimiento
académico;
estrés;
estudiantes
universitarios;
entrenamiento
deportivo;
salud mental.

Zambrano Orrala, G. X., Cevallos Moreira, E. V., Icaza Flores, D. L., Cevallo Ávila, V. B., & Muñoz Rivera, E. L. (2025). Síndrome de Burnout y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios de la carrera de entrenamiento deportivo de la Universidad Estatal Península de Santa Elena 2025-2. En H. M. Castillo Del Valle, J. L. Pozo Chele, & J. L. Alcivar Ponce, (Coords). *Psicología y Educación. Estrategias de aprendizaje y salud mental en contextos académicos*. (pp. 166-184). Religación Press. <http://doi.org/10.46652/religacionpress.373.c778>



Introducción

En el ámbito de la educación superior, los estudiantes universitarios se enfrentan a demandas académicas, personales y sociales que, en conjunto, configuran un entorno de presión. Esta atmósfera ha incrementado la prevalencia de problemáticas asociadas a la salud mental, siendo el síndrome de burnout académico uno de los fenómenos más relevantes y alarmantes.

Este síndrome, adaptado del ámbito laboral al educativo, se manifiesta principalmente a través del agotamiento emocional, la despersonalización o actitud cínica hacia los estudios y la sensación de ineficacia personal.

En específico, los estudiantes universitarios de la carrera de Entrenamiento Deportivo se encuentran comúnmente expuestos a estas presiones, al tener que relacionar el esfuerzo físico con las exigencias académicas. Esta situación de vulnerabilidad ha motivado la necesidad de abordar, de manera específica, cómo el burnout afecta el rendimiento académico de los estudiantes.

Pese al creciente interés que ha recibido el burnout en contextos académicos, persiste un vacío significativo de investigaciones orientadas a poblaciones estudiantiles con características particulares, como los estudiantes universitarios de carreras de Entrenamiento Deportivo.

En instituciones como la Universidad Estatal Península de Santa Elena (UPSE), los estudiantes de la carrera de Entrenamiento Deportivo enfrentan exigencias académicas rigurosas, complementadas con una formación física constante. Este contexto puede generar un nivel de estrés elevado que desemboque en síntomas de burnout.

En este sentido, se formula la siguiente problemática de investigación:

¿Cuál es la relación entre el síndrome de burnout y el rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de Entrenamiento Deportivo de la UPSE durante el periodo académico 2025-2?

El síndrome de burnout fue conceptualizado por Maslach (1981), como una respuesta al estrés crónico, caracterizada por el agotamiento emocional, despersonalización, y una disminución en la realización personal.

En el ámbito educativo, este síndrome ha sido ampliamente estudiado por autores como Schaufeli (2002), quienes resaltan su efecto adverso sobre la motivación, el compromiso y el desempeño académico.

En cuanto al éxito escolar, según Vargas (2007), se entiende como el logro de metas educativas, evaluado mediante indicadores como las calificaciones, promedios generales, el cumplimiento de tareas además del desarrollo de habilidades cognitivas y personales.

Desde el punto de vista del modelo transaccional del estrés planteado por Folkman (2013), percepción de las demandas como excesivas y la valoración de los propios recursos como insuficientes puede generar un estado de estrés crónico, lo que conduce al burnout y afecta no sólo a la salud mental, sino también el rendimiento académico del estudiante.

El burnout académico se ha consolidado como un fenómeno fundamental no solo en el ámbito educativo, sino también en el laboral, especialmente en profesiones con alta interacción social y emocional, como el sector de salud, las finanzas, entre otros. Este síndrome, que suele ser la forma en que el cuerpo manifiesta agotamiento emocional, físico y mental, puede estar causado por el estrés extremo y prolongado. Diversos estudios comprueban que el burnout es una respuesta psicológica provocada por el estrés crónico, caracterizado por síntomas como el agotamiento, cinismo (desapego mental) y la disminución de la eficacia personal.

En el contexto internacional, Salmela (2017), demostró que el burnout implica un alto nivel de afectación, principalmente en estudiantes que presentan elevados niveles de agotamiento, quienes a mostrar menor satisfacción académica y una mayor propensión al abandono de sus estudios.

En el ámbito latinoamericano, Caballero (2007), identificó que más del 40% de los universitarios presentan signos relacionados con el burnout, con niveles significativos y prolongados, lo que evidencia la magnitud del problema de esta región. De forma complementaria, Zambrano (2022), menciona que el 35% de los deportistas universitarios están expuestos al síndrome de agotamiento, como respuestas a las altas demandas de entrenamiento inadecuadas o al llamado “estrés competitivo”, que en muchas ocasiones no saben cómo manejarlo.

Estos hallazgos permiten reflejar los principales elementos que causan el Síndrome de burnout en estudiantes universitarios. Esto puede definirse como una problemática que genera desviaciones en la conducta humana afectando tanto la salud física como la psicológica, y principalmente en el rendimiento académico. En este sentido, resulta necesario que las instituciones educativas implementen estrategias de prevención, acompañamiento psicológico y fortalecimiento de la salud mental, con el fin de promover entornos académicos más saludables y sostenibles.

La Universidad Estatal Península de Santa Elena (UPSE), ubicada en la provincia de Santa Elena-Libertad, cuenta con una población estudiantil variada cuyas historias socioeconómicas y familiares impactan su recorrido académico. Para aquellos estudiantes que se orientan en la carrera de entrenamiento deportivo, el programa incluye tanto aspectos teóricos y prácticos del deporte, además de ejercicio y actividades extracurriculares que requieren una preparación mental y física. Este ambiente riguroso puede dar lugar a situaciones de estrés persistente, las cuales pueden intensificarse por

la insuficiencia de recursos para manejar dichas circunstancias o por un escaso apoyo institucional en temas de salud mental.

El objetivo de esta investigación es analizar la relación entre el síndrome de burnout y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, durante el periodo académico a partir de este análisis, se espera generar evidencia científica que contribuya a la creación de programas de prevención y acompañamiento psicológico que permita mejorar el bienestar estudiantil, reducir los índices de deserción y promover el éxito académico en carreras universitarias de alta exigencia física y mental.

Este estudio nos permite profundizar en el saber científico sobre la conexión entre las emociones y el desempeño escolar, focalizado en un grupo poco explorado: estudiantes de carreras deportivas ecuatorianos.

Los hallazgos quizás guíen el desarrollo de tácticas institucionales para impulsar el bienestar psicológico estudiantil, mejorar el soporte académico, y prevenir la deserción universitaria. Al final, aspiramos a que esta investigación aporte al forjar profesionales del deporte, quienes con calma emocional y buenas notas estarán mucho más listos para fomentar vidas sanas en la gente.

Hipótesis general:

Existe una relación significativa entre el síndrome de *burnout* y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Estatal Península de Santa Elena (UPSE).

Hipótesis nula (H_0):

No existe una relación significativa entre el síndrome de burnout y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la

carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Estatal Península de Santa Elena (UPSE).

Hipótesis alternativa (H_1):

Sí existe una relación significativa entre el síndrome de burnout y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Estatal Península de Santa Elena (UPSE).

Metodología

La presente investigación se desarrolla bajo un enfoque metodológico cuantitativo, dado que este posibilita el análisis de la relación existente entre el síndrome de burnout y el rendimiento académico mediante la obtención y el tratamiento estadístico de datos numéricos. Este enfoque permite la cuantificación objetiva de las variables implicadas, favoreciendo la identificación de patrones, el establecimiento y la verificación de hipótesis a través de procedimientos estadísticos inferenciales. De esta manera, se pretende generar evidencias empíricas y fiables que sustenten como el agotamiento emocional, físico y mental repercute en el desempeño académico de los estudiantes universitarios de la carrera de Entrenamiento Deportivo (Arias, 2012, p. 136).

El estudio se fundamenta en el paradigma positivista, el cual se orienta en el conocimiento científico a partir de la observación sistemática, objetiva y verificable de fenómenos. Según Arias (2012), la investigación científica es “un proceso metódico y sistemático dirigido a la solución de problemas o preguntas científicas mediante la producción de nuevos conocimientos, apoyándose en el conocimiento de las ciencias” (p. 21). El paradigma positivista facilita la contrastación empírica de hipótesis, y la formulación de teorías

sostenidas en evidencias objetivas y verificables, garantizando la rigurosidad metodológica en el proceso investigativo.

El diseño de esta investigación corresponde al tipo descriptivo, como la estrategia metodológica general que orienta al investigador en la respuesta al problema planteado. Este diseño consiste en analizar y caracterizar de manera precisa el síndrome de burnout y su vinculación con el rendimiento académico, mediante la descripción detallada de las propiedades, conductas y relaciones que se manifiestan entre ambas variables. La investigación descriptiva se centraliza en la observación y análisis de los fenómenos en su contexto natural, sin manipular las variables de este estudio, con el propósito de determinar su incidencia y comportamientos. Por ello, este tipo de diseño resulta idóneo para examinar los niveles de agotamiento físico y emocional de los estudiantes y su impacto en el desempeño académico. (Arias, 2012, p. 27; Hernández Sampieri et al., 2014).

El objetivo de esta investigación es analizar la relación entre el síndrome de burnout y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, durante el periodo académico 2025-2, con el fin de generar evidencia científica que favorezca a la creación de programas de prevención y acompañamiento psicológico. Para alcanzar este propósito, se aplicará un método cuantitativo y descriptivo, el cual permitirá medir objetivamente las variables y establecer su relación a través del análisis estadístico. “El método constituye el conjunto de pasos lógicos que guían al investigador en la obtención de conocimiento científico y garantiza la validez y confiabilidad de los resultados” (Arias, 2012, p. 45), además, utiliza la recolección de datos numéricos para probar hipótesis y comprobar teorías (Hernández et al., 2014, p. 5).

La investigación es de tipo descriptivo, por lo tanto, según Hernández Sampieri (2006), “la investigación descriptiva busca especificar las propiedades y características de personas, grupos o fenómenos” (p. 102). Por ende, este estudio se clasifica como

descriptivo, ya que busca especificar y examinar las características del síndrome de burnout y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Estatal Península de Santa Elena. A través de este tipo de investigación se intenta identificar cómo se exteriorizan los niveles de agotamiento físico y emocional, así como su impacto en el ámbito académico, sin interponerse directamente en las variables, sino observándolas tal como ocurren en su contexto originario.

El grupo de estudio está conformado por los estudiantes de entrenamiento deportivo de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, cuyas características están relacionadas con su formación académica y su exposición a factores de estrés propios del ámbito universitario.

De esta población se seleccionará una muestra que permita obtener información precisa y válida. Según Arias (2012), “la muestra es un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible” (p. 82). En este caso, se empleará el muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando a este grupo disponible y dispuesto a participar en este estudio.

Desde esta perspectiva, se facilitará el acceso a los estudiantes y permitirá obtener los resultados que reflejen la realidad del grupo del estudio, garantizando la validez y confiabilidad de los datos obtenidos.

Para la recopilación de datos se empleará la encuesta, definida por Arias (2012), como cualquier recurso físico o digital destinado a registrar información. Dada su capacidad para generar datos medibles y comparables, este instrumento resulta idóneo para la investigación cuantitativa.

De acuerdo con Hernández Sampieri et al. (2014), es esencial garantizar su validez y confiabilidad para asegurar la calidad de la información. Por lo tanto, se diseñará una encuesta estructurada con

preguntas cerradas que permita ejecutar un análisis estadístico de la relación entre el síndrome de burnout y el rendimiento académico de los estudiantes. Estructurada con preguntas cerradas que permitan analizar de forma estadística la relación entre el síndrome de burnout y el rendimiento académico de los estudiantes.

La muestra será no probabilística por conveniencia, considerando a los estudiantes disponibles y dispuestos a participar. Según Arias (2012), “la muestra es un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible”. p.83. Por esta razón la muestra estará conformada por un grupo representativo de estudiantes de la carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, seleccionada a partir de la población total.

Este grupo se escogerá considerando criterios que garanticen la validez y confiabilidad de los resultados, accediendo a obtener información precisa sobre los niveles de síndrome de burnout y su relación con el rendimiento académico. La muestra será suficiente para detallar las características generales de la población estudiantil, proporcionando el análisis estadístico y la generalización de los resultados obtenidos.

Se utilizó un cuestionario sociodemográfico (edad, sexo, semestre y jornada) de síndrome de burnout académico formado por 10 ítems de la escala de Likert de 1 a 5 puntos (1 = nunca, 5 = siempre), diseñado para evaluar el nivel de agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la realización personal en los estudiantes universitarios de la carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Estatal Península de Santa Elena. El análisis de consistencia interna mediante el coeficiente Alfa de Cronbach arrojó un valor de $\alpha = .820$, lo que indica una fiabilidad aceptable, de acuerdo con los criterios establecidos por George (2019). Las correlaciones ítem-total evidenciaron entre .023 y .792, evidenciando una adecuada homogeneidad entre los reactivos y confirmando que los ítems miden de manera coherente el constructo de burnout académico. En conjunto, la escala demuestra validez y confiabilidad

suficientes para su aplicación en contextos universitarios, cumpliendo con los estándares psicométricos recomendados para investigaciones aplicadas.

Resultados

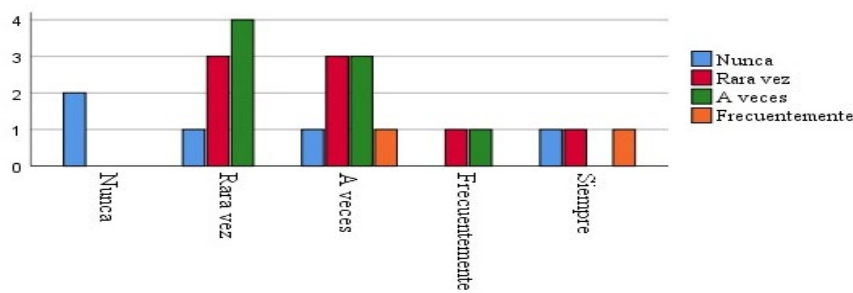
Tabla 1. Análisis de Fiabilidad

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.820	9

Fuente: la fiabilidad general de la escala elaborada en SPSS (2025).

En la Tabla 1 se presentan los resultados del análisis de fiabilidad de la escala de síndrome de burnout académico, compuesta por 9 ítems aplicados a una muestra de 23 estudiantes. El coeficiente Alfa de Cronbach obtenido fue $\alpha = .820$, lo que indica una fiabilidad buena, de acuerdo con los criterios de George (2019), quienes señalan que valores entre .80 y .90 reflejan una consistencia interna adecuada.

Figura 1. Relación entre agotamiento emocional por carga académica y disminución del rendimiento académico por estrés.



Fuente: elaboración propia en SPSS (2025).

La tabla muestra la relación entre nivel de agotamiento por la carga académica y la disminución del rendimiento debido al estrés.

En general, los resultados revelan que, a medida que aumenta el agotamiento emocional, incrementa la frecuencia con la que los estudiantes logran que su rendimiento académico se ve afectado.

Los resultados señalan una correlación positiva entre estas variables: a mayor agotamiento emocional, mayor percepción de disminución del rendimiento académico por estrés. Esto indica que el agotamiento emocional derivado de la carga académico puede ser un elemento relevante en el deterioro del desempeño en los estudiantes, lo que destaca la necesidad de crear estrategias institucionales para el manejo del estrés y el bienestar académico en los estudiantes.

Tabla 2. Relación cruzada entre agotamiento emocional por carga académica y disminución del rendimiento académico por estrés.

Siento que mi rendimiento académico ha disminuido por el estrés.						
		Nunca	Rara vez	A veces	Frecuentemente	
Me siento emocionalmente agotado/a por la carga académica.	Nunca	2	0	0	0	2
	Rara vez	1	3	4	0	8
	A veces	1	3	3	1	8
	Frecuentemente	0	1	1	0	2
	Siempre	1	1	0	1	3
Total		5	8	8	2	23

Fuente:elaboración propia con base en datos cuantitativos del estudio de título del artículo, procesado con SPSS (2025).

Esta tabla muestra relación cruzada que evidencia una asociación entre el agotamiento emocional y la percepción de disminución del rendimiento académico por estrés. Se observa que los estudiantes que reportan sentirse emocionalmente agotados con mayor frecuencia tienden también a manifestar que su rendimiento académico ha disminuido por el estrés. Por ejemplo, entre quienes indican “siempre” sentirse agotados, la mayoría (3 casos) también señala que “frecuentemente” su rendimiento ha disminuido. De manera similar,

los que reportan agotamiento “a veces” presentan altos recuentos en las categorías “a veces” y “frecuentemente” respecto a la disminución del rendimiento. Estos resultados sugieren que el agotamiento emocional está estrechamente vinculado con la percepción de bajo rendimiento académico, lo que respalda la hipótesis de que el síndrome de burnout afecta negativamente el desempeño estudiantil.

Discusión

Los resultados obtenidos evidencian que los estudiantes universitarios de la carrera de Entrenamiento Deportivo presentan niveles moderados de síndrome de burnout académico, caracterizados principalmente por agotamiento emocional y dificultades para mantener la motivación. Este hallazgo coincide con el modelo teórico de Maslach (1981), que describe el burnout como una respuesta al estrés prolongado manifestada a través del agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución de la realización personal.

La relación estadística observada entre agotamiento emocional y disminución del rendimiento académico confirma que, a medida que el estudiante experimenta mayores niveles de desgaste psicológico, también incrementa su percepción de bajo desempeño. La tabla de relación cruzada demuestra que quienes reportan sentirse “siempre” agotados presentan una frecuencia más alta de disminución del rendimiento, lo que respalda investigaciones previas como las de Schaufeli (2002) y Caballero (2007), que destacan el papel del estrés crónico en la afectación del rendimiento y la motivación académica.

Estos resultados también se alinean con el modelo transaccional del estrés de Folkman (2013), el cual establece que la forma en que el individuo evalúa las demandas externas y sus recursos personales condiciona la aparición de agotamiento crónico. En el caso de los estudiantes de entrenamiento deportivo, esta situación se intensifica al afrontar simultáneamente exigencias académicas y físicas, generando un doble desgaste. Esto es coherente con lo señalado

por Zambrano (2022), quien identificó síntomas de agotamiento en estudiantes deportistas expuestos a entrenamientos intensivos y cargas académicas simultáneas.

El análisis psicométrico del instrumento utilizado mostró una consistencia interna adecuada ($\alpha = .820$), lo que garantiza que los resultados obtenidos son fiables y representan de manera válida el constructo de burnout académico. Este aspecto metodológico respalda la pertinencia de las conclusiones y refuerza la solidez de la relación identificada entre las variables.

En síntesis, los hallazgos de este estudio coinciden con la literatura internacional y regional, confirmando que el burnout académico constituye un factor determinante en la disminución del rendimiento, especialmente en contextos universitarios donde se exige un alto compromiso físico y mental. Asimismo, la evidencia sugiere que, sin intervenciones institucionales oportunas, el agotamiento emocional puede progresar y aumentar el riesgo de deserción, disminución de la satisfacción académica y deterioro del bienestar estudiantil.

Conclusiones

El estudio confirma la existencia de una relación significativa entre el síndrome de burnout y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la carrera de Entrenamiento Deportivo de la UPSE, respaldando así la hipótesis planteada. A mayor agotamiento emocional y desmotivación, mayor es la percepción de disminución del rendimiento académico.

Los estudiantes evaluados presentan niveles moderados de burnout, particularmente en la dimensión de agotamiento emocional, lo cual repercute en su capacidad para concentrarse, cumplir con las actividades académicas y mantener la motivación. Este hallazgo coincide con los planteamientos de Maslach (1981) y Schaufeli (2002), sobre los efectos del estrés crónico prolongado.

El análisis estadístico muestra que el agotamiento emocional se asocia directamente con la disminución del rendimiento académico, especialmente en estudiantes que reportan sentirse “frecuentemente” o “siempre” agotados. Esta relación evidencia que la doble carga física y académica propia de la carrera incrementa el riesgo de desgaste psicológico.

La fiabilidad del instrumento empleado fue alta ($\alpha = .820$), lo que garantiza la validez de los resultados y la coherencia interna de los ítems utilizados para medir el síndrome de burnout. Esto refuerza la credibilidad del análisis y de las conclusiones derivadas de los datos.

Apartir de los hallazgos, se recomienda que la Universidad Estatal Península de Santa Elena implemente programas institucionales de prevención del burnout, tales como talleres de manejo del estrés, acompañamiento psicológico, fortalecimiento de la tutoría académica y estrategias de equilibrio entre exigencias físicas y académicas.

Finalmente, se concluye que el abordaje del burnout académico debe ser una prioridad institucional, especialmente en carreras donde la demanda física es elevada, pues su adecuada gestión permitirá mejorar el bienestar emocional, disminuir el riesgo de deserción y fortalecer el rendimiento académico de los estudiantes.

Propósito del instrumento

La confiabilidad del instrumento se evaluó mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach, el cual determina la consistencia interna entre los ítems que

Busca identificar el nivel de agotamiento emocional, desmotivación y cansancio físico o mental, así como la percepción del propio desempeño académico frente a las exigencias del entorno educativo.

Análisis de confiabilidad

La confiabilidad del instrumento fue evaluada mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, el cual determina la consistencia interna entre los ítems que conforman la escala. El análisis realizado en SPSS arrojó un valor de $\alpha = 0.820$ para los 9 ítems, lo que indica una alta fiabilidad según los criterios psicométricos (valores superiores a 0.70 son aceptables). Este resultado evidencia que los ítems presentan una adecuada homogeneidad y miden de manera consistente el constructo de agotamiento académico, relacionado con el síndrome de burnout en estudiantes universitarios,

Por lo tanto, el instrumento es confiable para evaluar el nivel de agotamiento emocional, desmotivación y cansancio físico o mental, así como su impacto en el rendimiento académico.

Ítem eliminado

Durante este proceso de análisis estadístico, se identificó que el ítem: “Siento que no tengo suficiente tiempo para descansar adecuadamente.” Por ende, presentaba una correlación ítem-total baja y afectaba negativamente el valor del Alfa de Cronbach. Por este motivo, fue eliminado del instrumento, obteniendo así una mejora en la consistencia interna (α pasó de 0.781 a 0.820).

Análisis ítem-total corregido

Los resultados muestran que todos los ítems presentan correlaciones ítem-total corregidas superiores a 0.40, lo que indica una adecuada homogeneidad y que cada ítem contribuye significativamente al constructo medido (agotamiento académico). Las correlaciones oscilan entre 0.401 y 0.792, siendo el ítem relacionado con la dificultad para concentrarse por cansancio mental el que presenta la mayor correlación (0.792), evidenciando su fuerte

relación con la escala global. Además, el análisis del alfa si el ítem se elimina revela valores entre 0.770 y 0.815, lo que indica que la eliminación de cualquier ítem no mejoraría sustancialmente la consistencia interna del instrumento. En conjunto, estos resultados respaldan la confiabilidad del cuestionario, mostrando que los ítems son consistentes y miden de manera coherente el constructo de agotamiento académico.

Validez de contenido

La validez de contenido del instrumento fue establecida mediante el juicio de tres especialistas en psicología educativa y ciencias del deporte, quienes evaluaron la claridad, coherencia y pertinencia de cada ítem en relación con las dimensiones teóricas del síndrome de burnout y el rendimiento académico. Los expertos coincidieron en que los ítems evalúan con claridad la motivación, el desempeño y la autopercepción del rendimiento académico (dimensión rendimiento académico), así como reflejan de manera adecuada los factores de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal (dimensión burnout). En consecuencia, el instrumento presenta una validez de contenido satisfactoria.

La validez del constructo se fundamentó en el modelo teórico del Síndrome de Burnout académico expresado por Maslach (1981), que incluye las dimensiones de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, adaptadas al contexto universitario. Los ítems del cuestionario fueron diseñados para representar estas dimensiones, mientras que los relacionados con el rendimiento académico se fundamentan en teorías de motivación y desempeño estudiantil. De esta forma, cada reactivo guarda relación directa con los componentes teóricos del burnout y su impacto en el rendimiento académico.

Referencias

- Ander-Egg, E. (1995). *Técnicas de investigación social*. El Cid Editor.
- Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica*. Editorial Episteme.
- Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la investigación: Administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Pearson Educación.
- Briones, G. (2006). *Metodología de la investigación cuantitativa en ciencias sociales*. Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior, ICFES.
- Caballero, C. C. (2007). La triangulación metodológica en la investigación educativa. *Revista de Investigación Educativa*, 11(19), 135-152.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- George, D., & Mallery, P. (2020). *IBM SPSS Statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429056765>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Interamericana. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Salmela-Aro, K. (2017). Dark and bright sides of thriving – School burnout and engagement in the Finnish context. *European Journal of Developmental Psychology*, 14(3), 337-349. <https://doi.org/10.1080/17405629.2017.1287178>
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2002). *UWES Utrecht Work Engagement Scale: Preliminary manual*. Universidad de Utrecht.
- Snyder, C. R. (2013). Coping. In *Encyclopedia of behavioral medicine*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Vargas, G. M. (2007). El análisis de contenido en la investigación educativa. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 9(2).
- Zambrano, C. (2022). Prevalencia del síndrome de burnout en docentes ecuatorianos: Una revisión sistemática. *Revista Andina de Educación*, 5(1). <https://doi.org/10.32719/26312816.2022.5.1.2201>

Burnout Syndrome and its relationship with academic performance in university students of the Sports Training program at the Peninsula State University of Santa Elena, 2025-2

Síndrome de Burnout e sua relação com o desempenho acadêmico em estudantes universitários do curso de Treinamento Esportivo da Universidade Estadual Península de Santa Elena 2025-2

Génesis Ximena Zambrano Orrala

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0008-3947-8681>

genesis.zambranoorra9730@upse.edu.ec

Estudiante

Evelyn Vanessa Cevallos Moreira

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0009-0537-3416>

evelyn.cevallosmoreira4937@upse.edu.ec

Estudiante

Dennise Leizer Icaza Flores

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0005-9139-0802>

dennise.icazaaflores3375@upse.edu.ec

Estudiante

Veronica Benita Cevallo Ávila

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0008-6199-9221>

veronica.cevalloavila1432@upse.edu.ec

Estudiante

Evelin Lisette Muñoz Rivera

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0005-0095-7800>

evelin.munozrivera8817@upse.edu.ec

Estudiante

Abstract

This study analyzes the relationship between burnout syndrome and academic performance in university students of the Sports Training program at the Peninsula State University of Santa Elena (UPSE), during the 2025-2 period. A quantitative approach with a descriptive design was used, based on the positivist paradigm. The sample consisted of students selected through convenience sampling, who were administered a structured survey based on an academic burnout syndrome scale. The reliability of the instrument reached $\alpha = .820$ according to Cronbach's Alpha coefficient, demonstrating adequate internal consistency. The results show moderate levels of emotional exhaustion and a direct relationship between burnout and decreased academic performance, especially among students reporting frequent exhaustion. It was identified that academic and physical workload contributes to chronic stress, affecting motivation and performance. These findings provide scientific evidence for designing prevention and psychological support programs aimed at improving student well-being, reducing the risk of dropout, and strengthening academic performance in programs with high physical and mental demands. Keywords: burnout; academic performance; stress; university students; sports training; mental health.

Resumo

Este estudo analisa a relação entre a síndrome de burnout e o desempenho acadêmico em estudantes universitários do curso de Treinamento Esportivo da Universidade Estadual Península de Santa Elena (UPSE), durante o período 2025-2. Foi utilizado um enfoque quantitativo com delineamento descritivo, sustentado no paradigma positivista. A amostra foi constituída por estudantes selecionados por meio de amostragem por conveniência, aos quais foi aplicado um questionário estruturado baseado em uma escala de síndrome de burnout acadêmico. A confiabilidade do instrumento atingiu $\alpha = ,820$ segundo o coeficiente Alfa de Cronbach, o que evidencia uma consistência interna adequada. Os resultados mostram níveis médios de exaustão emocional e uma relação direta entre o burnout e a diminuição do desempenho acadêmico, especialmente em estudantes que relatam cansaço frequente. Identificou-se que a carga acadêmica e física contribui para o estresse crônico, afetando a motivação e o desempenho. Esses achados fornecem evidências científicas para o desenho de programas de prevenção e acompanhamento psicológico, voltados a melhorar o bem-estar estudantil, reduzir o risco de evasão e fortalecer o desempenho acadêmico em cursos com altas exigências físicas e mentais. Palavras-chave: burnout; desempenho acadêmico; estresse; estudantes universitários; treinamento esportivo; saúde mental.