

Capítulo 9

Relación entre el síndrome de Burnout y la salud mental en los estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Estatal Península de Santa Elena. Ciclo 2025-2

Freddy David Orrala Domínguez, Bryan Adrián Avilés Pozo, Laura Ríos Giraldo, Alicia Fátima González Láinez, Scarley Monserrate Tomalá Santiana

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo general analizar la relación que existe entre el síndrome de burnout y la salud mental, considerando de igual forma en este estudio el impacto que tiene el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal en el bienestar psicológico de las personas. La investigación se enmarca en un enfoque cuantitativo, el mismo que se encuentra sustentado en el paradigma positivista, con un diseño de investigación no experimental, transeccional descriptivo. Mediante la metodología aplicada se busca describir la correlación existente entre las variables de estudio con los datos que se han obtenido a través de instrumentos estandarizados sin que estas sean manipuladas. Se utilizó una muestra no probabilística por conveniencia conformada por 45 participantes. De igual forma se aplicó el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) y otro relacionado a la salud mental bajo una escala de Likert. Los resultados obtenidos permitieron identificar el grado de incidencia que existe entre el síndrome de burnout y el bienestar psicológico de los participantes, lo que aportó evidencia empírica que ayudará a promocionar estrategias para prevenir esta condición en los contextos escolares y laborales.

Palabras clave:

Síndrome de burnout;
salud mental;
bienestar psicológico;
agotamiento emocional;
estrés laboral.

Orrala Domínguez, F. D., Avilés Pozo, B. A., Ríos Giraldo, L., González Láinez, A. F., & Tomalá Santiana, S. M. (2025). Relación entre el síndrome de Burnout y la salud mental en los estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Estatal Península de Santa Elena. Ciclo 2025-2. En H. M. Castillo Del Valle, J. L. Pozo Chele, & J. L. Alcívar Ponce, (Coords). *Psicología y Educación. Estrategias de aprendizaje y salud mental en contextos académicos*. (pp. 186-209). Religación Press. <http://doi.org/10.46652/religacionpress.373.c779>



Introducción

En la actualidad según Maslach y Jackson el burnout se ha convertido en un problema de salud pública que durante mucho tiempo ha ido en aumento, sobre todo en entornos laborales y en el ámbito académico pues este fenómeno estudiado (considerado así por su naturaleza) se caracteriza por el agotamiento emocional y la disminución del rendimiento que posee normalmente, lo que afecta directamente la salud mental de las personas.

Esta investigación sobre el burnout es considerada importante porque este síndrome, además de impactar el bienestar psicológico individual, influye en la baja productividad, la calidad deficiente de las relaciones interpersonales y la dinámica social, dicho por la OMS (Organización Mundial de la Salud). Entonces, es posible considerar que este tema es importante pues ayudará a entender que estas relaciones en cierta medida permiten desarrollar estrategias más efectivas de prevención y atención en un entorno cada vez más exigente y estresante.

Actualmente existe un creciente interés sobre la salud mental de las personas, y esto posiblemente se debe a que aún existen brechas en la comprensión de cómo el burnout, la ansiedad y la depresión afectan considerablemente la calidad de vida y el desempeño académico de los estudiantes. Existen ocasiones en que el agotamiento se normaliza y esto provoca que la persona afectada evite buscar ayuda; es por esto que la presente investigación es necesaria puesto que ayudaría a entender cómo el burnout se relaciona con la salud mental y la vida diaria lo que ayudaría a promover bienestar en entornos existentes.

A nivel internacional existen investigaciones que han demostrado una fuerte conexión entre el burnout y los problemas de salud mental que padecen algunas personas, como por ejemplo la depresión y la ansiedad, los cuales son los más comunes entre la población adolescente. Dentro del continente americano han realizado estudios involucrando a docentes y profesionales de la salud, cuyos hallazgos

revelaron una prevalencia de burnout asociada con la falta de bienestar psicológico.

En el plano ecuatoriano, estudios reportan que un 40% aproximadamente de los profesionales de la salud en algún momento de su vida han experimentado burnout, esto se vio con mayor intensidad durante la pandemia del COVID-19, momento en el cual la sociedad a nivel mundial sintió mucha más ansiedad y estrés de lo inhabitual

Maslach, Jackson (1981), definieron al burnout como un estado en el cual la persona siente agotamiento no solo físico, sino también emocional, baja satisfacción personal y despersonalización, lo cual fue el resultado de exigencias agudas o crónicas de trabajo o estudio.

Por otro lado, Salud (2018), entiende la salud mental como un estado de bienestar en el que una persona desarrolla sus capacidades, afronta las tensiones normales de la vida y contribuye a su sociedad. El agotamiento empeora la salud mental al aumentar los síntomas de depresión, ansiedad y estrés percibido. Teorías como el modelo de demandas y recursos laborales (Demerouti et al., 2001), explican cómo un desequilibrio entre las demandas y el apoyo disponible aumenta el agotamiento psicológico.

El burnout afecta tanto a estudiantes como a profesionales, provocando agotamiento emocional, despersonalización y una disminución del sentido de realización personal. En los estudiantes universitarios, este síndrome se asocia con altos niveles de estrés académico, baja resiliencia psicológica y agotamiento emocional, lo que perjudica su bienestar mental y rendimiento académico (Gong et al., 2023). En el lugar de trabajo como por ejemplo en el de los profesionales de la salud, el burnout se asocia con síntomas depresivos, y el estrés psicológico es un mediador clave de esta relación (Cisneros-Vidal et al., 2025). Poder entender cómo estos factores se asocian es necesario y un aspecto clave para poder crear estrategias que ayuden

a prevenir más casos y que también promuevan una buena salud mental dentro de todos los contextos.

En el Ecuador se ha visto la salud mental impactada por diversos factores, entre estos tenemos la economía en la que se desenvuelven las personas actualmente y el exceso de trabajo, sobre todo en época de la pandemia. Las personas que tienen mayor probabilidad de padecer burnout son los profesionales de la salud, los docentes y los estudiantes, estos últimos son los más propensos a padecer este síndrome debido a los altos niveles de exigencia a los que están expuestos y la falta de recursos que pudieran tener.

Instituciones públicas o privadas como los establecimientos educativos y los hospitales han reportado un considerable aumento en las licencias o permisos médicos que sus trabajadores han solicitado, pues son conscientes de que su desempeño no es el óptimo para cumplir con sus responsabilidades por el agotamiento emocional que padecen. Es por esto que se considera necesario e importante investigar este fenómeno para de alguna manera encontrar estrategias que mitiguen esta situación.

Para establecer una relación entre las reflexiones y la realidad local es importante considerar las apreciaciones con respecto a la incidencia del síndrome de burnout en el contexto ecuatoriano, lo cual está respaldado por el Ministerio de Salud Pública (2019). Diversos estudios nacionales como internacionales presentan variaciones tanto por población como por periodo; las encuestas que se han realizado a nivel nacional a profesionales de la salud demuestran un aumento significativo de hasta un 50% de probabilidad de padecer burnout, esta cifra se elevó a raíz de la pandemia.

Un estudio del 2019 del Ministerio de Salud Pública encontró que el 17.24% de los trabajadores de la salud en Ecuador sufría de burnout. Esto muestra que es un problema importante, especialmente en sectores con mucha presión laboral. El objetivo de estudio es analizar cómo se relaciona el burnout con la salud mental en estudiantes y

profesionales de Ecuador en 2025, para obtener datos concretos y poder tomar medidas de prevención efectivas.

Metodología

Analiza la asociación entre el síndrome de burnout y la salud mental entre estudiantes universitarios y población general en el Ecuador en el año 2025.

La investigación se basa en un enfoque cuantitativo, caracterizado por el uso de mediciones numéricas y análisis estadístico para probar la hipótesis (Hernández Sampieri et al., 2014), este enfoque permite determinar la relación entre el síndrome de burnout y la salud mental, el estudio examina el agotamiento emocional, la despersonalización y el bienestar psicológico de los participantes para entender como burnout impacta la salud mental. Busca evidencia empírica para recomendar acciones preventivas. Se sigue un enfoque positivista, priorizando la objetividad y la verificación de hechos (Bernal, 2010).

A partir de este paradigma, se pretende analizar la relación causal entre el síndrome de burnout y la salud mental de los participantes, a partir de la adquisición de datos verificables que permitan extraer conclusiones basadas en evidencia.

Este estudio utiliza un diseño transversal no experimental porque las variables se observan sin manipulación y los datos se recogen en un único momento (Hernández Sampieri et al., 2014). Este diseño nos permite analizar la relación entre el síndrome de burnout y la salud mental en la población de estudio e identificar posibles correlaciones entre ambas variables.

El método cuantitativo se basa en la recopilación de datos numéricos para determinar hipótesis y analizar estadísticamente la relación entre el burnout y salud mental (Hernández Sampieri et al., 2014).

Un estudio correlacional, según Arias (2012), lo que busca es determinar la relación que existe en este caso entre el síndrome de burnout y la salud mental de los participantes, donde a través de un análisis estadístico se pretende identificar las conexiones entre las variables de estudio, en este caso el burnout y el bienestar psicológico de un individuo, lo que a su vez ayudará a interpretar mejor este fenómeno de manera técnica y científica.

La población de estudio está formada por profesionales que trabajan en instituciones con altas exigencias emocionales y de desempeño, como docentes, profesionales de la salud o funcionarios administrativos. Por ejemplo, un estudio realizado en el Hospital Especializado Teodoro Maldonado Carbo de Guayaquil por el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS), reportó una prevalencia de burnout entre los profesionales de la salud del 17.24%.

Un estudio de revisión publicado en 2024. Indicó que la prevalencia de burnout entre el personal médico ecuatoriano durante el período de pandemia alcanzó el 47.8%, reflejando un impacto significativo en la salud emocional y laboral de este grupo profesional (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2019). Este grupo es significativo porque son los más vulnerables al agotamiento y posibles cambios en la salud mental, debido a factores como la sobrecarga de trabajo, el estrés constante y la presión organizacional.

La muestra considerada para este estudio se centra en establecer la correlación entre el síndrome de Burnout (entendido desde sus tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal) y la salud mental. Una muestra específica de 45 personas (estudiantes de la universidad estatal península de Santa Elena) que fueron elegidas bajo un muestreo y cuya participación es voluntaria, La evaluación se realizó mediante el Test: “Inventario de Burnout de Maslach (MBI)” lo que permitirá analizar de una manera objetiva la relación que existe entre el síndrome de burnout y la salud mental, lo que asegura resultados confiables.

De igual forma, para llevar a cabo la recolección de datos se utilizará una encuesta estructurada, la misma que consta de preguntas cerradas valoradas bajo una escala de Likert. Estas preguntas fueron diseñadas para evaluar cada una de las percepciones de los participantes (muestra de estudio) acerca del estado emocional en el que se encontraban, relacionándolo con su carga laboral y bienestar psicológico.

Este instrumento de recolección de datos permitirá recopilar información cuantitativa y comparar el nivel de agotamiento y salud mental de los sujetos, proporcionando datos objetivos para el análisis estadístico.

Resultados

Bloque 1: agotamiento emocional y físico (Estrés crónico).

Resultado del Alfa de Cronbach: $\alpha = 0.490$ a 0.588

Interpretación: fiabilidad y validez convergente Fuerte (Correlaciones entre $0,341$ y $0,588$). Este bloque demuestra una excelente consistencia interna. Los ítems miden de manera sólida la dimensión de Agotamiento, que es la característica más evidente del *burnout*. Las altas correlaciones sugieren que el individuo que experimenta una forma de agotamiento también tiende a sentirse aislado y a percibir sus responsabilidades como una carga pesada.

Bloque 2: dudas sobre la eficacia y autoestima reducida.

Resultado del Alfa de Cronbach: $\alpha = 0.309$

Interpretación: fiabilidad aceptable, pero sensible (correlación de 0.309). Aunque el valor de $0,309$ es el umbral mínimo aceptable para la correlación ítem-total, el ítem sobre **pérdida de autoestima/ confianza** es coherente con la dimensión de **realización**

personal reducida del *burnout* (sensación de ser ineficaz). Mide la autoevaluación negativa derivada del estrés crónico, aunque su contribución a la escala es menos robusta que la de los ítems de Agotamiento.

Consistencia interna global

El Alfa de Cronbach calculado para la totalidad del instrumento (preguntas 1 a 21) fue de $\alpha = 0.678$, lo cual indica una fiabilidad general aceptable ($\alpha=0,678$). No obstante, existe una oportunidad clara e inmediata de optimización. La escala contiene un elemento que actúa como un contaminante psicométrico. La eliminación de un solo ítem (el de “enfrentamiento”) es crucial y necesaria para alcanzar una consistencia interna buena ($\alpha\approx0,756$), lo que aumentaría la precisión y la validez de constructo del instrumento.

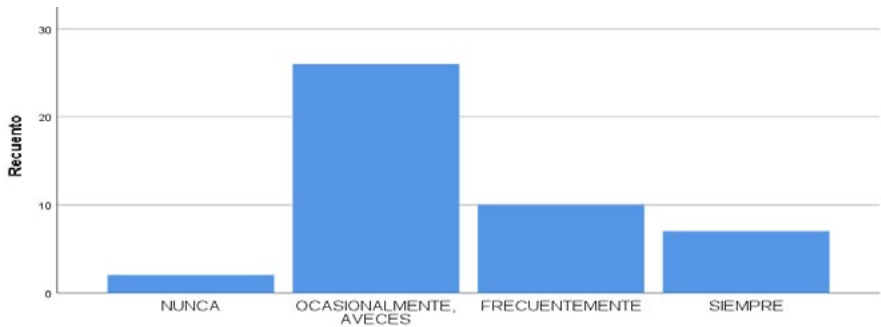
Los datos obtenidos son los siguientes:

Tabla 1. ¿Tiene la sensación de que su energía se drena por completo al cumplir con sus responsabilidades?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	7	15,56%
FRECUENTEMENTE	10	22,22%
OCACIONALMENTE	13	28,89%
A VECES	13	28,89%
NUNCA	2	4,44%
TOTAL	45	100%

Fuente: elaboración propia con base en datos cualitativos del estudio “Síndrome de Burnout y la salud mental”, procesado con SPSS (2025).

Figura 1. ¿Tiene la sensación de que su energía se drena por completo al cumplir con sus responsabilidades?



Fuente: elaboración propia.

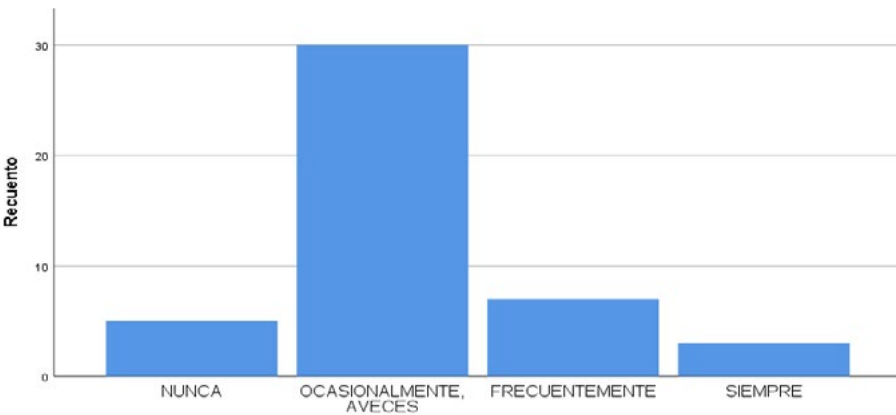
Los resultados evidencian que una parte importante de los participantes experimenta un notable agotamiento energético al cumplir sus responsabilidades, El 37,78% señala que esto ocurre siempre o frecuentemente, lo que indica una presencia significativa de síntomas asociados al síndrome de burnout. Además, un 57,78% lo experimenta ocasionalmente o a veces, lo que sugiere un malestar recurrente que podría progresar si no se atiende. Solo un 4,44% nunca presenta esta sensación. En conjunto, los datos muestran que el desgaste emocional es generalizado y representa un factor de riesgo para la salud mental de la población estudiada.

Tabla 2. ¿Siente que sus responsabilidades diarias son una carga pesada?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	3	6,67%
FRECUENTEMENTE	6	13,33%
OCASIONALMENTE	9	20,00%
A VECES	22	48,89%
NUNCA	5	11,11%
TOTAL	45	100%

Fuente: elaboración propia con base en datos cualitativos del estudio “Síndrome de Burnout y la salud mental”, procesado con SPSS (2025).

Figura 2. ¿Tiene la sensación de que su energía se drena por completo al cumplir con sus responsabilidades?



Fuente: elaboración propia.

Los resultados muestran que casi la mitad de los estudiantes 48,89% percibe sus responsabilidades como una carga pesada “a veces”, mientras que un 20% lo experimenta de forma ocasional. Aunque solo un 20% lo siente siempre o frecuentemente, este grupo revela señales claras de sobrecarga. En conjunto, los datos indican que la mayoría enfrenta algún nivel de peso laboral o emocional en su rutina diaria, lo que constituye un factor relevante en la aparición o mantenimiento del síndrome de burnout.

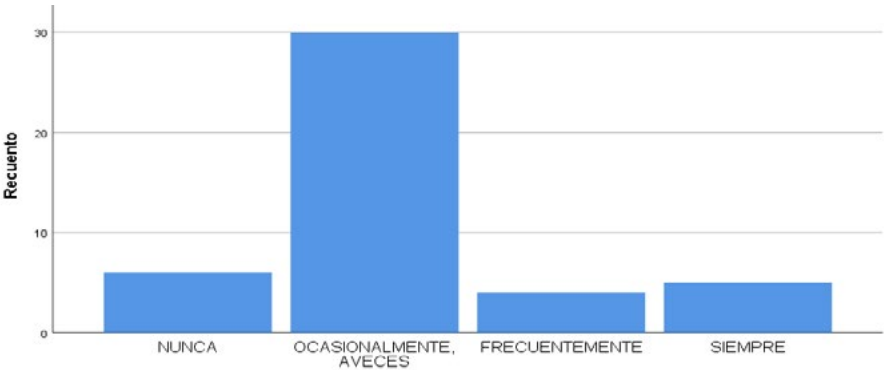
Tabla 3. ¿Está cansado/a de tener que lidiar con las presiones de su trabajo o vida cotidiana?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	5	11,11%
FRECUENTEMENTE	4	8,89%
OCACIONALMENTE	12	26,67%
A VECES	18	40,00%
NUNCA	6	13,33%

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
TOTAL	45	100%

Fuente: elaboración propia con base en datos cualitativos del estudio “Síndrome de Burnout y la salud mental”, procesado con SPSS (2025).

Figura 3. ¿Está cansado/a de tener que lidiar con las presiones de su trabajo o vida cotidiana?



Fuente: elaboración propia.

Los resultados muestran que la mayoría de los participantes (66,67%) se siente cansada de lidiar con las presiones de su trabajo o vida cotidiana al menos ocasionalmente, y un 20% lo experimenta con alta frecuente (Siempre o frecuentemente). Esto revela que el cansancio ante la presión es un malestar común en la población estudiada y constituye un indicador relevante de estrés continuo, relacionado directamente con el riesgo de desarrollar síndrome de burnout.

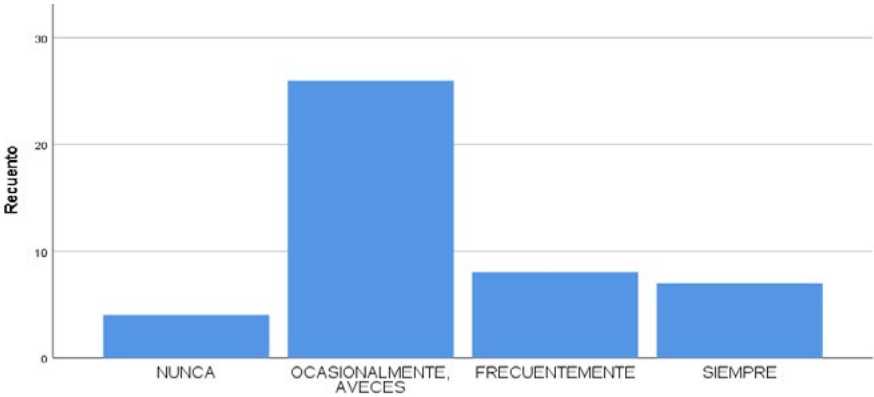
Tabla 4. ¿Le cuesta levantarse por las mañanas debido al cansancio y estrés?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	7	15,56%
FRECUENTEMENTE	8	17,78%

FRECUENCIA PORCENTAJE		
OCACIONALMENTE	10	22,22%
A VECES	16	35,56%
NUNCA	4	8,89%
TOTAL	45	100%

Fuente: Elaboración propia con base en datos cualitativos del estudio “Síndrome de Burnout y la salud mental”, procesado con SPSS (2025).

Figura 4. ¿Le cuesta levantarse por las mañanas debido al cansancio y estrés?



Fuente: elaboración propia.

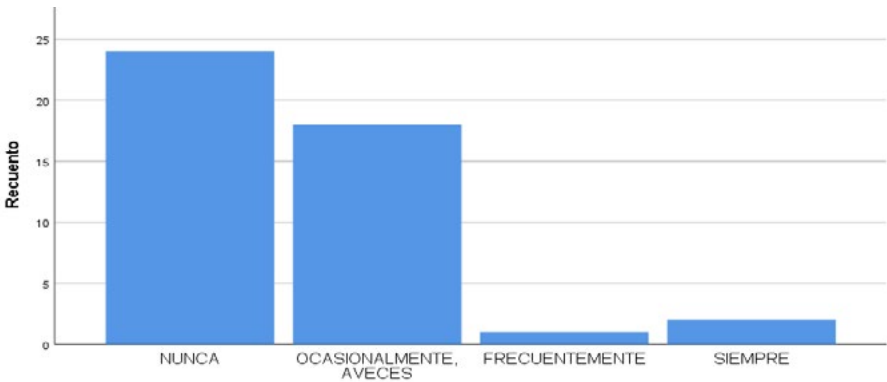
Los resultados muestran que la mitad de los participantes 53,34% presenta dificultades para levantarse por las mañanas debido al cansancio y el estrés, ya sea siempre, frecuente u ocasionalmente. Además, un 33,56% lo experimenta a veces, lo que evidencia un malestar recurrente. Solo 8,89% no enfrenta este problema. En conjunto, los datos indican que la fatiga matutina es un síntoma ampliamente presente y constituye un indicador claro de desgaste asociado al síndrome de burnout.

Tabla 5. ¿Considera que las personas a su alrededor son solo objetos para conseguir sus metas?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	2	4,44%
FRECUENTEMENTE	1	2,22%
OCASIONALMENTE	7	15,56
A VECES	10	22,22%
NUNCA	25	55,56%
TOTAL	45	100%

Fuente: elaboración propia con base en datos cualitativos del estudio “Síndrome de Burnout y la salud mental”, procesado con SPSS (2025).

Figura 5. ¿Considera que las personas a su alrededor son solo objetos para conseguir sus metas?



Fuente: elaboración propia.

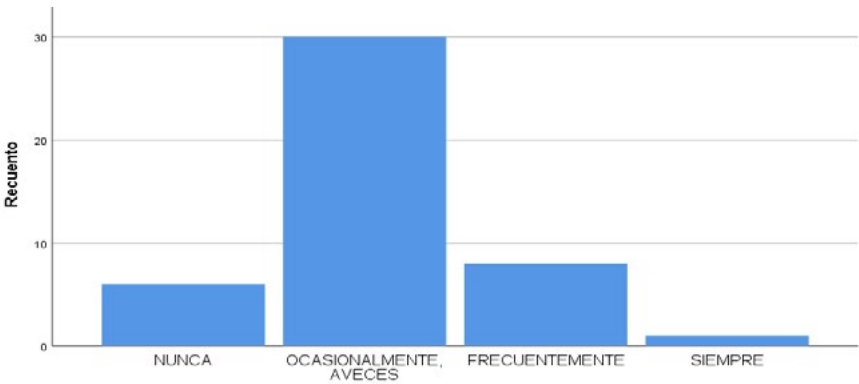
Los datos muestran que más de la mitad de los estudiantes 55,56% nunca considera a las personas como objetivos para lograr sus metas, lo que indica una baja despersonalización. Solo un 6,66% expresa esta percepción con alta frecuencia (Siempre o frecuentemente). Aunque existe un pequeño grupo que presenta indicios de este componente de burnout, en general la tendencia refleja relaciones interpersonales saludables dentro de la muestra.

Tabla 6. ¿Se ha sentido constantemente agobiado/a o bajo presión?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	2	2,38%
FRECUENTEMENTE	5	11,90%
OCACIONALMENTE	10	23,81%
A VECES	22	47,62%
NUNCA	6	14,29%
TOTAL	45	100%

Fuente: elaboración propia con base en datos cualitativos del estudio “Síndrome de Burnout y la salud mental”, procesado con SPSS (2025).

Figura 6. ¿Se ha sentido constantemente agobiado/a o bajo presión?



Fuente: elaboración propia.

Los resultados indican que la mayoría de los participantes 71,43% se ha sentido agobiada o bajo presión al menos ocasionalmente, y un 14,28% lo experimenta con alta frecuencia. Esto evidencia que la presión constante es una experiencia común en la muestra y constituye un factor relevante de estrés sostenido, asociado al desarrollo del síndrome de burnout.

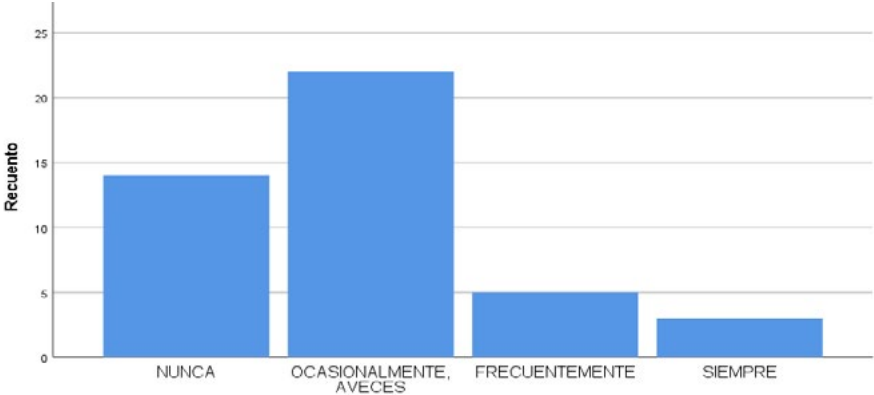
Tabla 7. ¿Ha perdido confianza en sí mismo?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	4	8,89%

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
FRECUENTE-MENTE	5	11,11%
OCACIONALMENTE	8	17,78%
A VECES	14	31,11%
NUNCA	14	31,11%
TOTAL	45	100%

Fuente: elaboración propia con base en datos cualitativos del estudio “Síndrome de Burnout y la salud mental”, procesado con SPSS (2025).

Figura 7. ¿Ha perdido confianza en sí mismo?



Fuente: elaboración propia.

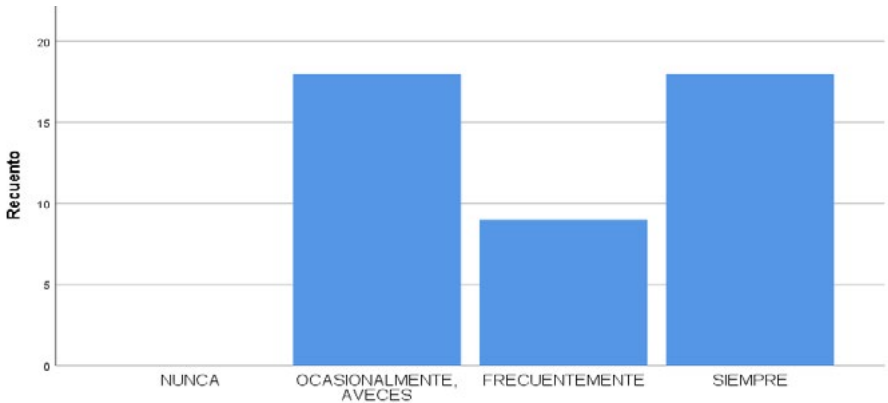
Los resultados muestran que cerca de la mitad de los participantes 48,89% ha experimentado pérdida de confianza en sí mismo en algún grado y un 20% lo vive con mayor frecuencia. Sin embargo, el 31,11% afirma no haberla perdido. Esto indica que, aunque existe un grupo afectado por disminución de autoestima un componente vinculado al burnout.

Tabla 8. ¿Ha sido capaz de afrontar adecuadamente sus problemas?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	18	40,00%
FRECUENTEMENTE	10	22,22%
OCACIONALMENTE	7	15,56%
A VECES	10	22,22%
NUNCA	0	0,00%
TOTAL	45	100%

Fuente: elaboración propia con base en datos cualitativos del estudio “Síndrome de Burnout y la salud mental”, procesado con SPSS (2025).

Figura 8. ¿Ha sido capaz de afrontar adecuadamente sus problemas?



Fuente: elaboración propia.

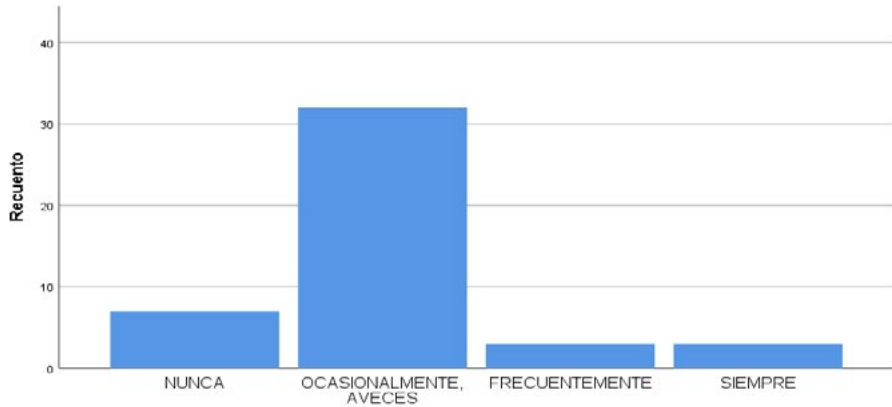
Los resultados muestran que la mayoría de los participantes 62,22% considera que siempre o frecuentemente ha sido capaz de afrontar adecuadamente sus problemas, mientras que el resto lo logra solo ocasionalmente o a veces. No se registran casos que indiquen incapacidad total para afrontar dificultades. Esto sugiere que, pese a la presencia de estrés o desgaste en algunos participantes, la percepción de afrontamiento personal se mantiene mayormente positiva en la muestra

Tabla 9. ¿Con qué frecuencia te sientes aislado/a o solo/a?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	3	6,67%
FRECUENTEMENTE	3	6,67%
OCACIONALMENTE	11	24,44%
A VECES	22	48,89%
NUNCA	6	13,33%
TOTAL	45	100%

Fuente: elaboración propia con base en datos cualitativos del estudio “Síndrome de Burnout y la salud mental”, procesado con SPSS (2025).

Figura 9. ¿Con qué frecuencia te sientes aislado/a o solo/a?



Fuente: elaboración propia.

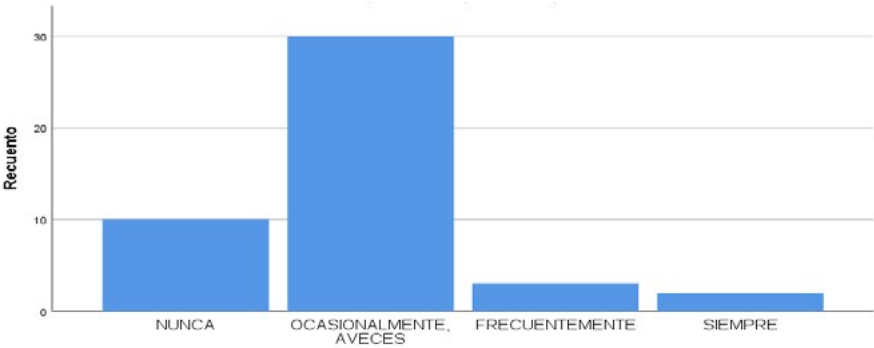
Los resultados indican que la mayoría de los participantes 73,33% se siente aislado o solo al menos ocasionalmente, aunque solo un 13,34% lo experimenta con alta frecuencia (siempre o frecuentemente). Esto muestra que el sentimiento de aislamiento es relativamente común, pero no extremo en la mayoría. Aun así, su presencia recurrente puede relacionarse con desgaste emocional y vulnerabilidad ante el síndrome de burnout.

Tabla 10. ¿Sientes que tus problemas emocionales han interferido en tu vida diaria (trabajo, estudios, relaciones personales)?

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	2	4,44%
FRECIENTEMENTE	3	6,67%
OCASIONALMENTE	10	22,22%
A VECES	21	46,67%
NUNCA	9	20,00
TOTAL	45	100%

Fuente: elaboración propia con base en datos cualitativos del estudio “Síndrome de Burnout y la salud mental”, procesado con SPSS (2025).

Figura 10. ¿Sientes que tus problemas emocionales han interferido en tu vida diaria (trabajo, estudios, relaciones personales)?



Fuente: elaboración propia.

Los resultados muestran que la mayoría de los participantes 79,56% percibe que sus problemas emocionales han interferido en su vida diaria al menos ocasionalmente, aunque solo un 11,11% lo experimentan con alta frecuencia. Esto indica que la interferencia emocional es una experiencia común, pero generalmente moderada. Aun así, su presencia sostenida refleja vulnerabilidad emocional y posibles manifestaciones relacionadas con el síndrome de burnout.

Discusión

Los resultados del estudio muestran que una proporción importante de estudiantes presenta síntomas compatibles con el síndrome de burnout, particularmente en la dimensión de agotamiento emocional. La mayoría refiere cansancio ante las presiones cotidianas, dificultades para levantarse por la mañana y sensación de que sus responsabilidades representan una carga pesada al menos ocasionalmente. Estos hallazgos son consistentes con el modelo clásico de Maslach, Jackson (1981), que describe el burnout como un estado de desgaste emocional acompañado de despersonalización y baja realización personal.

Los datos también señalan la presencia de malestar psicológico asociado, manifestado en sentimientos de aislamiento, interferencia de los problemas emocionales en el desempeño diario y, en algunos casos, disminución de la confianza en sí mismos. Este patrón coincide con lo reportado por Bianchi & Schonfeld (2019), quienes plantean un importante solapamiento entre burnout, síntomas depresivos y ansiedad, y con estudios recientes que muestran que el estrés académico y la baja resiliencia se vinculan con un mayor riesgo de agotamiento en estudiantes universitarios.

En términos psicométricos, el Alfa de Cronbach global indica una consistencia interna aceptable del instrumento aplicado, lo que respalda la validez de los resultados obtenidos. La identificación de ítems cuya eliminación mejora la fiabilidad sugiere, además, la necesidad de continuar refinando las escalas para su uso en población universitaria ecuatoriana.

En conjunto, los hallazgos confirman que el síndrome de burnout constituye un riesgo relevante para la salud mental de los estudiantes, en línea con la (Salud, 2018) que advierte sobre el impacto del estrés crónico en la capacidad para afrontar las demandas cotidianas. Aunque el nivel de desgaste no es extremo en todos los casos, la presencia recurrente de síntomas indica la

importancia de implementar estrategias preventivas y programas de apoyo psicológico dentro de las instituciones de educación superior.

Conclusión

El estudio permitió analizar la relación entre el síndrome de burnout y la salud mental en estudiantes de Psicología de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, evidenciando que ambos fenómenos se encuentran estrechamente vinculados. Se constató que los niveles de agotamiento emocional, presión constante y dificultades para afrontar las demandas académicas se asocian con un mayor malestar psicológico, manifestado en síntomas de estrés, cansancio físico, sentimientos de aislamiento e interferencia de los problemas emocionales en la vida diaria.

Desde el enfoque cuantitativo y el diseño no experimental transversal, fue posible describir el patrón de asociación entre las dimensiones del burnout y los indicadores de salud mental en un contexto académico real, sin manipulación de variables. La consistencia psicométrica aceptable de los instrumentos utilizados respalda la fiabilidad de los resultados y aporta evidencia sobre la pertinencia del MBI y de las escalas de salud mental en población universitaria ecuatoriana.

En este sentido, se concluye que el burnout representa un problema relevante de salud mental en estudiantes universitarios y que requiere atención prioritaria por parte de las instituciones de educación superior. La detección temprana del desgaste emocional y la implementación de programas de prevención, apoyo psicológico y promoción del autocuidado pueden contribuir a reducir el impacto del estrés crónico y favorecer el bienestar integral del estudiantado.

Finalmente, esta investigación ofrece una base empírica útil como referencia para futuros estudios y para el diseño de intervenciones psicoeducativas e institucionales orientadas a crear

entornos académicos más saludables, humanos y emocionalmente sostenibles.

Referencias

- Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica*. Abaco.
- Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la investigación: Administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Pearson Educación.
- Bianchi, R., & Schonfeld, I. S. (2019). Burnout-depression overlap: A review. *Clinical Psychology Review*, 70, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.01.002>
- Cisneros-Vidal, M. A., Paredes-Manosalvas, T. A., & Vélez-Sánchez, P. G. (2025). Rethinking the distinction between job burnout and depression: The mediating role of stress among healthcare professionals in Ecuador. *Frontiers in Psychology*, 16, 1516762. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1516762>
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499>
- Gong, Z., Yang, Z., & Zhang, L. (2023). College students' learning stress, psychological resilience and learning burnout: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04783-z>
- Hernández-Sampieri, R., & Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- 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>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2019). *Prevalencia del síndrome de burnout en el personal del Hospital Teodoro Maldonado Carbo – Guayaquil*.
- Organización Mundial de la Salud. (2018, 30 de marzo). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://n9.cl/e65>

Relationship between Burnout Syndrome and Mental Health in Psychology Students at the Peninsula State University of Santa Elena. Cycle 2025-2

Relação entre a Síndrome de Burnout e a Saúde Mental em Estudantes do Curso de Psicologia da Universidade Estadual Península de Santa Elena. Ciclo 2025-2

Freddy David Orrala Domínguez

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0005-9746-1704>

freddy.orrалadominguez3169@upse.edu.ec

Estudiante de Psicología

Bryan Adrián Avilés Pozo

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0006-4328-9264>

bryan.avilespozo1517@upse.edu.ec

Estudiante de Psicología

Laura Ríos Giraldo

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0003-6528-6150>

laura.riosgiraldo0690@upse.edu.ec

Estudiante de Psicología

Alicia Fátima González Láinez

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0000-4740-6882>

alicia.gonzalezlainez6933@upse.edu.ec

Estudiante de Psicología

Scarley Monserrate Tomalá Santiana

Universidad Estatal Península De Santa Elena | Santa Elena | Ecuador

<https://orcid.org/0009-0007-6737-8672>

scarley.tomalasantiana1592@upse.edu.ec

Estudiante de Psicología

Abstract

The general objective of this research is to analyze the relationship between burnout syndrome and mental health, also considering the impact of emotional exhaustion, depersonalization, and low personal accomplishment on individuals' psychological well-being. The research is framed within a quantitative approach, supported by the positivist paradigm, with a non-experimental, descriptive cross-sectional research design. The applied methodology aims to describe the correlation between the study variables using data obtained through standardized instruments without manipulating them. A non-probability convenience sample of 45 participants was used. The Maslach Burnout Inventory (MBI) questionnaire and another related to mental health on a Likert scale were applied. The results obtained allowed for the identification of the degree of association between burnout syndrome and the participants' psychological well-being, providing empirical evidence that will help promote strategies to prevent this condition in academic and professional contexts. Keywords: Burnout syndrome; mental health; psychological well-being; emotional exhaustion; work-related stress.

Resumo

O objetivo geral desta pesquisa é analisar a relação entre a síndrome de burnout e a saúde mental, considerando também o impacto do esgotamento emocional, da despersonalização e da baixa realização pessoal no bem-estar psicológico dos indivíduos. A pesquisa se enquadra em uma abordagem quantitativa, sustentada pelo paradigma positivista, com um delineamento de pesquisa não experimental, transversal descritivo. Por meio da metodologia aplicada, busca-se descrever a correlação entre as variáveis do estudo com os dados obtidos por meio de instrumentos padronizados, sem manipulá-las. Utilizou-se uma amostra não probabilística por conveniência, composta por 45 participantes. Da mesma forma, foram aplicados o questionário Maslach Burnout Inventory (MBI) e outro relacionado à saúde mental em uma escala Likert. Os resultados obtidos permitiram identificar o grau de associação existente entre a síndrome de burnout e o bem-estar psicológico dos participantes, o que forneceu evidências empíricas que ajudarão a promover estratégias para prevenir essa condição nos contextos acadêmicos e profissionais. Palavras-chave: Síndrome de burnout; saúde mental; bem-estar psicológico; esgotamento emocional; estresse laboral.