Papeles Salmantinos de Educación, Núm. 30, 2026
Facultad de Educación, Universidad Pontificia de Salamanca

SÍNDROME DE BURNOUT ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

Academic Burnout Syndrome in Secondary Education Students

María Camila Adarve Franco
Ana Ullán Egido
Virginia Jaspe Caseo
Pablo Ramírez Espejo
Esther Sánchez Moro
Rubén Roldán Roldán

RESUMEN: *El síndrome de Burnout académico se ha consolidado como un fenómeno psicológico relevante en el ámbito educativo, especialmente durante la adolescencia, etapa caracterizada por importantes cambios evolutivos y un aumento de las demandas académicas. El objetivo del presente estudio fue analizar los niveles de Burnout académico en estudiantes de Educación Secundaria y describir la distribución de sus principales manifestaciones en el contexto escolar. Se llevó a cabo un estudio cuantitativo con diseño observacional, descriptivo y transversal. La muestra estuvo compuesta por 581 estudiantes de 3º y 4º de Educación Secundaria Obligatoria de centros educativos de Salamanca, con una edad media de 15,82 ± 0,85 años. Para la recogida de datos se empleó un cuestionario sociodemográfico y la Escala Unidimensional de Burnout Estudiantil (EUBE). Los resultados mostraron una adecuada fiabilidad del instrumento (α = .923). El análisis descriptivo indicó niveles moderados de Burnout en la muestra, con mayor presencia de síntomas asociados al agotamiento físico y emocional derivados de la jornada escolar. Asimismo, la distribución de las puntuaciones evidenció que la mayoría del alumnado presentaba niveles leves o mo-*

derados de Burnout, aunque con una notable variabilidad interindividual. En conjunto, los hallazgos subrayan la importancia de desarrollar estrategias educativas orientadas a prevenir el desgaste académico y promover el bienestar psicológico en el alumnado.

Palabras clave: *Burnout académico, adolescencia, bienestar psicológico, educación secundaria, estrés académico.*

ABSTRACT: *Academic burnout syndrome has become a relevant psychological phenomenon in the educational field, especially during adolescence, a stage characterized by significant developmental changes and an increase in academic demands. The aim of the present study was to analyze the levels of academic burnout in secondary education students and to describe the distribution of its main manifestations in the school context. A quantitative study with an observational, descriptive, and cross-sectional design was conducted. The sample consisted of 581 students in the 3rd and 4th years of compulsory secondary education from schools in Salamanca, with a mean age of 15.82 ± 0.85 years. Data were collected using a sociodemographic questionnaire and the Unidimensional Student Burnout Scale (EUBE). The results showed adequate reliability of the instrument (α = .923). The descriptive analysis indicated moderate levels of burnout in the sample, with a higher presence of symptoms associated with physical and emotional exhaustion derived from the school day. Likewise, the distribution of scores showed that most students presented low to moderate levels of burnout, although with notable interindividual variability. Overall, the findings highlight the importance of developing educational strategies aimed at preventing academic burnout and promoting students' psychological well-being.*

Key words: *Academic burnout, adolescence, psychological well-being, secondary education, academic stress.*

1. INTRODUCCIÓN

El síndrome de Burnout académico se ha consolidado en los últimos años como un fenómeno psicológico relevante en el contexto educativo, especialmente durante la adolescencia (Salmela-Aro & Upadyaya, 2014). Este constructo hace referencia a un estado de agotamiento emocional, físico y cognitivo derivado de la exposición prolongada a demandas académicas que superan los recursos personales del estudiante para afrontarlas (Madigan & Curran, 2021). En el

ámbito educativo, el Burnout se manifiesta principalmente a través de tres dimensiones fundamentales: agotamiento emocional relacionado con las tareas escolares, actitudes de desapego o desinterés hacia el estudio y una percepción reducida de eficacia académica (Salmela-Aro & Upadyaya, 2014).Asimismo, diferentes investigaciones han identificado perfiles diferenciados de implicación y desgaste académico en estudiantes, lo que pone de manifiesto la complejidad y heterogeneidad del fenómeno (Salmela-Aro & Read, 2017). La etapa de la Educación Secundaria representa un periodo especialmente vulnerable para la aparición de este fenómeno, ya que coincide con importantes cambios evolutivos y con un aumento de las exigencias académicas y sociales del alumnado (Walburg, 2014). Diversas investigaciones han evidenciado que niveles elevados de Burnout en adolescentes pueden afectar negativamente al bienestar psicológico, a la motivación académica y al compromiso con el aprendizaje, lo que convierte este fenómeno en una preocupación creciente dentro de la investigación educativa y de la salud mental juvenil (May et al., 2015; Fiorilli et al., 2017).

La literatura científica ha puesto de manifiesto que el desarrollo del síndrome de Burnout académico en estudiantes está relacionado con diversos factores vinculados al contexto educativo y a las demandas escolares (Madigan & Curran, 2021; Chong et al., 2025). Entre estos factores se encuentran la presión académica, la carga de trabajo, las expectativas de rendimiento y las dificultades en la gestión del estrés escolar (Gao, 2023; Pascoe et al., 2020). Diversos estudios han señalado que cuando las demandas académicas superan los recursos personales del estudiante, pueden aparecer síntomas de agotamiento emocional, desmotivación hacia el estudio y dificultades de concentración (Walburg, 2014).

Investigaciones han analizado el Burnout académico y su impacto en diferentes indicadores del proceso educativo durante esta etapa (May et al., 2015). En este sentido, se ha observado que niveles elevados de agotamiento académico pueden asociarse con una disminución del compromiso escolar, dificultades en la regulación emocional y una menor motivación hacia el aprendizaje (Salmela-

Aro & Upadyaya, 2014). Asimismo, algunos estudios longitudinales han mostrado que el Burnout académico puede actuar como un factor predictor de desmotivación escolar y dificultades en la adaptación al contexto educativo a lo largo del tiempo (Bask & Salmela-Aro, 2013).

A partir de la evidencia presentada, resulta necesario profundizar en el análisis del Burnout académico en estudiantes de Educación Secundaria. En este sentido, el presente estudio tuvo como objetivo analizar los niveles de síndrome de Burnout académico en estudiantes de Educación Secundaria y describir la distribución de sus principales manifestaciones en el contexto escolar. Comprender la presencia y características del Burnout académico en esta etapa educativa puede contribuir a mejorar el conocimiento sobre el bienestar psicológico del alumnado y a orientar el desarrollo de estrategias educativas destinadas a prevenir el desgaste académico.

2. METODOLOGÍA

2.1. Diseño

El presente estudio adopta un diseño observacional, descriptivo y transversal, orientado a analizar los niveles de Burnout académico en estudiantes de Educación Secundaria. La investigación se basa en la evaluación puntual del síndrome de Burnout en un único momento temporal. Debido a la naturaleza transversal del diseño, los resultados permiten describir la distribución del fenómeno en la muestra analizada, aunque no permiten establecer relaciones de causalidad.

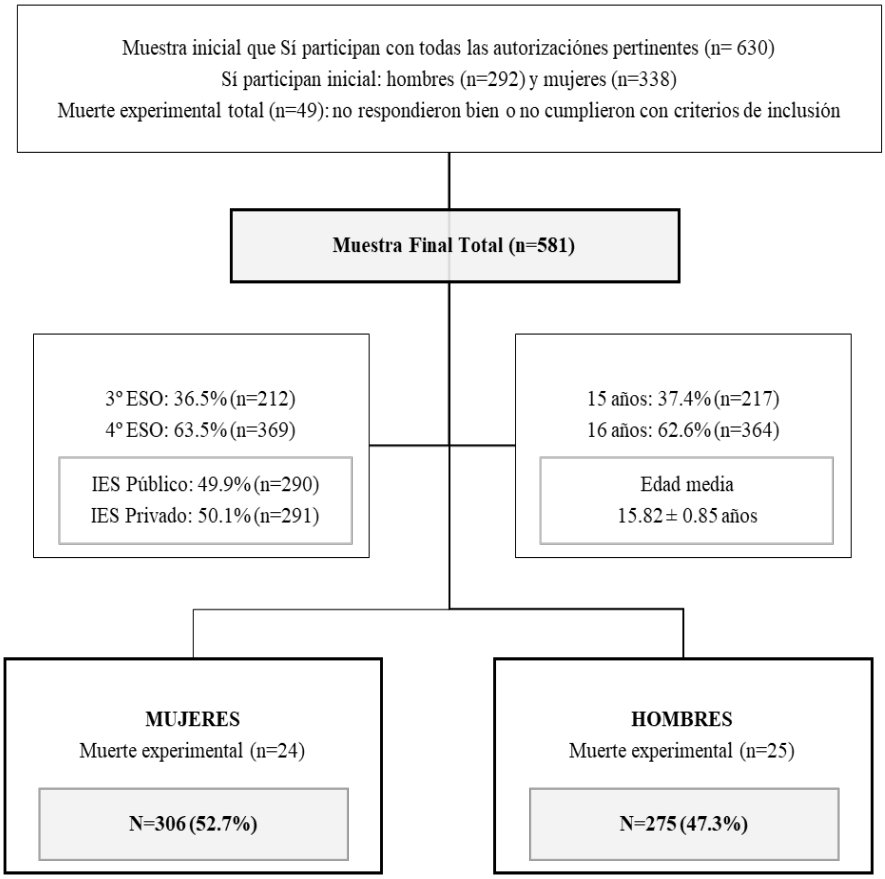
2.2. Participantes

La muestra final estuvo compuesta por 581 estudiantes adolescentes (Figura 1). En relación con el sexo, 275 eran varones (47,3%) y 306 mujeres (52,7%). La media de edad se situó en 15,82 ± 0,85 años, predominando el alumnado de 16 años (62,6%; n = 364) frente al de 15 años (37,4%; n = 217). En cuanto al nivel educativo, el

36,5% cursaba 3º de Educación Secundaria Obligatoria (n = 212), mientras que el 63,5% estaba matriculado en 4º de ESO (n = 369). Respecto a la titularidad de los centros, la participación fue prácticamente equivalente entre instituciones públicas (49,9%; n = 290) y privadas (50,1%; n = 291).

Figura 1.

Flujo de participantes



2.3. Instrumentos y medidas

Los instrumentos y medidas que se utilizaron para el cumplimiento de los objetivos de este trabajo fueron:

a) Cuestionario sociodemográfico destinado a recoger información básica sobre el sexo, edad y curso académico de los participantes

b) Escala Unidimensional de Burnout Estudiantil (EUBE) en su versión validada en población hispanohablante (Macías, 2011). Este instrumento está compuesto por 15 ítems orientados a medir el nivel de Burnout en el contexto educativo, evaluando el agotamiento asociado a las demandas académicas. Los ítems se responden mediante una escala tipo Likert de cuatro puntos, que oscila desde 1 (nunca) hasta 4 (siempre**)**, reflejando la frecuencia con la que el estudiantado experimenta las situaciones descritas. En relación con sus propiedades psicométricas, la escala ha mostrado adecuados índices de fiabilidad, con una elevada consistencia interna (α de Cronbach superior a .85), así como evidencias satisfactorias de validez de constructo a través de análisis factoriales que confirman su estructura interna.

2.4. Procedimiento

Tras la autorización de los equipos directivos de los centros implicados y la obtención del consentimiento informado por parte de las familias del alumnado menor de edad, se llevó a cabo la recogida de información durante el curso 2024-2025 en Salamanca. La investigación se enmarcó dentro del proyecto “DEPORTIVA-MENTE”, impulsado por la Fundación FUNDANEED.

Los cuestionarios se administraron en horario escolar a través de una plataforma digital, empleando los dispositivos proporcionados por los propios centros. Previamente a su cumplimentación, se informó al estudiantado sobre el carácter voluntario, anónimo y confidencial del estudio, garantizando que su participación no tendría ninguna incidencia en la evaluación académica. El tiempo medio necesario para completar el instrumento fue de entre 20 y 25 minutos.

El procedimiento se ajustó a los principios éticos recogidos en la Declaración de Helsinki (revisión de 2013) para investigaciones con seres humanos, cumpliendo además con la normativa española vigente en materia de protección de datos personales (Ley Orgánica 3/2018 de Protección de Datos Personales) y con lo establecido en la normativa nacional correspondiente.

2.5 Análisis Estadístico

Antes de llevar a cabo los análisis, se evaluaron las propiedades preliminares de los datos mediante estadísticos descriptivos (media, desviación estándar, mediana, rango intercuartílico, coeficientes de asimetría y curtosis), así como a través de la prueba de normalidad de Kolmogorov–Smirnov. La fiabilidad interna del instrumento se determinó utilizando el coeficiente alfa de Cronbach, acompañado de su correspondiente intervalo de confianza al 95%. El tratamiento estadístico de los datos se efectuó mediante el software SPSS (versión 27.0 para Windows).

3. RESULTADOS

3.1. Fiabilidad del cuestionario Síndrome de Burnout

La fiabilidad del cuestionario sobre Burnout se evaluó mediante el coeficiente alfa de Cronbach de consistencia interna, complementado con la estimación de la correlación intraclase de ítems (IC 95%). Los valores obtenidos indican niveles adecuados de consistencia interna, con un alfa de .923, lo que representa una fiabilidad muy buena, con un intervalo de confianza de .913 a .932.

3.2. Análisis descriptivo de las variables psicológicas de Síndrome de Burnout

La puntuación total del Síndrome de Burnout presenta una media de 32.43 puntos, lo que sugiere un nivel moderado en la muestra analizada. La desviación típica (DT = 9.66) indica una dispersión moderada en las respuestas de los estudiantes, lo que refleja la existencia de variabilidad interindividual en la experiencia del desgaste académico.

A partir del análisis descriptivo de los ítems del cuestionario EUBE (Tabla 1), se observa que las medias de los distintos indicadores se sitúan en valores moderados dentro del rango de respuesta (1–4), oscilando aproximadamente entre 1.67 y 2.65 puntos. El ítem con mayor puntuación media es "El tener que asistir diariamente a clases me cansa" (M = 2.65; DT = 0.87), seguido de "Antes de terminar mi horario de clases ya me siento…" (M = 2.56; DT = 0.92) y "Durante las clases me siento somnoliento" (M = 2.54; DT = 0.86), lo que sugiere una percepción relevante de cansancio y agotamiento asociado a la jornada escolar.

En contraste, el ítem con menor media es "No creo terminar con éxito mis estudios" (M = 1.67; DT = 0.93), indicando que, aunque existe desgaste académico, la expectativa de fracaso escolar no es predominante en la muestra. En conjunto, los resultados describen un nivel moderado de desgaste estudiantil, con mayor peso en los componentes de agotamiento físico y emocional que en los indicadores de ineficacia académica.

Tabla 1.

Análisis descriptivo de las respuestas a los ítems del cuestionario EUBE (de Burnout estudiantil)

Ítems de Burnout estudiantil	% de respuesta de cada opción de la escala tipo Likert				M	SD
	1	2	3	4		
1. El tener que asistir diariamente a clases me cansa	5.9	44.2	28.6	21.3	2.65	0.87
2. Mis problemas escolares me deprimen fácilmente	32.0	45.1	14.5	8.4	1.99	0.89
3. Durante las clases me siento somnoliento	7.2	49.1	26.3	17.4	2.54	0.86
4. Creo que estudiar hace que me sienta agotado	13.4	46.1	26.2	14.3	2.41	0.89
5. Cada vez me es más difícil concentrarme en las clases	24.8	44.2	18.6	12.4	2.19	0.94
6. Me desilusionan mis estudios	34.9	39.2	14.5	11.4	2.02	0.97
7. Antes de terminar mi horario de clases ya me siento	11.9	38.7	30.6	18.8	2.56	0.92
8. No me interesa asistir a clase	35.6	41.7	10.7	12.0	1.99	0.97
9. Cada vez me cuesta más trabajo ponerle atención	28.2	46.6	15.5	9.6	2.07	0.90
10. El asistir a clase se me hace aburrido	12.6	48.4	22.9	16.2	2.43	0.90
11. Siento que estudiar me está desgastando físicamente	41.5	34.6	15.5	8.4	1.91	0.94
12. Cada vez me siento más frustrado por ir a la escuela	39.2	38.4	13.8	8.6	1.92	0.93
13. No creo terminar con éxito mis estudios	58.3	24.1	10.2	7.4	1.67	0.93
14. Siento que tengo problemas para recordar	34.6	39.1	17.0	9.3	2.01	0.94
15. Creo que estudiar me está desgastando	35.3	33.7	19.3	11.7	2.07	1.00

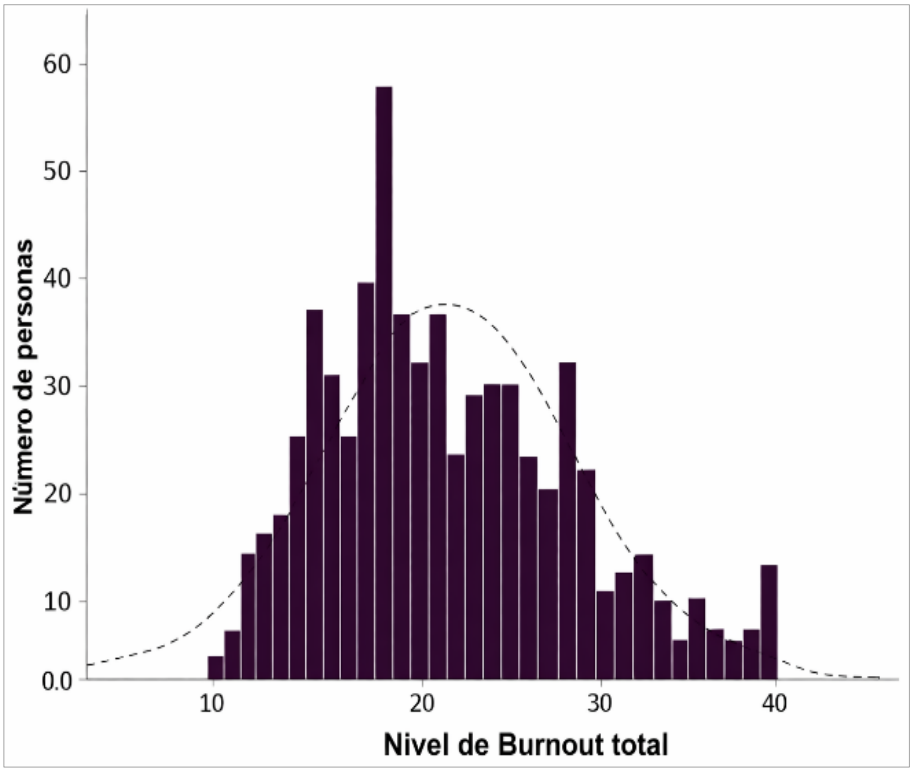
Escala de respuesta: desde 1 (nunca) a 4 (siempre); M: Media; SD: Desviación Típica

3.3. Análisis comparativo de la distribución de la puntuación total del Síndrome de Burnout

En la Figura 2 se observa la distribución de la puntuación total de Burnout. La forma de la distribución muestra una tendencia aproximadamente unimodal, con mayor concentración de casos en valores intermedios y una ligera asimetría positiva, lo que indica una mayor dispersión hacia puntuaciones altas. La curva de normalidad superpuesta sugiere un ajuste razonable, aunque con cierta desviación en los extremos superiores, donde se aprecia menor frecuencia de casos.

Figura 2.

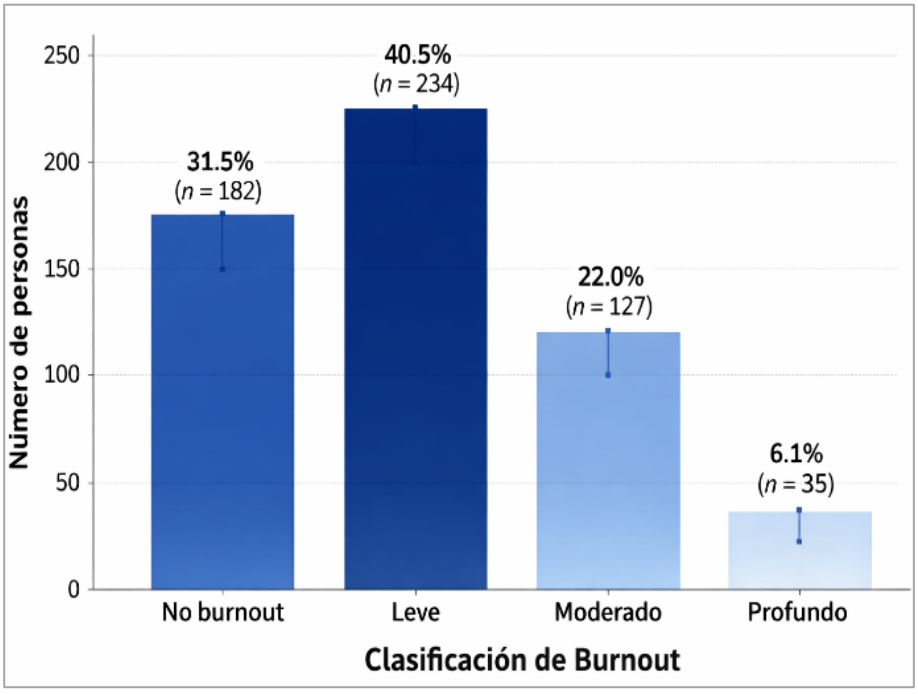
Nivel de burnout total



La Figura 3 presenta la clasificación categórica del Burnout. La mayor proporción del alumnado se sitúa en el nivel leve (40,5%), seguido del grupo sin burnout (31,5%). El nivel moderado representa el 22,0%, mientras que el nivel profundo es claramente minoritario (6,1%). Esta distribución indica que, aunque la mayoría del estudiantado no presenta niveles elevados de sintomatología, más de una cuarta parte se encuentra en niveles moderados o profundos, lo que puede considerarse relevante desde el punto de vista preventivo.

Figura 3.

Clasificación de burnout

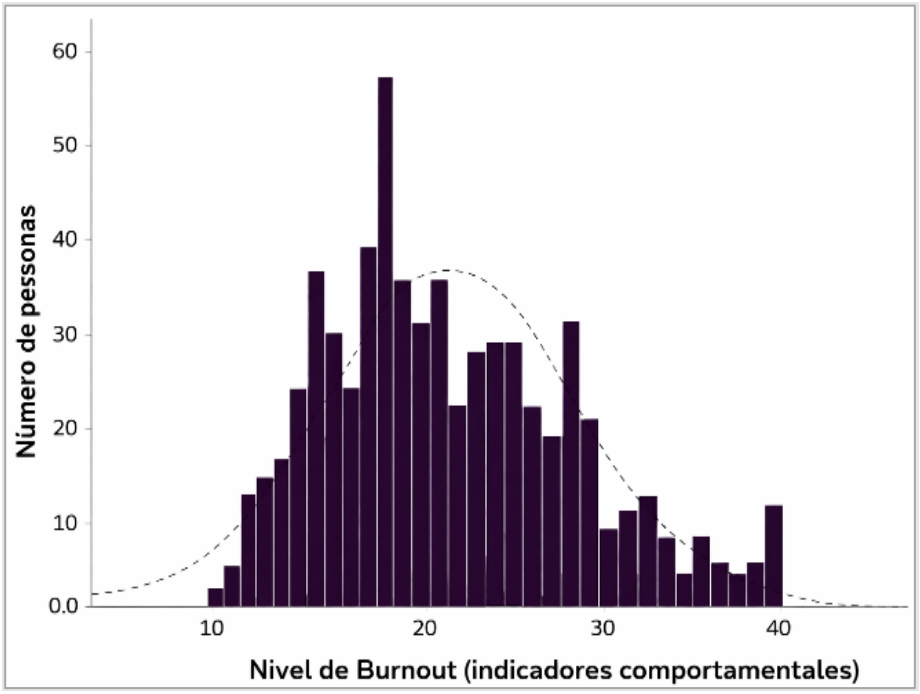


La Figura 4 muestra la distribución correspondiente a los indicadores comportamentales. Se aprecia una distribución similar a la observada en la puntuación total, con predominio de valores centrales

y ligera asimetría positiva. La dispersión es moderada, lo que sugiere variabilidad interindividual en la expresión conductual del síndrome.

Figura 4.

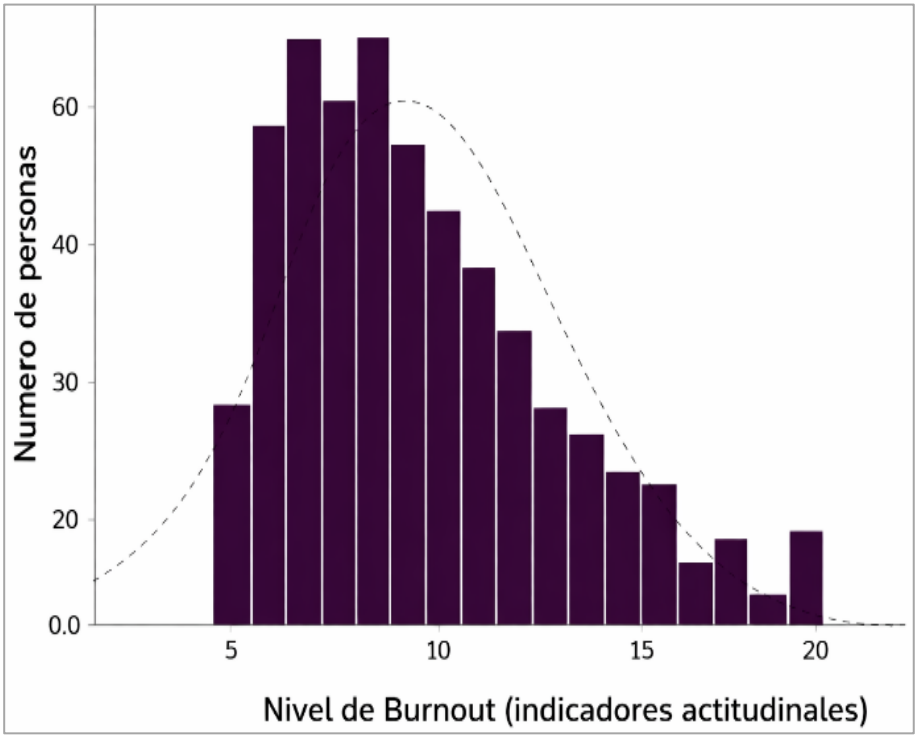
Nivel de burnout (indicadores comportamentales)



Por su parte, la Figura 5 representa los indicadores actitudinales. En este caso, la distribución presenta una mayor concentración en puntuaciones bajas y medias, con una asimetría positiva más marcada que en los indicadores comportamentales. Esto indica que las puntuaciones más elevadas en esta dimensión son menos frecuentes, concentrándose la mayoría del alumnado en niveles reducidos o intermedios.

Figura 5.

Nivel de burnout (indicadores actitudinales)



En cuanto a los datos descriptivos (tabla 2), la puntuación total de Burnout muestra una media de 32,43 (IC 95%: 31,64–33,21) y una mediana de 31, con un rango de 15 a 60 puntos. La desviación típica (DT = 9,66) y el rango intercuartílico (RIQ = 13) evidencian una dispersión moderada. Los índices de forma indican una asimetría positiva (0,73) y curtosis próxima a la normalidad (0,11). Respecto a los indicadores comportamentales, la media se sitúa en 22,41 (IC 95%: 21,87–22,94), con mediana de 21 y un rango entre 10 y 40 puntos. La variabilidad es menor que en la puntuación total (DT = 6,60; RIQ = 9), y la distribución presenta ligera asimetría positiva (0,60) y curtosis ligeramente negativa (-0,14), lo que sugiere una

forma relativamente cercana a la normal. En los indicadores actitudinales, la media es de 10,02 (IC 95%: 9,74–10,31), con mediana de 9 y un rango entre 5 y 20 puntos. La dispersión es más reducida (DT = 3,50; RIQ = 5). La asimetría positiva (0,84) es más acusada que en las otras dimensiones, lo que confirma la mayor concentración de puntuaciones en los niveles bajos y medios, mientras que la curtosis (0,25) indica una distribución ligeramente leptocúrtica.

Tabla 2.

Distribución de la Puntuación Burnout Total, Comportamental y Actitudinal (rango de 0 a 60 puntos)

	Centralidad		Variabilidad			Forma	
	Media (IC 95%)	Mediana	Min / Max	DT	RIQ	Asim.	Curt.
Burnout Total	32.43 (31.64 – 33.21)	31.00	15 / 60	9.66	13	0.73	0.11
Burnout indicadores Comportamentales	22.41 (21.87 – 22.94)	21.00	10 / 40	6.60	9	0.60	-0.14
Burnout indicadores Actitudinales	10.02 (9.74 – 10.31)	9.00	5 / 20	3.50	5	0.84	0.25

DT: Desviación Típica - R.IQ: Rango Intercuartil - As: Asimetría - Curt: Curtosis - Max: Máximo - Min: Mínimo

4. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos indican la presencia de niveles moderados de Burnout académico en la muestra, con una notable variabilidad entre estudiantes. En este sentido, el patrón observado sugiere

que el desgaste académico se manifiesta principalmente a través de síntomas de agotamiento físico y emocional, mientras que las percepciones de ineficacia o fracaso académico presentan un menor peso relativo. Estos hallazgos apuntan a que, en esta etapa educativa, el Burnout podría estar más vinculado a la fatiga derivada de las demandas escolares que a una pérdida significativa de expectativas académicas. Este patrón es coherente con investigaciones previas que señalan que el Burnout académico en estudiantes suele manifestarse inicialmente a través del agotamiento emocional y del cansancio asociado a las demandas escolares antes de evolucionar hacia formas más profundas de desmotivación o desapego académico (Salmela-Aro & Upadyaya, 2014). En este sentido, los resultados sugieren que el componente emocional y físico del síndrome podría tener mayor peso que el cognitivo en esta población adolescente.

En cuanto a la distribución y los niveles de Burnout académico en la muestra (Figura 2 y 3; y Tabla 2), se observa una predominancia de niveles bajos o leves, junto con la presencia de un grupo más reducido de estudiantes con niveles moderados o elevados. Este patrón indica que, aunque el fenómeno no se presenta de forma generalizada, existe una parte del alumnado que podría encontrarse en una situación de mayor vulnerabilidad frente a las demandas escolares (Tuominen-Soini 2014; Iuga et al., 2023).Asimismo, el hecho de que las manifestaciones conductuales del Burnout aparezcan con mayor frecuencia que las actitudes negativas hacia el estudio refuerza la idea de que el desgaste académico en estas edades se expresa principalmente a través de síntomas de carácter físico y emocional. Estos resultados son coherentes con investigaciones recientes que destacan la naturaleza heterogénea del Burnout académico en adolescentes y las diferencias individuales en la forma de afrontar el estrés escolar (Madigan & Curran, 2021).

A partir de estos hallazgos, se puede concluir que el Burnout académico constituye un fenómeno presente en la Educación Secundaria, aunque con niveles de intensidad variables entre los estudiantes. Si bien la mayoría del alumnado muestra una adaptación adecuada al entorno escolar, la existencia de casos con niveles moderados o

elevados pone de manifiesto la necesidad de intervenir de manera preventiva. En este sentido, resulta fundamental desarrollar estrategias educativas orientadas a la detección temprana del desgaste académico, así como a la promoción del bienestar emocional y del compromiso con el aprendizaje. Estas actuaciones pueden contribuir a mejorar la adaptación del alumnado al contexto educativo y a prevenir posibles dificultades en su trayectoria académica.

5. AGRADECIMIENTOS

Los autores expresan su más sincero agradecimiento al alumnado y a los centros educativos que han participado en esta investigación, así como a la Fundación FUNDANEED y a todas las personas que han contribuido al diseño, desarrollo e implementación del proyecto «PROSBIA: Programa Socioeducativo para la Salud y el Bienestar Integral en Adolescentes», orientado a fomentar la salud y el bienestar integral de la población adolescente. Esta iniciativa se desarrolla en el marco de la colaboración entre la Fundación FUNDANEED y la Universidad de Jaén, formalizada mediante un contrato de investigación suscrito al amparo del artículo 60 de la Ley Orgánica del Sistema Universitario (LOSU), correspondiente al expediente n.º 2026100.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bask, M., & Salmela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. *European Journal of Psychology of Education, 28*(2), 511–528. https://doi.org/10.1007/s10212-012-0126-5

Chong, L. Z., Foo, L. K., & Chua, S.-L. (2025). Student burnout: A review on factors contributing to burnout across student populations. *Behavioral Sciences, 15*(2), 170. https://doi.org/10.3390/bs15020170

Fiorilli, C., De Stasio, S., Di Chiacchio, C., Pepe, A., & Salmela-Aro, K. (2017). School burnout, depressive symptoms and engagement: Their

combined effect on student achievement. *International Journal of Educational Research, 84*, 1–12. https://doi.org/10.1016/j.ijer.2017.04.001

FUNDANEED & 3DATOS. (2025). *Informe final proyecto: DEPORTIVAMENTE. Factores influyentes en el rendimiento académico en Educación Secundaria* [Documento técnico no publicado].

Gao, X. (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents: A moderated mediating model. *Frontiers in Psychology, 14*, 1133706. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706

Iuga, I. A., David, O. A., & Danet, M. (2023). Student burnout in children and adolescents: The role of attachment and emotion regulation. *Children, 10*(9), 1443. https://doi.org/10.3390/children10091443

Macías, A. B. (2011). Validación psicométrica de la Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil (EUBE): Evidencias de fiabilidad y validez. *Revista Española de Investigación y Evaluación Psicológica, 17*(1), 45–62.

Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review, 33*(2), 387–405. https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1

May, R. W., Bauer, K. N., & Fincham, F. D. (2015). School burnout: Diminished academic and cognitive performance. *Learning and Individual Differences, 42*, 126–131. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.07.015

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 104–112. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823

Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research, 7*, 21–28. https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.11.001

Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands–resources model. *British Journal of Educational Psychology, 84*(1), 137–151. https://doi.org/10.1111/bjep.12018

Tuominen-Soini, H., & Salmela-Aro, K. (2014). Schoolwork engagement and burnout among Finnish high school students and young adults: Profiles, progressions, and educational outcomes. *Developmental Psychology, 50*(3), 649–662. https://doi.org/10.1037/a0033898

Walburg, V. (2014). Burnout among high school students: A literature review. *Children and Youth Services Review, 42*, 28–33. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.020