

<https://doi.org/10.69639/arandu.v13i3.2394>

El burnout y el estrés académico en una Institución Educativa de Comas, 2026

Burnout and Academic Stress at an Educational Institution in Comas, 2026

Mike Paul Berta Hinostroza

mbertah@ucvvirtual.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0001-9996-3787>

Universidad Cesar Vallejo

Lima – Perú

Anderson Daniel Larios Valiente

anlariosva@ucvvirtual.edu.pe

<https://orcid.org/0009-0006-7166-587X>

Universidad César Vallejo

Lima – Perú

Jimena Jazlyn Ponte Marca

jjpontema@ucvvirtual.edu.pe

<https://orcid.org/0009-0007-3824-7235>

Universidad César Vallejo

Lima – Perú

Leticia Luana Aiko Ponte Soto

leponteso@ucvvirtual.edu.pe

<https://orcid.org/0009-0000-4714-5037>

Universidad César Vallejo

Lima – Perú

Josselyn Adamari Purizaga Hernández

jopurizagahe@ucvvirtual.edu.pe

<https://orcid.org/0009-0000-1696-8137>

Universidad César Vallejo

Lima – Perú

Artículo recibido: 10 junio 2026- Aceptado para publicación: 16 julio 2026

Conflictos de intereses: Ninguno que declarar.

RESUMEN

La presente investigación que se realizó en una institución educativa de Comas, 2026 buscó encontrar la relación entre el burnout y el estrés académico en estudiantes. Esto se hizo en línea con el Objetivo de Desarrollo Sostenible número 3, que se enfoca en la salud y el bienestar. Para llevar a cabo esta investigación, se seleccionó una muestra de 30 estudiantes mediante un método de muestreo probabilístico. Luego, se les aplicaron dos cuestionarios tipo Likert que habían sido creados y validados por un docente. Los resultados mostraron que estos cuestionarios eran confiables, con un coeficiente de Alfa de Cronbach ($\alpha = ,871$ para burnout y $\alpha = ,771$ para estrés académico). Los resultados obtenidos indicaron que hay una relación positiva moderada y estadísticamente significativa entre el burnout y el estrés académico ($Rho = 0,601$; $p = 0,01$). Esto

significa que cuando los estudiantes experimentan agotamiento físico y emocional, también tienden a tener mayores niveles de estrés académico. Sin embargo, no se encontraron relaciones significativas entre el cansancio emocional y la salud mental, ni entre el cinismo y la tensión. En conclusión, se encontró que el burnout es un factor importante en el desarrollo del estrés académico en estudiantes. Por lo tanto, es fundamental que dentro del ámbito académico se promuevan estrategias de apoyo emocional y prevención para abordar este problema.

Palabras clave: agotamiento, estrés, estudiantes, salud mental, tensión

ABSTRACT

The present study, conducted in an educational institution in Comas in 2026, aimed to determine the relationship between burnout and academic stress among students. This was carried out in line with Sustainable Development Goal number 3, which focuses on health and well-being. To conduct this research, a sample of 30 students was selected using a probabilistic sampling method. Subsequently, two Likert-type questionnaires, created and validated by a teacher, were administered. The results showed that these instruments were reliable, with a Cronbach's Alpha coefficient ($\alpha = ,871$ for burnout y $\alpha = ,771$ for academic stress). The findings indicated a moderate, positive, and statistically significant relationship between burnout and academic stress ($Rho = 0,601$; $p = 0,01$). This means that when students experience physical and emotional exhaustion, they also tend to present higher levels of academic stress. However, no significant relationships were found between emotional exhaustion and mental health, nor between cynicism and tension. In conclusion, burnout was identified as an important factor in the development of academic stress among students. Therefore, it is essential that educational settings promote emotional support and prevention strategies to address this issue.

Keywords: exhaustion, stress, students, mental health, tension

Todo el contenido de la Revista Científica Internacional Arandu UTIC publicado en este sitio está disponible bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 International. 

INTRODUCCIÓN

Hoy en día, el burnout ha trascendido las fronteras del entorno corporativo para instaurarse como patología recurrente entre los jóvenes en formación. Este fenómeno se caracteriza por un estado de desgaste físico y emocional extremo que, según reportes internacionales, ya afecta al 43% de la población estudiantil a nivel mundial (Freccero, 2025). Esta cifra es alarmante, pues describe a casi la mitad de los estudiantes en un estado de agotamiento tal que su capacidad de respuesta ante las demandas cotidianas queda severamente anulada, afectando su bienestar mucho antes de su ingreso al mercado laboral.

Paralelamente, el estrés académico se ha consolidado como un catalizador de tensiones constantes dentro de la estructura formativa. Según estimaciones proporcionadas por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y Cultura (UNESCO, 2024), aproximadamente el 50% de los estudiantes lidia con cuadros crónicos de ansiedad y presión derivados directamente de sus obligaciones escolares. No obstante, las proyecciones más recientes sugieren un agravamiento de esta tendencia; en entornos de alta competitividad, se estima que el 75% de los alumnos presentarán niveles de tensión muy elevados hacia el año 2026 (Bouchrika, 2026). Este estrés no gestionado no solo compromete la salud mental, sino que también se traduce en una merma operativa, estimándose una reducción del 15% en la eficiencia y el rendimiento de quienes lo padecen (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024).

En el ámbito internacional, diversas investigaciones evidencian una problemática creciente relacionada con el burnout y el estrés académico en estudiantes universitarios. Por un lado, según Amor et al. (2020) realizaron un estudio en universidades de Barcelona, España, que identificó una prevalencia del síndrome de burnout que aumentó del 33,6% en 2018 al 38% en 2019, destacando un incremento significativo en estudiantes de sexto año (60,5%) frente a los de primer año (20,6%), lo que sugiere que este síndrome se intensifica conforme avanza la formación académica. Por otro lado, el informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2022) señala que el estrés académico constituye una problemática relevante en la educación superior; en Chile, el 53% de los estudiantes universitarios reportó presentar síntoma de estrés, evidenciando que una proporción considerable de la población estudiantil experimenta exigencias académicas que pueden afectar su desempeño y bienestar durante su formación profesional.

En Perú, el burnout también está presente en estudiantes de nivel secundario. En este sentido, según Zambrano-Díaz (2023), en una investigación realizada con 150 escolares de cinco instituciones públicas de Lambayeque, se encontraron niveles relevantes de este síndrome, evaluados a partir de dimensiones como el agotamiento emocional, el cinismo y la baja percepción de eficacia académica; de manera específica, se evidenció que el 97% de los estudiantes presentó un nivel medio de burnout y un 3% un nivel alto, lo que refleja una amplia

presencia de este problema en la población estudiada; asimismo, los hallazgos evidencian que un número considerable de estudiantes presenta manifestaciones vinculadas al estrés académico prolongado, lo cual repercute negativamente en su bienestar general. Por un lado, Casaretto et al. (2021) señalan que el 83% de los estudiantes universitarios peruanos reportó haber experimentado estrés académico durante el semestre, lo que evidencia una alta prevalencia de esta problemática en el ámbito universitario; asimismo, los niveles de estrés observados fueron principalmente moderados, mientras que los factores más asociados a su aparición estuvieron relacionados con las evaluaciones académicas, la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para cumplir con las actividades asignadas.

En el presente contexto, la interrogante central que orienta la investigación es: ¿Cuál es la relación entre el burnout y el estrés académico en una institución educativa de Comas, 2026? A partir de esta cuestión principal, se plantean otras interrogantes más específicas: (a) ¿Qué relación existe entre el cansancio emocional y la salud mental en los estudiantes de una institución educativa de Comas, 2026? (b) ¿Qué relación existe entre el cinismo y la tensión en los estudiantes de una institución educativa de Comas en el año 2026?

El propósito general de esta investigación consiste en determinar la relación entre el burnout y el estrés académico de los estudiantes en una institución educativa en Comas, 2026, en concordancia con el objetivo de desarrollo sostenible N.º 3 Salud y Bienestar, orientado a garantizar una vida saludable y promover el bienestar, con la finalidad de identificar los factores asociados a esta problemática y proponer medidas preventivas eficaces. Los objetivos son: (a) Analizar la relación entre el cansancio emocional y la salud mental en los estudiantes de una institución educativa de Comas en el año 2026; (b) Analizar la relación entre el cinismo y la tensión en los estudiantes de una institución educativa de Comas en el año 2026.

Respecto al burnout, Zambrano-Díaz et al. (2024) plantean que es un estado que se manifiesta a través del agotamiento físico y emocional, producto de la exposición continua a demandas elevadas; desde su perspectiva esta condición impacta de manera negativa el bienestar integral de la persona, afectando su funcionamiento y calidad de vida, generando cansancio emocional y cinismo. En esa misma línea, Díaz et al. (2022) sostienen que este resultado de condiciones estresantes crónicas son las que influyen factores de diversa naturaleza, tanto organizacionales como personales. Asimismo, Méndez et al. (2024) señalan que es una condición frecuente en el contexto educativo, organizada por altas demandas psicológicas y que se caracterizan por ser una respuesta poco adecuada frente a distintos estresores junto con la falta de apoyo efectivo, lo cual impacta negativamente en la salud física y mental en estudiantes, así como en su rendimiento académico y bienestar general. De igual manera, Andargeery et al. (2025) indican que este síndrome es frecuente en estudiantes y se caracteriza por el agotamiento emocional, la desmotivación y la disminución del rendimiento académico, esto puede afectar el proceso de aprendizaje el desempeño y la atención durante clases, además se relaciona con

factores como la autoeficacia y el malestar psicológico.

Por otro lado, respecto al estrés académico, Corrales y Gaibor (2022) indican que este se refiere al aumento de la tensión en los estudiantes, originado por distintos factores asociados al proceso educativo; según su enfoque, este tipo de estrés puede perjudicar la salud mental, el rendimiento académico y la capacidad de adaptación del estudiante frente a las exigencias del entorno educativa, evidenciando la presencia de estresores académicos y síntomas de estrés. De manera similar, Estrada et al. (2024) indican que este tipo de estrés es frecuente en estudiantes universitarios y se origina principalmente por las exigencias del entorno educativo, tales como evaluaciones, tareas, fechas límite, la competencia entre compañeros y la incertidumbre sobre el futuro. Finalmente, Jurado-Botina et al. (2022) lo conceptualizan como una manifestación específica que surge de la interacción entre el estudiantes y las demandas del entorno educativo, generando respuestas a nivel físico, psicológico y conductual que buscan facilitar la adaptación a dichas exigencias académicas. En concordancia con ello, Chango-Infante et al. (2025) sostienen que constituye una respuesta física, emocional y psicológica que aparece cuando los estudiantes perciben que las demandas académicas superan sus recursos de afrontamiento. Además, puede estar influenciada por factores personales, institucionales y sociales, manifestándose mediante ansiedad, cansancio, dificultades para conciliar el sueño y una disminución del rendimiento académico.

Como hipótesis general de la investigación, existe relación significativa entre el burnout y el estrés académico en una institución educativa de Comas, 2026. Asimismo, como primera hipótesis específica, existe relación significativa entre el cansancio emocional y la salud mental en los estudiantes en una institución educativa de Comas durante el año 2026. Del mismo modo, como segunda hipótesis específica, existe relación significativa entre el cinismo y la tensión en una institución educativa de Comas durante el año 2026.

MATERIALES Y MÉTODOS

En la definición conceptual, según la variable 1 burnout, Zambrano-Díaz et al. (2024) plantean que es un estado que se manifiesta a través del agotamiento físico y emocional, producto de la exposición continua a demandas elevadas; desde su perspectiva esta condición impacta de manera negativa el bienestar integral de la persona, afectando su funcionamiento y calidad de vida, generando cansancio emocional y cinismo. En relación con la variable 2 estrés académico, Corrales y Gaibor (2022) indican que este se refiere al aumento de la tensión en los estudiantes, originado por distintos factores asociados al proceso educativo; según su enfoque, este tipo de estrés puede perjudicar la salud mental, el rendimiento académico y la capacidad de adaptación del estudiante frente a la exigencias del entorno educativo, evidenciando la presencia de estresores académicos y síntomas de estrés.

Definición operacional, según la variable 1 burnout, sus dimensiones son: Dimensión 1

cansancio emocional, Estrada et al. (2023) definen que el cansancio emocional se caracteriza por la falta de energía, el agotamiento físico y psicológico, y la presencia de síntomas somáticos y emocionales que dificultan el desempeño académico; además, puede afectar diferentes áreas de la vida y se asocia positivamente con variables como la ansiedad, la fatiga y la depresión y el estrés académico (fatiga y falta de energía). Dimensión 2 cinismo, Talavera et al. (2024) definen el cinismo como una actitud de desinterés, apatía, distanciamiento hacia los estudios, en la que el estudiante pierde el entusiasmo y la motivación por su formación académica, percibiendo menor importancia y utilidad en las actividades educativas (desinterés y apatía). Según la variable 2, sus dimensiones son: Dimensión 1 salud mental, Coronel-Santos y Rodríguez-Macías (2022) explican que la salud mental no solo implica la ausencia de trastornos, sino también un estado de bienestar y equilibrio personal; lo describen como un proceso de autocuidado en el que la persona desarrolla autoconciencia y autorregulación para mantener en armonía sus pensamientos, emociones y conductas, tanto en el ámbito personal como social, considerando factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales que favorecen el bienestar integral (bienestar y autorregulación). Dimensión 2 tensión, López-González et al. (2023) definen la tensión como un estado emocional de presión inquietud y esfuerzo que experimentan los estudiantes debido a las exigencias académicas y familiares, las cuales pueden influir en su rendimiento y permanencia escolar (presión e inquietud).

En la presente investigación, la población estuvo conformada por 30 estudiantes matriculados en el primer grado de secundaria de una institución educativa ubicada en el distrito de Comas durante el año 2026. La unidad de análisis es una institución educativa. Para la selección de los participantes, se establecieron criterios de inclusión y exclusión. Se consideró a aquellos estudiantes que se encontraban oficialmente matriculados en el año escolar, que asisten con regularidad a clases, que pertenecían al nivel educativo correspondiente al estudio y se encontraban desarrollando actividades académicas de manera continua. Por otro lado, se excluyó a los estudiantes con inasistencia continua, así como a aquellos que cursan desde segundo año de secundaria en adelante.

Según Pérez-Flores et al. (2024) define que la muestra censal implica el estudio de toda la población objetivo en lugar de seleccionar una muestra representativa de la misma. Dado que la población es reducida y accesible, se trabajó con la totalidad de los estudiantes, por lo que no se realizó un muestreo, sino que se empleó una muestra de tipo censal, la cual, conformada por 30 estudiantes. Cabe señalar que, al realizar el cálculo del tamaño de la muestra para poblaciones finitas, obtuvo un resultado aproximado de $n \approx 28$ estudiantes; sin embargo, se decidió incluir a toda la población de estudio. Esto permitió obtener información directa y completa del grupo de estudio, garantizando la representatividad de los resultados (ver anexo 10)

Para la recolección de datos, se empleó como técnica la encuesta, que según Montes (2021) señala que es una herramienta que permite obtener información cuantitativa sobre

opiniones, creencias y actitudes mediante el diseño, aplicación y análisis de cuestionarios. Por ello se utilizó la encuesta como técnica de investigación, ya que permite obtener información directa de los estudiantes respecto a las variables de estudio: burnout y estrés académico. La técnica empleada fue la encuesta y el instrumento considerado fue el cuestionario, conformado por 22 ítems elaborados en función de la matriz de operacionalización y estructurados bajo una escala tipo Likert. Cabe precisar que se elaboró un cuestionario por cada variable, con el fin de recoger información específica y diferenciada sobre el burnout y el estrés académico. Para garantizar la validez del instrumento. Asimismo, los cuestionarios fueron revisados y validados por un docente, quien evaluó la claridad, pertinencia y coherencia de los ítems propuestos. Para asegurar la confiabilidad del cuestionario se determinó a través del coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose un valor de 0,871 para la variable burnout y de 0,771 para la variable de estrés académico, resultado que evidencian una consistencia interna en ambos instrumentos para el total de ítems. (ver anexo 8)

Como instrumento utilizó el cuestionario, estructurado en función de las dimensiones e indicadores de cada variable. En el caso del burnout se consideraron las dimensiones e indicadores de cada variable. En la primera, el indicador fatiga incluyó 2 preguntas y falta de energía 3 preguntas y apatía 3 preguntas alcanzando un total de 11 ítems en esta variable. Por su parte para el estrés académico, el cuestionario incluyó la dimensión salud mental, donde el indicador bienestar estuvo conformado por 3 preguntas y autorregulación por 2 preguntas; asimismo, en la dimensión tensión, el indicador presión contó con 3 preguntas e inquietud con 3 preguntas, sumando un total de 11 ítems en esta variable. (ver anexo 2)

El procedimiento metodológico comenzó con la elaboración del marco teórico, lo que permitió conocer los fundamentos conceptuales y los antecedentes de la investigación relacionado con el burnout y el estrés académico en el contexto escolar. Luego, se diseñaron y validaron los cuestionarios, y se coordinó con la institución educativa la aplicación de los instrumentos en un ambiente adecuado, garantizando el consentimiento informado de todos los participantes. Posteriormente, los datos fueron codificados en una hoja de Excel y transferidos al programa SPSS para su respectivo análisis.

Durante el desarrollo de la presente investigación formativa se respetaron los principios éticos de la investigación científica. Se garantizó el consentimiento informado de los participantes, considerando que se trata de menores de edad, por lo que se contó con la autorización de sus padres o apoderados. Asimismo, aseguró la confidencialidad y el anonimato de la información recolectada, protegiendo la identidad de los estudiantes y utilizando los datos únicamente con fines académicos. Del mismo modo, todas las fuentes teóricas empleadas fueron debidamente citadas, evitando cualquier tipo de plagio. Puche (2024) señala que la ética en la integridad académica implica la promoción de los valores como autenticidad, el pensamiento crítico y el respeto por el trabajo de los demás. Por ello, el presente estudio se desarrolló con

responsabilidad ética, social y científica, cumpliendo con los demás estándares propios de la investigación formativa.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Análisis Descriptivo Univariado

Tabla 1

Descripción de los niveles de la variable Burnout

Burnout					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	5	16,7	16,7	16,7
	Medio	17	56,7	56,7	73,3
	Alto	8	26,7	26,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Nota: Aplicado a estudiantes de una institución educativa.

Los datos recogidos en la Tabla 1, aplicada a los 30 estudiantes de primer grado de secundaria de una Institución Educativa de Comas, muestra que el 16,7% de ellos presenta un nivel bajo de burnout, el 56,7% un nivel medio y el 26,7% un nivel alto. Estas cifras evidencian que predomina un nivel medio de burnout entre los estudiantes evaluados.

Tabla 2

Descripción de los niveles de la variable estrés académico

Estrés académico					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	2	6,7	6,7	6,7
	Medio	17	56,7	56,7	63,3
	Alto	11	36,7	36,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Nota: Aplicado a estudiantes de una institución educativa.

Respecto a la Tabla 2, los resultados obtenidos en los 30 estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa de Comas reflejan que solo el 6,7% presenta un nivel bajo de estrés académico, mientras que el 56,7% se ubica en un nivel medio y el de 36,7% en un nivel alto. En conjunto, estos valores indican que el nivel medio es el predominante en cuanto al estrés académico.

Tabla 3*Descripción de los niveles de la dimensión Cansancio Emocional*

Cansancio Emocional					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	5	16,7	16,7	16,7
	Medio	14	46,7	46,7	63,3
	Alto	11	36,7	36,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Nota: Aplicado a estudiantes de una institución educativa.

De acuerdo con la tabla 3, en la dimensión cansancio emocional, el 16,7% de los estudiantes de primer grado de secundario evaluados se sitúa en un nivel bajo, el 46,7% en un nivel medio y el 36,7% en un nivel alto. Estos resultados permiten afirmar que el cansancio emocional se manifiesta predominante en un nivel medio dentro de este grupo de estudiantes.

Tabla 4*Descripción de los niveles de la dimensión Cinismo*

Cinismo					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	15	50,0	50,0	50,0
	Medio	11	36,7	36,7	86,7
	Alto	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Nota: Aplicado a estudiantes de una institución educativa.

En cuanto a la dimensión cinismo en la Tabla 4, muestra que la mitad de los estudiantes (50,0%) presenta un nivel bajo, 36,7% un nivel medio y únicamente el 13,3% un nivel alto. A diferencia de las dimensiones anteriores, en este caso el nivel predominante es el bajo, lo que indica que el cinismo no es una característica marcada en la mayoría de los estudiantes evaluados.

Tabla 5*Descripción de los niveles de la dimensión de salud mental*

Salud mental					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	4	13,3	13,3	13,3
	Medio	10	33,3	33,3	46,7
	Alto	16	53,3	53,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Nota: Aplicado a estudiantes de una institución educativa.

Los resultados de la Tabla 5, referidos a la dimensión salud mental, indican que el 13,3% de los estudiantes presenta un nivel bajo, el 33,3% un nivel medio y que más de la mitad (53,5%) un nivel alto. Esto evidencia que la mayoría de los estudiantes de la institución educativa de Comas se ubica en un nivel alto respecto a esta dimensión.

Tabla 6

Descripción de los niveles de la dimensión de tensión

Tensión					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	4	13,3	13,3	13,3
	Medio	14	46,7	46,7	60,0
	Alto	12	40,0	40,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Nota: Aplicado a estudiantes de una institución educativa.

Finalmente en la Tabla 6, muestra que en la dimensión tensión, el 13,3% de los estudiantes se ubica en un nivel bajo, el 46,7% en un nivel medio y el 40,0% en un nivel alto. Estos resultados señalan que el nivel medio es el que predomina respecto a la tensión percibida por los estudiantes de dicha institución.

Prueba de normalidad Tabla 10

Tabla 7

Prueba de normalidad

Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Burnout	,293		30<.001	,794	30	<.001
Estrés Académico	,326		30<.001	,751	30	<.001

Nota: Aplicado a estudiantes de una institución educativa.

En la tabla 10 se observan los resultados de las pruebas de normalidad aplicadas a las variables burnout y estrés académico. Ambos presentan valores de significancia inferiores a 0,05 en las pruebas de Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk, lo que indica que no siguen una distribución normal. En consecuencia, se justifica el uso del coeficiente de correlación de Spearman, correspondiente a métodos no paramétricos.

Análisis Inferencial Hipótesis general

H0: No existe relación significativa entre el burnout y el estrés académico en una institución educativa de Comas, 2026.

H1: Existe relación significativa entre el burnout y el estrés académico en una institución educativa de Comas, 2026.

Tabla 8

Correlación entre las variables burnout y estrés académico

Correlaciones				
			Burnout	Estrés Académico
Rho de Spearman	Burnout	Coefficiente de correlación	1,000	,601**
Sig. (bilateral)			.	,001
N			30	30
	Estrés Académico	Coefficiente de correlación	,601**	1,000
Sig. (bilateral)			,001	.
N			30	30

Nota: Aplicado a estudiantes de una institución educativa.

En la tabla 11 se presenta el análisis de correlación entre el burnout y el estrés académico. El coeficiente de Spearman obtenido fue de 0,0601, con un nivel de significancia de 0,001, lo que indica una relación positiva de intensidad moderada. Dado que el valor p es menor a 0,05, se rechaza la hipótesis nula, concluyendo que existe una relación estadísticamente significativa entre variables en los estudiantes evaluados.

Hipótesis específica 1

H0: No existe una relación significativa entre el cansancio emocional y la salud mental en los estudiantes en una institución educativa durante el año 2026.

H1: Existe relación significativa entre el cansancio emocional y la salud mental en los estudiantes en una institución de Comas durante el año 2026.

Tabla 9

Correlación entre la dimensión cansancio emocional y salud mental

Correlaciones				
			Cansancio Emocional	Salud Mental
Rho de Spearman	Cansancio Emocional	Coefficiente de correlación	1,000	-,003
Sig. (bilateral)			.	,989

	N	30	30
Salud Mental	Coefficiente de correlación	-,003	1,000
	Sig. (bilateral)	,989	.
	N	30	30

Nota: Aplicado a estudiantes de una institución educativa.

En la tabla 12 se observa la relación entre el cansancio emocional y la salud mental. El coeficiente de Spearman fue de -0,003, con una significancia de 0,989, lo que evidencia una relación prácticamente inexistente entre ambas variables. Debido a que el valor p es mayor a 0,05, se acepta la hipótesis nula, concluyendo que no existe una relación estadísticamente significativa en la muestra analizada.

Hipótesis específica 2

H0: No existe relación significativa entre el cinismo y la tensión en una institución educativa de Comas durante el año 2026.

H1: Existe relación significativa entre el cinismo y la tensión en una institución educativa de Comas durante el año 2026.

Tabla 10

Correlación entre la dimensión cinismo y tensión

Correlaciones				
			Cinismo	Tensión
Rho de Spearman	Cinismo	Coefficiente de correlación	1,000	,309
		Sig. (bilateral)	.	,097
		N	30	30
	Tensión	Coefficiente de correlación	,309	1,000
		Sig. (bilateral)	,097	.
		N	30	30

Nota: Aplicado a estudiantes de una institución educativa.

En la tabla 13 se presenta la relación entre el cinismo y la tensión. El coeficiente de correlación de Spearman fue de 0,309, con una significancia de 0,0907, lo que sugiere una asociación positiva de baja intensidad. Sin embargo, al ser p superior a 0,05, se acepta la hipótesis nula, indicando que no existe una relación suficiente para afirmar una relación estadísticamente significativa entre ambas variables en los estudiantes evaluados.

En relación con el primer objetivo específico, orientado a analizar la relación entre el cansancio emocional y la salud mental en estudiantes de una institución educativa de Comas durante el año 2026, Estrada et al. (2023) señalan que el cansancio emocional se manifiesta a

través del agotamiento físico y psicológico, la falta de energía y la presencia de síntomas que dificultan el desempeño académico, afectando distintas áreas de la vida del estudiante. Asimismo, indican que este estado suele vincularse con variables como la ansiedad, la depresión, la fatiga y el estrés académico. Por su parte, Coronel-Santos y Rodríguez-Macías (2022) sostienen que la salud mental no se limita a la ausencia de trastornos, sino que implica un estado de equilibrio y bienestar que permite a la persona regular sus pensamientos, emociones y conductas. De acuerdo con los resultados obtenidos, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre ambas variables ($Rho = -0,003$; $p = 0,989$), lo cual indica que el cansancio emocional no se asocia de manera directa con la salud mental en los estudiantes evaluados. Este hallazgo no coincide con lo planteado por Estrada et al. (2023), quienes proponen que el agotamiento emocional influye negativamente en el bienestar psicológico. Sin embargo, al contrastar estos resultados con la realidad problemática, donde se reporta que un elevado porcentaje de estudiantes presenta agotamiento emocional a nivel global (Freccero, 2025), se puede inferir que esta relación no siempre se evidencia de forma directa en todos los contextos. Además, considerando que la salud mental depende de múltiples factores (OMS, 2024), es posible que los estudiantes de Comas influyan elementos como el apoyo familiar, el entorno social o las estrategias de afrontamiento, los cuales podrían estar funcionando como factores protectores. En este sentido, se asume una postura intermedia, ya que, aunque la teoría plantea una relación entre ambas variables, en este estudio no se observa de manera significativa.

Respecto al segundo objetivo específico, que busca examinar la relación entre el cinismo y la tensión en los estudiantes, Talavera et al. (2024) describen el cinismo como una actitud de desinterés y distanciamiento frente a las actividades académicas, caracterizada por la pérdida de motivación. Por otro lado, López-González et al. (2023) definen la tensión como un estado de presión y preocupación generado por las exigencias académicas y familiares. Los resultados muestran que no existe una relación estadísticamente significativa entre el cinismo y la tensión ($Rho = 0,309$; $p = 0,097$), lo que sugiere que el nivel de desinterés académico no influye de manera directa en los niveles de presión experimentan los estudiantes. Este resultado difiere parcialmente de lo planteado por Talavera et al. (2024). No obstante, al considerar la realidad problemática, donde el estrés académico afectaba una gran cantidad de estudiantes tanto a nivel internacional (UNESCO, 2024) como nivel (Cassaretto et al, 2021), se puede entender que la tensión no depende únicamente de la motivación del estudiante. Asimismo, las proyecciones indican que la presión académica continúa incrementándose en contextos educativos exigentes (Bouchrika, 2026), lo que sugiere que factores externos como la carga académica, las evaluaciones y el tiempo limitado tiene un papel importante en la generación de tensión. Por ello, se adopta una postura intermedia, considerando que ambas variables pueden presentarse simultáneamente, pero no necesariamente están relacionadas de manera directa.

Finalmente, en relación con el objetivo general de determinar la relación entre el burnout

y el estrés académico en estudiantes de una institución educativa de Comas durante el año 2026, Zambrano-Díaz et al. (2024) indican que el burnout se caracteriza por el agotamiento físico y emocional derivado de demandas constantes, lo cual afecta el bienestar integral del estudiantes. de igual manera, Corrales y Gaibor (2022) señalan que el estrés académico se origina a partir de las exigencias del entorno educativo, generando presión y afectando el rendimiento y la salud mental. Los resultados evidencian la existencia de una relación positiva moderada y significativa entre ambas variables ($Rho = 0,601$; $p = 0,001$), lo que implica que, a mayor nivel de burnout, mayor será el nivel de estrés académico. Este hallazgo coincide con lo planteado por Zambrano-Díaz et al. (2024), Corrales y Gaibor (2022), así como con la realidad problemática, donde se reporta una alta presencia de estrés académico en estudiantes (UNESCO, 2024; Cassaretto et al., 2021) y un incremento del burnout en poblaciones estudiantiles (Freccero, 2025; Zambrano-Díaz, 2023). En este contexto, se reconoce que el estrés académico no controlado puede afectar negativamente el rendimiento y el bienestar general (OMS, 2024), lo cual se relaciona directamente con el desarrollo del burnout. En escenarios como el de Comas, donde los estudiantes enfrentan diversas exigencias académicas y presión constante, se incrementa la posibilidad de que ambas condiciones se presenten de forma simultánea. En consecuencia, las demandas propias del entorno educativo contribuyen al desarrollo conjunto del burnout y el estrés académico. Por ello, se adopta una postura a favor de la relación encontrada, ya que los resultados obtenidos coinciden tanto con la teoría como con la problemática observada.

CONCLUSIONES

Se concluye que el burnout mantiene una asociación positiva y de intensidad moderada con el estrés académico en los estudiantes evaluados. Esto permite inferir que el incremento del agotamiento físico y emocional favorece la aparición de mayores niveles de presión derivados de las exigencias escolares. En este sentido, este hallazgo resalta la importancia de promover acciones orientadas al cuidado de la salud emocional para prevenir el impacto negativo de ambas condiciones en el desempeño y bienestar estudiantil.

Respecto al primer objetivo específico, se concluye que el cansancio emocional no presentó una relación significativa con la salud mental de los estudiantes. Este resultado evidencia que el bienestar psicológico puede estar condicionado por diferentes factores individuales, familiares y sociales, los cuales podrían contribuir a mantener un adecuado equilibrio emocional, aún cuando existan manifestaciones de agotamiento relacionadas con las actividades académicas.

En cuanto al segundo objetivo específico, se concluye que el cinismo no mostró una asociación estadísticamente significativa con la tensión. Este hallazgo sugiere que el desinterés hacia las actividades académicas no constituye, por sí solo, un elemento determinante para experimentar mayores niveles de presión, ya que la tensión puede depender de otras circunstancias propias del entorno educativo y del contexto personal del estudiante.

REFERENCIAS

- Amor, E. M., Baños, J. E. y Sentí, M. (2020). Prevalencia del síndrome de burnout entre los estudiantes de medicina y su relación con variables demográficas, personales y académicas. *FEM. Revista de la Fundación Educación Médica*, 23(1), 25-33. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2014-98322020000100005&script=sci_arttext&tlng=en
- Andargeery, S. Y., Altaweel, E. A., Alkorbi, F. S., Alyousef, L. A., Alanazi, B. F., Idriss, S. H. & Alkhamis, L. M. (2025). Nursing students' academic burnout: its prevalence and association with self-efficacy, psychological distress, and quality of learning experience. *BMCnursing*, 24(1), 631. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12912-025-03242-2>
- Bouchrika, I. (2026). 50 Current Student Stress Statistics: 2026 Data, Analysis & Predictions. *Research.com*. <https://research.com/education/student-stress-statistics>
- Cassaretto, M., Vilela, P. y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT. Revista Peruana de Psicología*, 27(2). <https://www.redalyc.org/journal/686/68672426006/68672426006.pdf>
- Corrales Fernández, H. G. y Gaibor Gonzalez, I. A. (2022). Estrés Académico y su relación con la Resiliencia en Adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10435-10449. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4140
- Coronel-Santos, M. A. & Rodríguez-Macías, J. C. (2022). Integral definition and conceptual model of mental health: Proposal from a systematic review of different paradigms. *Frontiersinsociology*, 7, 978804. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9732731/?utm_source
- Chango-Infante, E. J., Altamirano-Sánchez, C. D., Silva-Jiménez, V. y Llerena-Aguirre, L. A. (2025). El estrés académico en estudiantes universitarios. *RICEd: Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 3(6), 54-62. <https://doi.org/10.53877/q4yvvg73>
- Díaz Flores, C., Ruiz de Chávez Ramírez, D. y Reyes Estrada, C. A. (2022). Condiciones académicas y síndrome de burnout en estudiantes de medicina humana. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 600-609. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2248
- Estrada Araoz, E. G., Farfán-Latorre, M., Lavilla-Condori, W. G., Quispe-Aquise, J., Lavilla-Condori, M. L., y Mamani-Roque, M. (2024). Estrés académico y cansancio emocional en estudiantes universitarios: Un estudio transversal. *Gaceta Médica De Caracas*, 132(1). https://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/27976

- Estrada Araoz, E. G., Paricahua Peralta, J. N., Gallegos Ramos, N. A., Zuloaga Araoz, M. C., Paredes Valverde, Y., Quispe Herrera, R. y Velásquez Giersch, L. (2023). Cansancio emocional en estudiantes de una universidad pública peruana. *AVFT – Archivos Venezolanos De Farmacología Y Terapéutica*, 41(3).
https://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/26006
- Freccero, A. (2025). *Could digital tools revolutionize student mental health?* Chegg.org.
<https://www.chegg.org/could-digital-tools-revolutionize-student-mental-health>
- Jurado-Botina, L., Montero-Bolaños, C., Carlosama-Rodríguez, D. y Tabares-Díaz, Y. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos De Psicología*, 2021(2), 1–18.
<https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/CHP/article/view/3917>
- López-González, M. M., Benavides-Ponce, M. F. y Buitrago-Montoya, R. M. (2023). Tensiones en cotidianidad de jóvenes universitarios: estudio en tres universidades del Quindío. *Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales, Niñez Y Juventud*, 21(3), 1-19.
<https://doi.org/10.11600/rlesnj.21.3.6050>
- Méndez, V. H. V., Tobón, S. T. y Valdés, M. G. M. (2024). Análisis de la correlación entre variables del síndrome de Burnout en estudiantes universitarios. *STUDIES IN EDUCATION SCIENCES*, 5(3), e5466 . <https://doi.org/10.54019/sesv5n3-001>
- Montes Iturrizaga, I. (2021). Investigación educativa: técnicas para el recojo y análisis de la información. <https://repositorio.pucp.edu.pe/items/d4758061-56e8-4fc4-a80f-9ded338a395c> Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO].
- (2022). *Apoyando la salud mental y el bienestar de los estudiantes de educación superior*.
https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000391501_spa
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO]. (2024). *Nuevo informe: apoyando la salud mental de los estudiantes de educación superior*.
<https://www.iesalc.unesco.org/es/articles/nuevo-informe-apoyando-la-salud-mental-de-los-estudiantes-de-educacion-superior>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2024). *Rising school pressure and declining family support, especially among girls, finds new WHO/Europe report*.
<https://www.who.int/europe/news/item/13-11-2024-rising-school-pressure-and-declining-family-support-especially-among-girls--finds-new-who-europe-report>
- Pérez-Flores, A., Peigna, G., González, L. y Pedreros, V. (2024). Respuesta carta editor “Población y muestra”. *International Journal of Interdisciplinary Dentistry*, 17(2), 67.
<https://doi.org/10.4067/S2452-55882024000200067>
- Puche Villalobos, D. J. (2024). Fraude académico en los trabajos de investigación: Desafíos y ética en la integridad académica. *Revista En Prospectiva | Universidad Yacambú*, 5(1), 61–

89. <https://revista.unv.edu.ve/ojs/index.php/en-prospectiva/article/view/371>

Talavera Salas, I. X., Puma Coila, J. J., Ponce Peñaloza, A. P. y Condori Mamani, O. (2024). Burnout académico en estudiantes universitarios. *PURISUM. Revista de Investigación en Ciencias Sociales*, 1(1), 43-53.

https://purisum.org/index.php/revista_cientifica/article/view/6

Zambrano-Díaz, M. C. (2023). Síndrome de Burnout académico en estudiantes de secundaria durante la COVID-19: Lambayeque-Perú. *Revista Médica de Trujillo*, 18(1), 5-9.

<https://doi.org/10.17268/rmt2023.v18i1.5237>

Zambrano-Díaz, M., Tapia-Luján, L. E., y Sánchez-Villanueva, H. (2024). Síndrome de Burnout académico en estudiantes universitarios durante el periodo de pandemia por la Covid-19 del 2020 al 2022: Academic Burnout syndrome in university students during the period of the Covid-19 pandemic from 2020 to 2022. *Revista Médica De Trujillo*, 19(1), 008-013.

<https://doi.org/10.17268/rmt2024.v19i1.5962>