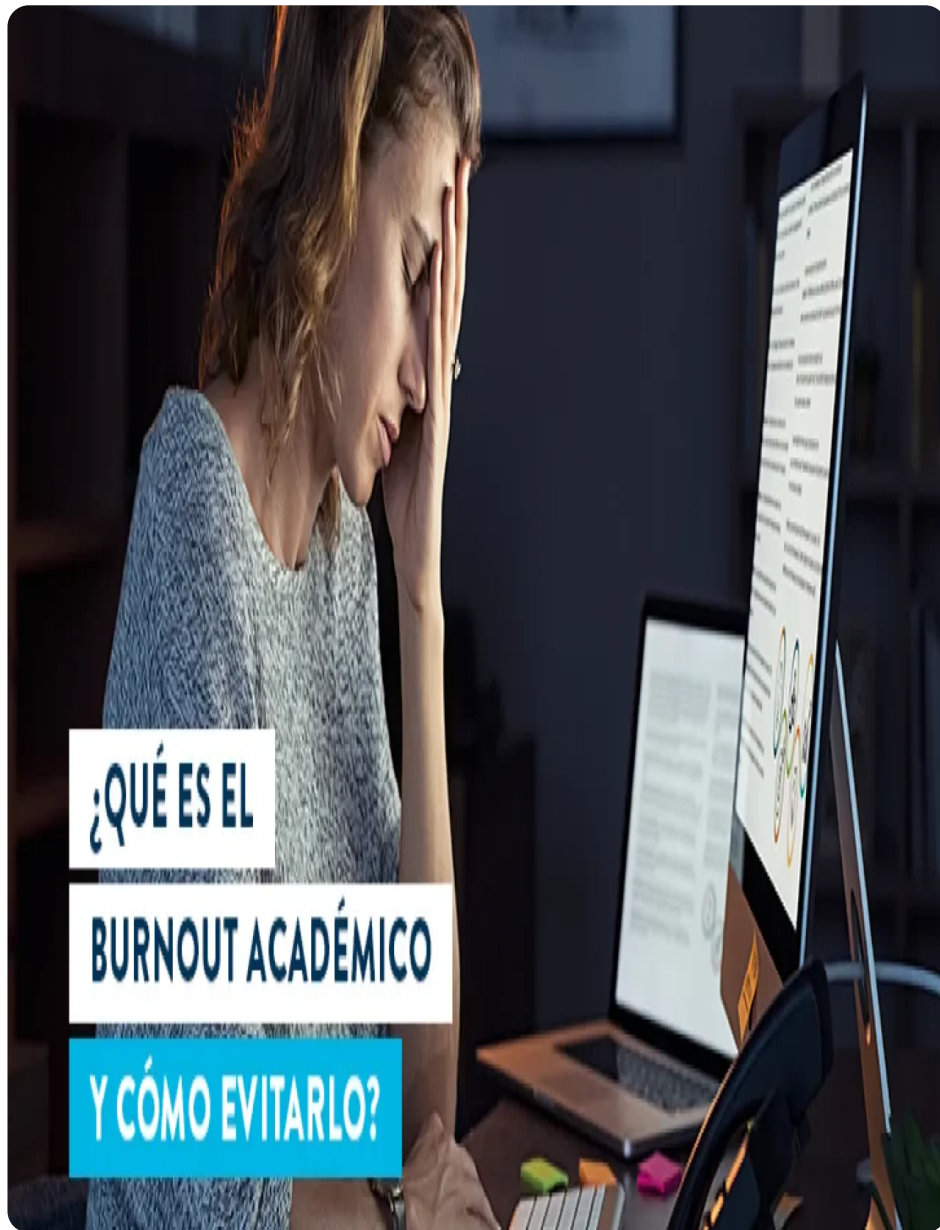


Blogs

Poliverso

¿Qué Es El Burnout Académico y



CHECKLIST DEL ESTUDIANTE



¿Qué es el burnout académico v...



Por **Osmar Peña**



22 de Octubre de 2020



6 minutos

El *burnout* académico es un trastorno prolongado, caracterizado por el agotamiento que afecta la capacidad y motivación relacionada con el estudio. Además de provocar un bajo rendimiento académico que puede afectar física y mentalmente otros aspectos de la vida.

Es muy probable que hayas escuchado sobre el síndrome del *burnout*, ya que es un trastorno

Suscríbete al Blog

Recibe información útil para tu vida universitaria

Tu Email*

Tu Nombre*



No soy un robot

reCAPTCHA
Privacidad - Términos

Suscribirse

Suscríbete – RSS

Recibe información útil para tu vida universitaria



Buscar

Ingresar

Menú

direcciones reconocidas por la Organización Mundial de la Salud; sin embargo, solo suele ser popular cuando se relaciona al trabajo, más no cuando afecta a los estudiantes.

Si quieres conocer más sobre este síndrome y saber cómo puedes prevenirlo, continúa leyendo este artículo.



14 de Julio de 2025

Maestría en Dirección Tributaria (Virtual): La vía para líderes tributarios en la era de la DIAN...



09 de Julio de 2025

¿Por qué estudiar una Maestría en Auditoría y Aseguramiento de la Información Financiera?



15 de Julio de 2025

10 profesiones que tendrán mayor auge en el futuro

¿Qué es y cómo son los

síntomas?

El *burnout* académico trata de un desgaste emocional y físico en las actividades diarias relacionadas al estudio y esto puede acarrear consecuencias graves en tu salud.

No se trata de algo momentáneo o temporal, sino que es un desgaste a largo plazo y continuo. Este trastorno afecta las partes física, mental y emocional del individuo.

Los síntomas más comunes de este tipo de *burnout*

son:

- Sentir agotamiento continuo (sin importar cuanto se duerma).
- Aumento de la tensión en el cuerpo que pueden llevar a dolores de cabeza, musculares o en la mandíbula.
- Se siente aislado.
- No tener motivación por realizar ninguna actividad académica.
- Enfermedades por estrés y agotamiento.
- No

tener
ánimos
para
participar
ni
comentar
nada
relacionado
con
los
estudios.

- Ansiedad
o
depresión.
- Falta
de
creatividad
y
ganas
para
llevar
a
cabo
proyectos
o
trabajos
escritos.
- Sentirse
irritable
y
atacar
a los
demás.
- Pérdida
de la
confianza
en las
habilidades
académicas.
- Sentirse
decepcionado,
aburrido
o con

desaliento
frente
a
actividades
académicas
o de
ocio
que
antes
solía
disfrutar.

- No
cumplir
con
las
fechas
para
todo
tipo
de
entregas
(trabajos,
exámenes,
talleres,
inscripciones,
trabajos
de
grado,
etc.).
- Incapacidad
de
concentración
en
clases,
conferencias,
lecturas,
trabajos
en
grupo,
entre
otros.



¿Por qué sucede y por qué no todos los estudiantes lo padecen?

El síndrome
del *burnout*
académico
está
asociado a
cómo las
personas
están
preparadas
emocionalmente
frente a las
actividades
que se
desarrollan
en el
colegio o en
la
universidad,
a cómo
aprenden a
lidar con el

estrés y a la cantidad de actividades o responsabilidades que tienen a cargo.

Muchas veces, en la universidad, los estudiantes sienten una gran presión por integrarse a este nuevo ambiente sobre el cual tienen el poder de decidir por sí mismos en qué actividades se involucrarán. Tanta puede ser la oferta que algunos se cargan con más cosas de las que pueden manejar y ello deriva en estrés, sensación de culpa y cargas emocionales.

La concepción del “buen estudiante” se interpreta en algunas ocasiones como aquellos que logran destacar en varias actividades académicas, en grupos estudiantiles, que tienen una vida social activa, que inscriben sobrecréditos, que son independientes y que además cuentan con un trabajo. Esa idea de “poder hacer todo solo” y “en paralelo” resulta en un desgaste a lo largo del tiempo, debido a que cada vez más se evade ese

espacio
personal y
libre.

¿Quieres
algunas
claves para
estudiar y
trabajar en
paralelo?
**Lee este
artículo**

**¿Cómo
es
posible
saber
cuándo
son
demasiadas
actividades?**

Si bien no
hay un
medidor
aconsejable
de
actividades
y la etapa
universitaria
se junta con
un periodo
importante
de la
adolescencia,

es
necesario
comprender
a nivel
personal
con qué
cosas cada
persona se
siente
cómoda y
mejorar los
canales de
comunicación
con
familiares,
amigos y
profesores
para poder
consultar
sobre estos
temas.

Es
necesario
también
tener en
cuenta que
el hecho de
hacer más
actividades
no
repercute
directamente
en una
mejor
calidad de
estas ni en
una alta
reciprocidad,
es decir, no
porque
haga
muchas

actividades
me irá bien
en todas, ni
se tendrá
una
percepción
más
positiva
sobre mí.

Recuerda
que
solamente
un
programa
universitario
implica ir a
clases,
hacer las
tareas,
tener
sesiones de
estudio,
realizar
ejercicios,
generar
presentaciones,
investigar
en la
biblioteca,
leer guías o
materiales
recomendados
y presentar
exámenes.

Ser
estudiante
implica ya
de por sí
muchas
actividades,
por lo que

quizá, y
para que no
te quede
muy
pesado,
puedas
complementar
con alguna
actividad
deportiva
o cultural
en la
universidad.



¿Cómo se previene o se cura?

Es
necesario
prestar
atención a
las señales
que se van
presentando
a lo largo
de tu
camino
estudiantil,
ya que
algunas de
ellas

pueden ser
llamados de
atención
que da tu
cuerpo o tu
mente
frente a un
agotamiento
progresivo.

Algunas
buenas
prácticas
que puedes
llevar a
cabo para
evitar el
agotamiento
son:

Aprender a decir “no”

Puede que
tus
compañeros,
profesores
y otras
instituciones
te motiven
constantemente
a integrarte
a nuevos
grupos, a
realizar
nuevas
actividades
e incluso a
inscribir

nuevos
cursos o
talleres.
Cuando
sientas que
ya tienes
suficientes
actividades
y que no
tienes el
tiempo para
realizar
más, está
bien decir
que no
puedes.

Entendemos
que quizá
por pena
sientas que
no quieres
quedar mal
y que no te
gustaría
decepcionar
a otros,
pero
aprender a
decir “no”
es una
cuestión de
educarse
sobre
cuáles son
tus
prioridades
y qué otras
cosas son
accesorias.
Así también
puedes
manejar



mejor tu
tiempo, es
probable
que tu
respuesta
sea: “no
ahora, pero
quizá sí más
adelante”.

Dormir y no desvelarse tanto

El descanso
es
necesario
para
retomar las
fuerzas que
necesitas
para
afrontar
cada nueva
jornada. Es
normal que
durante las
épocas de
exámenes
finales o en
ciertas
evaluaciones
que
sentamos
son más
complicadas,
necesitemos
desvelarnos

un poco
con fines de
estudiar
más,
debido a
que no
encontramos
más tiempo
disponible.

Revisa si es
posible
organizar tu
tiempo,
mejorar tu
agenda
semanal y si
no queda
otra opción,
intentar no
desvelarte
tan seguido,
no hagas de
esto una
práctica
continua
que puede
afectar
luego tus
nervios y tu
concentración.

Ser moderado

La
moderación
en las
actividades
se trata de

entender
qué tanto
puedes
hacer y
seguirlo
disfrutando.

Muchas
veces hay
proyectos
que
comienzas
con un par
de cosas
pero que
van
creciendo y
llega un
punto en el
que ocupan
mucho de
tu tiempo.

Cuando
sientas que
una
actividad ya
no la estás
disfrutando
o que
debes
reducir la
cantidad de
labores que
realizas,
está bien
analizar tus
opciones y
conversarlo
con quien
sea
necesario.
Ello te
ayudará a

mejorar la
capacidad
de análisis
sobre las
actividades,
la
responsabilidad
que tienes y
cómo
puedes
ofrecer
soluciones
que
aporten
positivamente
a todas las
partes.

Encuentra el espacio para todo

Las
actividades
académicas
y
extracurriculares,
la vida
social y
familiar, el
trabajo, la
pareja y los
amigos,
todas son
partes de tu
vida a las
cuales

sueles
dedicarles
cierto
espacio y
tiempo.

Dependiendo
de cada
contexto y
cada
situación,
puede que
te tome un
tiempo
acostumbrarte
a realizar
este
equilibrio
entre lo que
puedes dar
a cada
parte de tu
vida sin
sentirte
exhausto.
Intenta
siempre
mantener
una buena
relación
comunicativa
para que
cada parte
entienda
los
momentos
en los que
no puedes
estar
disponible y
cómo es
posible
encontrar

un buen
equilibrio.

Es muy
importante
que entre
todas las
actividades
siempre
reserves
espacios
para ti, para
descansar,
para jugar,
para
distraerte y
para
relajarte.

Cuando
requieras
apoyo,
sientas que
estás
pasando
por este
tipo de
situación o
quieras
ayuda,
recuerda
que puedes
asistir a un
servicio de
psicología.
Poder
hablar con
un experto
en salud
mental no
tiene

absolutamente
nada de
malo y
puede
ayudarte a
solucionar
muchos de
los
problemas
por los que
atravieses y
en los que
crees que
estás solo.

Comparte
este
contenido en:



Categorías

EQUIPO DE ÉPOCA

NACIÓN

ACTUALIDAD

NOTICIA

Filtra contenido usando palabras relacionadas o con algún tema de tu interés de este blog

Escribe aquí la palabra clave



¿Ya conoces Polishop?

¡Lleva el Poli contigo!

Descubre la tienda del Poli donde encuentras todo lo que te identifica como **#OrgulloPoli**.



[Ir a Polishop](#)

Impulsa tu carrera con nosotros

HAZ PARTE DE LA NUEVA

GENERACIÓN

Tipo de programa *

Modalidad *

Sede *

Programa *

▼

▼

▼

▼

Nombres *

Apellidos *

Correo electrónico *

Celular *
🇨🇴 +57

Departamento *

Ciudad *

Tipo de documento *

Número de documento *

▼

▼

▼

¿Como quieres ser contactado? *

▼

☐ He leído y acepto la [Política de tratamiento de datos personales](#) y autorizo el uso de los mismos en el portal web

De conformidad con lo dispuesto en la Ley 2300 de 2023, autorizo de manera expresa y voluntaria al Politécnico Grancolombiano, institución de educación superior identificada con Nit. 860.078.643-1, para enviarme comunicaciones y/o contactarme vía mensajes cortos de texto (SMS), mensajería por aplicaciones web, correo electrónico y llamadas telefónicas, en horarios ordinarios, y especialmente en horarios iguales y/o diferentes al siguiente: lunes a viernes entre 7:00 am a 7:00 pm, y sábados entre 8:00 am a 3:00 pm, con fines comerciales, publicitarios, de cobranza y, en general, para cualquiera de las finalidades contenidas en la Política de

tratamiento y protección de datos personales de Politécnico Grancolombiano, disponible en <https://comunicaciones.poligran.edu.co/web/politicadeproteccion2020-v2.pdf>. Nota: En cualquier momento el titular de los datos podrá ejercer el derecho de solicitar la actualización, rectificación, actualización o supresión de sus datos personales de nuestras bases de datos a través del correo electrónico: habeasdata@poligran.edu.co

☐ Si ☐ No

Enviar

SOMOS
DIFERENTES,
SOMOS POLI.

Explora

Conoce

Línea de
Admisiones
Bogotá:

(601) 744 08 94 –
302 2907400
Línea Gratuita 01
8000 180537

Línea de
Admisiones
Medellín:

(601) 744 08 94 –
302 2907400
Línea gratuita 01
8000 180537

Digiturno

Línea de
Servicio
Bogotá:

(601) 744 07 40
Línea Gratuita 01
8000 180 779

Línea de
Servicio
Medellín:

(604) 604 0200

Dirección
notificación
judicial
archivo@

Radicación
PQRSDF
no es es
archivo@

Teams

[Consulta aquí](#)

- > ¿Quiénes somos?
- > Cartelera de notificaciones
- > Políticas y reglamentos
- > Términos y condiciones
- > Manual gestión PQRSDF y Requerimientos
- > Línea Ética – Buen Gobierno Corporativo
- > Proveedores

Síguenos

Horario recepción documental canal físico y correo: Lunes a viernes de 8:00 a. r
Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano – IES sujeta a inspección y v
Ministerio de Educación nacional mediante Resolución No. 19349 de 1980

Desarrollado por: