

## sabemos

cio o una forma  
er un alto  
e la etapa



**estrés cotidiano y**

se maneja. Sin

le desencadenar

**estudiantes**



eralmente como

**o extremo,**

scolares o

os de la década de 1970 para describir en forma coloquial la actitud de ciertos trabajadores de la salud hacia su labor cotidiana. Una vez descrito, se continuó usando el término y se fueron definiendo gradualmente sus distintos componentes emotivos, hasta llegar a desarrollar escalas de evaluación para su detección. Con ello, se extendió su aplicación a los diferentes ambientes laborales.

Te puede interesar:

**Cecilia Carranza: “La segunda vida después del deporte es un tema que le quita el sueño a la comunidad deportiva”**





## ¿Qué es el síndrome de burnout?

El síndrome de **desgaste profesional** o burnout es un estado de agotamiento **mental, emocional y físico** que se presenta como resultado de exigencias agobiantes, estrés crónico o insatisfacción laboral. Sobre todo este síndrome se reconoce como el detonante de otros problemas de salud física y mental más graves. Cuando una persona presenta el síndrome de desgaste profesional, puede sentirse agotada todos los días, tener una actitud cínica, sentirse **desmotivado e insatisfecho**.

El burnout fue incluido dentro de la Clasificación Internacional de Enfermedades por parte de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** en el año 2019, por lo que desde entonces, se tiene en cuenta la repercusión en la salud que trae consigo este síndrome. Esta condición no solo genera afecciones a nivel laboral. Se sabe que existe lo que se conoce como **burnout académico**, el cual se relaciona directamente con la ansiedad y desánimo que pueden experimentar algunos estudiantes en diferentes etapas de su proceso de aprendizaje.

Te puede interesar:

**Aunque el padre se involucre más en la educación de sus hijos, el colegio sigue llamando a la madre**



La escritora, periodista y autora del libro *Can't Even: How Millennials Became the Burnout Generation*, **Anne Helen Petersen**, describe el *burnout* como algo más allá de **agotamiento físico o psicológico**, es el sentimiento de estar exhausto de la vida misma pero a pesar de ese agotamiento, seguir adelante, sin descansar.



Cropped shot of a young woman asleep on her desk in the office at night. (Getty)

Entender sus causas, identificar síntomas y aplicar estrategias preventivas es crucial para promover el bienestar estudiantil.

## Causas del burnout

El burnout escolar es un estado de agotamiento físico y emocional, resultado de la exposición prolongada al estrés académico y social. Afecta el rendimiento académico, la salud mental y la calidad de vida.

### Causas del Burnout Escolar:

1. Presión Académica: Demasiadas tareas, exámenes y altas expectativas pueden **abrumar a los estudiantes**.
2. Problemas Sociales: Conflictos con compañeros, **bullying** o dificultades sociales contribuyen al estrés.
3. Falta de Apoyo: La **ausencia de apoyo familiar** o educativo puede aumentar la carga emocional.

Además de estos tres factores principales, el burnout en la etapa escolar también se relaciona con la insatisfacción por la carrera que se estudia, debido a que una gran parte de los alumnos universitarios enfrentan la duda de haberse equivocado en su elección profesional.



En el agitado escenario laboral, una persona se sumerge en un breve sueño, ilustrando el cansancio, el estrés y la lucha contra el burnout en la jornada laboral. Una representación visual del anhelo de descanso y equilibrio. (Imagen Ilustrativa Infobae)

## Síntomas del Burnout en estudiantes

Si bien no en todas las personas se manifiesta de la misma forma, los síntomas del



burnout son claros. Pese a hacerse presentes, la sintomatología mental usualmente es ligada únicamente con falta de interés o con pereza, lo cual le resta importancia al padecimiento.

-Fatiga Persistente: Cansancio constante, incluso después de períodos de descanso.

-Desmotivación: Pérdida de interés en actividades escolares o extracurriculares.



Mujer con ansiedad (Shutterstock)

-Cambios de Conducta: Irritabilidad, cambios en el sueño, aislamiento social.

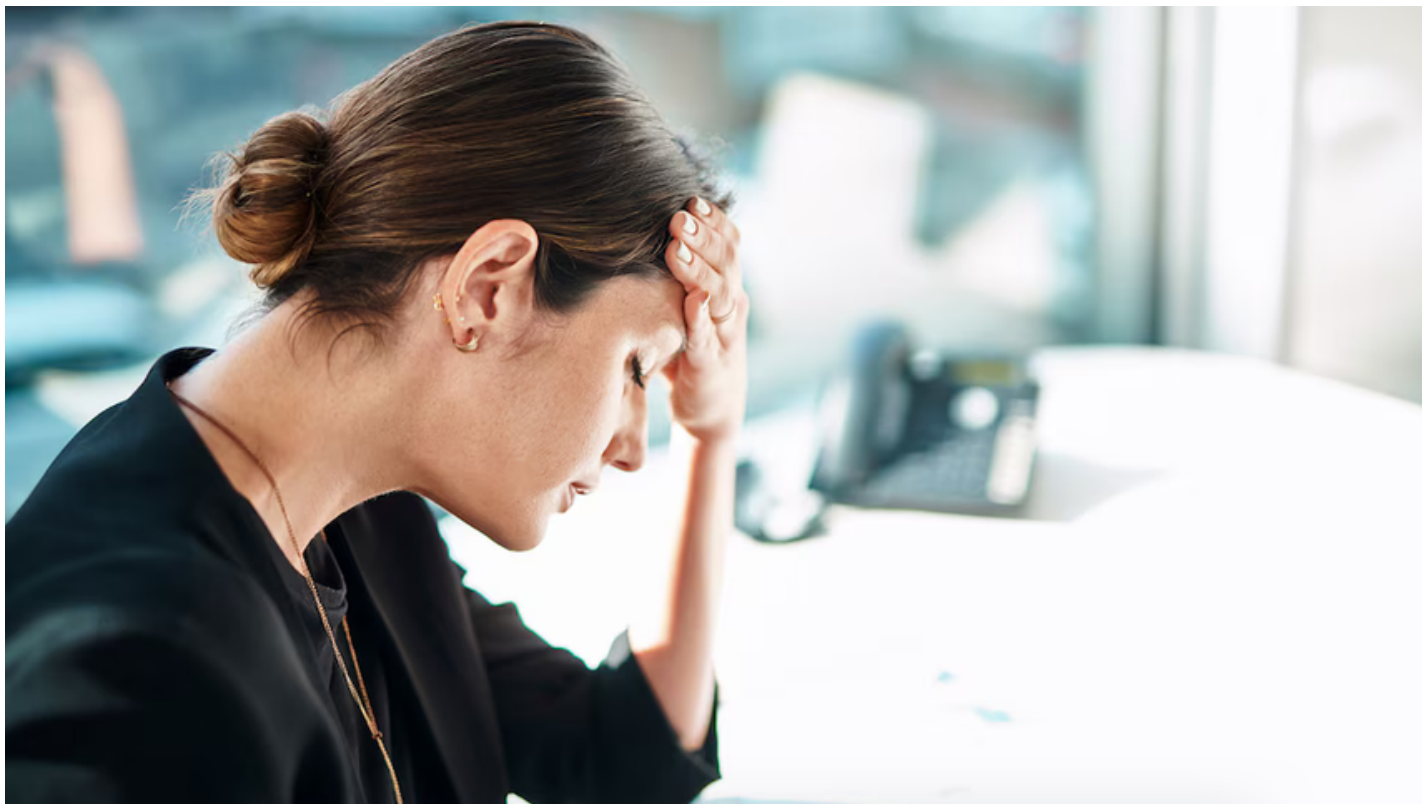
Además los síntomas anímicos, el burnout puede expresarse a nivel físico con constantes dolores de cabeza, insomnio, agotamiento excesivo, enfermedades intestinales, dolores musculares, pérdida del apetito y/o variación de peso. En las mujeres, puede generar cambios en el ciclo menstrual.

## **Cómo prevenir y evitar el burnout**

Padres y educadores deben estar atentos a cambios significativos en el comportamiento de los estudiantes; es un paso fundamental para prevenir caer en

un caso de burnout.

Es de suma importancia fomentar un diálogo honesto que permita a los estudiantes expresar sus preocupaciones. Recordarles que pueden hablar en estos espacios seguros para intentar despejar sus dudas o al menos sentirse acompañados en el proceso por el que se atraviesa.



Shot of a bu

Un descen

subyacente

organizaci

recreativas

entornos de apoyo, tanto en casa como en la escuela, para que los estudiantes se sientan respaldados.

Uno de los pilares de la prevención del burnout en las aulas es integrar programas educativos que aborden la importancia de la salud mental y cómo gestionar el estrés.



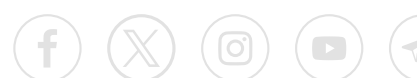
Suscríbete a nuestras notificaciones para recibir las últimas noticias de todos los países

Después

Suscribirse

El burnout escolar no debe subestimarse; su impacto puede perdurar a lo largo de la vida. La prevención y el apoyo activo son clave para garantizar que los estudiantes no solo alcancen su máximo potencial académico, sino que también desarrollen habilidades para afrontar el estrés de manera saludable. El bienestar estudiantil es esencial para un futuro equilibrado y exitoso.

Seguinos:



## Secciones

[América](#) [Colombia](#) [España](#) [México](#) [RSS](#)

## Contáctenos

[Redacción](#) [Contacto comercial](#) [Me](#)

## Legales

[Términos y Condiciones](#) [Política](#)

---

Todos Los Derechos Reservados ©



