

Academic burnout and emotional exhaustion among university students: The role of physical exercise

Burnout académico y cansancio emocional en universitarios: La importancia del ejercicio físico

Elena Cuevas Caravaca¹, Enrique Javier Garcés de los Fayos Ruiz², Elisa Isabel Sánchez Romero^{1*}, José Luis López Morales³

¹ Facultad de Educación, Universidad Católica de Murcia (UCAM), Murcia, España.

² Facultad de Psicología, Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico, Universidad de Murcia, Murcia, España.

³ Facultad de Psicología, Universidad de Murcia, Murcia, España.

* Correspondence: Elisa Isabel Sánchez Romero; eisanchez@ucam.edu

ABSTRACT

This study aimed at establishing a predictive model of emotional exhaustion based on the levels of burnout experienced by university students. A crucial factor with regard to this will be whether or not regular physical activity may contribute to lower those levels -and so contribute to their wellbeing. A total of 789 university students (Primary Education: 32.4%; Nursing: 67.6%) of both sexes (79.5% female), aged 20-51 years ($M = 24.33$; $SD = 6.101$) participated. An ex post facto retrospective single-group design was planned. The instruments used were the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) and the Emotional Exhaustion Scale (2005). Males scored higher on academic burnout while females scored higher on emotional exhaustion ($p < 0.05$). With regard to the degrees that these students were enrolled in, nursing students attained a higher rank in both scales ($p < 0.05$). In addition, the fact of practising physical activity and/or sport was a protective variable in the relationship between academic burnout and emotional exhaustion. These findings suggest the need to consider physical activity and/or sport as a tool for the prevention of emotional exhaustion and academic burnout.

KEYWORDS

Physical Exercise; Competition; Academic Burnout; Emotional Exhaustion; University Students

RESUMEN

Los objetivos del presente estudio fueron analizar los niveles de burnout académico y de cansancio emocional en estudiantes universitarios y establecer un modelo predictivo del cansancio emocional en función del burnout, contemplando la realización o no de ejercicio físico y/o deporte. Participaron 789 estudiantes universitarios (Educación Primaria: 32.4%; Enfermería: 67.6%) de ambos sexos (79.5% mujeres), entre 20 y 51 años ($M = 24.33$; $DE = 6.101$). Se planificó un diseño ex post facto retrospectivo de grupo único. Los instrumentos utilizados fueron el Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) y la Escala de Cansancio Emocional (ECE). Los resultados mostraron puntuaciones superiores en hombres en burnout académico, mientras que las mujeres lo hicieron en cansancio emocional ($p < 0.05$). En cuanto al grado, los estudiantes de enfermería mostraron valores superiores en ambas escalas ($p < 0.05$). Además, el hecho de practicar ejercicio físico y/o deporte resultó una variable protectora en la relación entre burnout académico y cansancio emocional. Estos hallazgos plantean la necesidad de considerar el ejercicio físico y/o deporte como herramienta de prevención del cansancio emocional y el burnout académico.

PALABRAS CLAVE

Ejercicio Físico; Competición; Burnout Académico; Cansancio Emocional; Estudiantes Universitarios

1. INTRODUCCIÓN

Freudenberg (1974) planteaba hace medio siglo el inicio de lo que con el paso del tiempo ha supuesto un nuevo síndrome psicológico, el burnout. El psicoanalista era incapaz de diagnosticar un caso concreto con el que estaba interviniendo en ese momento, ya que a pesar de que observaba que cursaba en el espectro neurótico de los problemas de índole mental, no coincidían los síntomas observados con ninguno de los habituales, como era el caso de la ansiedad, el estrés o la depresión. El vaciamiento existencial contemplado así como el decaimiento patente le hizo profundizar en el caso hasta destacar una nueva casuística que le llevó a la nueva denominación.

Años más tarde, Maslach & Jackson (1981) proponen una contextualización y una conceptualización más racional. En este sentido y circunscribiendo el estudio del fenómeno al contexto laboral, definirían el burnout como un síndrome tridimensional caracterizado por: 1) Agotamiento Emocional, entendido como un cansancio no explicable por una causa física concreta; 2) Despersonalización o Cinismo, que conllevaría la utilización de una estrategia de afrontamiento

inadecuada -por poco eficaz- de distanciamiento emocional de las personas o situaciones que ocasionan estrés severo y duradero; y 3) Reducida Realización Personal o Eficacia percibida, o la sensación de ineficacia y ausencia del sentimiento de estar alcanzando logros de realización personal y profesional en el lugar donde se desarrolla la actividad profesional. En sus primeros trabajos, Maslach & Jackson (1976, 1981) plantean el burnout como un trastorno específico de los trabajos de ayuda humana asimilándolo al estrés laboral, si bien con el paso del tiempo pudieron constatar que el mismo se abría a la posibilidad de ser sufrido por cualquier persona, con independencia del tipo de trabajo o actividad que desarrollara. De hecho, ampliándose a otros contextos vitales es como Garcés de Los Fayos (1999) llega a demostrar su presencia en el ámbito del deporte, sobre el que más adelante se profundiza.

Pero más allá de en qué contexto pudiera sufrirse el burnout, era esencial destacar también si, tal como se había ido planteando a lo largo del tiempo, el síndrome suponía una situación similar al estrés laboral y, en consecuencia, sólo aplicable a personas que desarrollasen los trabajos específicos estudiados. Trabajos recientes como el de García et al. (2020) reportan conclusiones en concordancia con los planteamientos primigenios de Freudenberg, en el sentido de que existe una concordancia entre las personas que sufren burnout y características de personalidad relacionadas con el componente más neurótico de la misma. Se observan tendencias actuales que inciden en la personalidad de los sujetos como determinante del síndrome, más allá de los planteamientos simples centrados en la influencia del entorno laboral casi de manera exclusiva (Saville et al., 2018). En esta línea, actualmente el alumnado universitario se perfila como otra población ampliamente estudiada en cuanto al padecimiento del burnout (Choy & Prieto, 2021; Guerrero et al., 2023), superándose con ello la otrora circunscripción al ámbito laboral y asistencial.

Dentro del ámbito universitario, el burnout académico se muestra como un síndrome cada vez más común que desencadena problemas relacionados tanto con el rendimiento y los resultados de aprendizaje de los estudiantes como con su salud física y psicológica y su bienestar. Está ampliamente demostrado que el estrés en general afecta negativamente al proceso de aprendizaje del estudiante (Martín, 2007), más aún si este se presenta de forma intensa y prolongada. En un reciente meta análisis con una amplia muestra de estudiantes ($n = 109.396$) se observó una relación negativa y significativa entre el burnout y el rendimiento académico (Madigan & Curran, 2021). Se encontró un patrón similar de relaciones para cada una de las tres dimensiones del síndrome.

Más concretamente en relación al burnout, el cansancio emocional es el componente del síndrome que se manifiesta en pérdida de energía física y psicológica, lo que se traduce en un

distanciamiento de los estudios que influye en las expectativas de éxito de los estudiantes, disminuyéndolas y produciendo tendencia al abandono y peor preparación para el posterior mundo laboral (González & Landero, 2007).

Las investigaciones sobre el burnout académico comenzaron centrándose en carreras sanitarias y de carácter asistencial (Deary et al., 2003; Drybye et al., 2006; Hardy & Dodd, 1998), y el interés en esta población continúa en la actualidad. Posteriormente, el estudio del síndrome se generaliza atendiendo ahora de forma especial a las carreras educacionales a la par que proliferaban los estudios sobre burnout en profesionales de la enseñanza (Figueiredo et al., 2013; Gismero-González et al., 2012; Latorre & Sáez, 2009). Con todo, se cuenta con más cantidad de investigaciones y evidencia científica en estudiantes de enfermería que de las carreras de educación, lo que hace cardinal continuar investigando la prevalencia de este problema y las variables relacionadas con su aparición y desarrollo de cara a diseñar intervenciones preventivas que mejoren la salud y la calidad de vida de los estudiantes.

Respecto al ámbito deportivo, se parte de la premisa de que la concepción social del deporte en la actualidad entiende éste como una de las actividades con más incidencia sobre la población general. En ese sentido, la población objeto de este estudio, los jóvenes universitarios, son una de las grandes poblaciones practicantes de ejercicio físico así como de deporte. El burnout viene estudiándose en el mundo del deporte desde hace mucho tiempo como lo demuestran los trabajos de May (1992), psicólogo del deporte que señaló el burnout como uno de los problemas psicológicos que tuvo que atender en las Olimpiadas de Barcelona. Antes que este autor ya habían aparecido los primeros trabajos sobre burnout en deporte por parte de autores pioneros como Flippin (1981); Feigley (1984), que señalaban la importancia que el padecimiento de este síndrome podía tener para los deportistas. Más recientemente, los estudios fueron abarcando diferentes aspectos relacionados con el síndrome. Es el caso de otros trabajos que mostraban la amplia implicación del burnout tanto en la salud como en la actividad deportiva de los atletas como los de Goodger et al. (2007), o los de De Francisco et al. (2014); Olivares et al. (2018), que hallaron incidencias de burnout en torno al 4% en deportistas. O trabajos centrados en el análisis de variables predictoras o consecuencias asociadas al síndrome (Dubuc-Charbonneau et al., 2014; Gustafsson, 2007; Hodge et al., 2008; Ziemainz et al., 2015). Por el contrario, frente al deporte competitivo y de alto rendimiento que puede conducir al padecimiento de burnout, la realización de ejercicio físico puede configurarse respecto al síndrome tanto como actividad preventiva como como estrategia de afrontamiento efectiva, como ya plantearon García et al. (2020). Amemiya & Sakairi (2019), a su vez, evidenciaron que la realización de

ejercicio moderado disminuye tanto la presencia de burnout como sus efectos.

Por todo ello, nos interesó conocer la casuística existente en estudiantes universitarios y para ello nos resultó neurálgico adentrarnos en la influencia de variables clave que ya se habían ido recogiendo en la literatura científica sobre burnout tales como la edad, el género o los estudios desarrollados. Pero sobre todo nos interesó conocer la relación directa del síndrome con la práctica de ejercicio físico y/o deporte y si ésta resultaría una variable asociada a la aparición del burnout o, por el contrario, podría servir como estrategia de prevención del mismo.

En el presente estudio se establecieron los siguientes objetivos: 1) identificar y analizar los niveles de burnout académico y de cansancio emocional en estudiantes universitarios en función del sexo, del grado de estudio y de la edad; y 2) establecer un modelo predictivo del cansancio emocional percibido en función del burnout académico, contemplando la realización o no de ejercicio físico y/o deporte.

Atendiendo a la literatura previa se espera: 1) mayores tasas de burnout académico en hombres y de cansancio emocional en mujeres, una correlación negativa entre edad y burnout académico y cansancio emocional, y mayores niveles de ambas cuestiones en el estudiantado de Enfermería; y 2) que el burnout académico resulte explicativo del cansancio emocional, con una capacidad explicativa menor en estudiantes que realizan ejercicio físico y/o deporte.

2. MÉTODOS

2.1. Diseño y Participantes

Se llevó a cabo un diseño ex post facto retrospectivo, concretamente de grupo único (Ato et al., 2013). Además de establecer las relaciones entre el burnout académico y determinadas variables sociodemográficas (sexo, edad y estudios desarrollados), se llevó a cabo una predicción del burnout académico sobre el cansancio emocional, en función de la realización o no de ejercicio físico y/o deporte. Los diseños ex post facto centran su objetivo en el estudio de relaciones existentes entre variables, posibilitando con ello la implementación de un modelo predictivo (García-Gallego & Rubio de Lemus, 2013).

En el estudio participaron un total de 789 estudiantes universitarios (20.5% hombres; 79.5% mujeres) con edades comprendidas entre los 20 y los 51 años ($M = 24.33$; $DE = 6.101$), de los grados de Educación Primaria (32.4%) y Enfermería (67.6%) de una universidad española. Respecto al ejercicio físico, un 67.9% practicaban ejercicio físico y/o deporte de manera regular, mientras que el

restante 32.1% no practicaba. La muestra fue seleccionada bajo un muestreo no probabilístico incidental.

2.2. Procedimiento

Una vez se obtuvo el permiso del comité de ética de la universidad, se contactó con los responsables de las facultades mencionadas para exponerles el objetivo del estudio e informarles de los cuestionarios que se pasarían para medir las variables objeto de la presente investigación. Tras establecer el calendario de citas para la aplicación de los cuestionarios, se explicó en el aula el procedimiento estandarizado realizado para asegurar la homogeneidad en las instrucciones a todos los participantes. Previa cumplimentación del cuadernillo, los participantes firmaron un consentimiento informado y contaron en todo momento con la presencia y el asesoramiento del equipo investigador, que supervisó las sesiones en las que se pasaron los instrumentos de medida, con una duración aproximada de 20-30 minutos.

2.3. Instrumentos

Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS; Maslach et al., 1996). Para la medición del *burnout* académico se utilizó el MBI-SS en su versión española (Schaufeli et al., 2002). Se trata de un instrumento compuesto por 15 ítems agrupados a su vez en tres dimensiones: agotamiento emocional, cinismo y eficacia. La dimensión agotamiento emocional se compone de cinco ítems, como por ejemplo: “Estoy emocionalmente “agotado” por hacer esta carrera”; por su parte, la dimensión cinismo está compuesta por cuatro ítems, como por ejemplo “Me he vuelto más cínico respecto a la utilidad de mis estudios”; por último, la dimensión eficacia se compone de seis ítems, como por ejemplo “En mi opinión soy un buen estudiante”. Los altos niveles de *burnout* académico se reflejan en altos valores en las dimensiones agotamiento emocional y cinismo y bajos niveles en la dimensión eficacia. El MBI-SS presenta un formato de respuesta tipo Likert, con siete opciones de respuesta con valores que van desde 0 (Nunca) hasta 6 (Todos los días). Respecto a la fiabilidad del cuestionario, la dimensión agotamiento obtuvo un *Alpha* de Cronbach de .74, la dimensión cinismo mostró un valor de .79 y la dimensión eficacia de .76 (Schaufeli et al., 2002). Datos similares (y superiores) se recogieron en el presente estudio, con puntuaciones de .89, .79 y .75 para las dimensiones agotamiento, cinismo y eficacia, respectivamente.

Escala de Cansancio Emocional (ECE; Ramos et al., 2005). Diseñado para estudiantes universitarios, es una escala unifactorial con 10 ítems. Con un mínimo de 10 puntos y un máximo de 50 (a mayor puntuación, mayor cansancio emocional), evalúa el cansancio emocional percibido por

estudiantes universitarios en los últimos doce meses, a través de ítems como “Los exámenes me producen una tensión excesiva” y “Me siento emocionalmente agotado por mis estudios”. Presenta un formato de respuesta tipo Likert, con cinco opciones de respuesta (1 = Raras veces, hasta 5 = Siempre). En la versión original, Ramos et al. (2005) reportan un *Alpha* de .83, obteniendo en el presente estudio un valor excelente (.91). Además, se realizaron preguntas de índole socio-demográfica y deportiva.

2.4. Análisis Estadístico

Tras realizar análisis descriptivos básicos (media y desviación estándar), se calculó el estadístico t de Student para el contraste de hipótesis sobre la diferencia de medias entre dos grupos (sexo y grado de estudio) y el coeficiente de correlación de Pearson para analizar las relaciones entre variables cuantitativas (edad, burnout académico y cansancio emocional). Para observar la magnitud de las diferencias, en el caso de que resultaran estadísticamente significativas, se recurrió al cálculo del tamaño del efecto d de Cohen (efecto de alta magnitud a partir de .8; efecto de magnitud moderada entre .5-.8; efecto de magnitud baja entre .2-.5; Cohen, 1988). Para el análisis de los modelos explicativos se realizaron análisis de regresión lineal múltiple por el método Introdurir, incluyendo como variables independientes las tres dimensiones del burnout académico (agotamiento, cinismo y eficacia) y como variable dependiente el cansancio emocional. Estos análisis de regresión se realizaron de manera separada, en función de la realización o no de ejercicio físico y/o deporte. Además, se realizó un análisis de regresión lineal múltiple para toda la muestra, hiciera o no ejercicio físico y/o deporte. Todos los análisis se llevaron a cabo con el programa IBM SPSS Statistics, versión 27.

3. RESULTADOS

Los hombres registraron puntuaciones superiores en burnout académico, al tener mayores tasas de agotamiento y cinismo y menores de eficacia respecto a las mujeres (Tabla 1), con diferenciación significativa y un tamaño del efecto bajo en cinismo ($t_{787} = 3.035$, $p < .01$, $d = .27$). En cuanto a la variable cansancio emocional, se registraron valores más altos en las mujeres, con diferenciación significativa y un tamaño del efecto bajo ($t_{787} = -3.876$, $p < .001$, $d = -.34$).

Por otro lado, en la misma tabla se observa que los estudiantes del grado en Enfermería mostraron valores superiores respecto a los estudiantes del grado en Educación Primaria, tanto en burnout académico como en cansancio emocional, observándose diferencias estadísticamente significativas y tamaños del efecto de magnitud moderada-baja en las dimensiones agotamiento ($t_{787} =$

-7.582, $p < .001$, $d = -.58$) y eficacia ($t_{787} = -2.583$, $p < .01$, $d = -.20$), así como en el cansancio emocional ($t_{787} = -5.261$, $p < .001$, $d = -.40$).

Tabla 1. Estadísticos descriptivos y diferencia de medias del burnout académico y cansancio emocional en función del sexo y del grado de estudio

	Sexo			Grado		
	Hombre <i>M(DT)</i>	Mujer <i>M(DT)</i>	$t_{(787)}$	Primaria <i>M(DT)</i>	Enfermería <i>M(DT)</i>	$t_{(787)}$
Agotamiento	13.21(6.963)	12.85(6.909)	.593	10.32(6.263)	14.17(6.874)	-7.582***
Cinismo	5.02(5.628)	3.83(4.096)	3.035**	3.48(3.935)	4.36(4.690)	-2.583**
Eficacia	8.15(4.580)	8.27(4.799)	-.279	8.60(4.711)	8.08(4.767)	1.453
Cansancio	25.96(8.980)	28.99(8.814)	-3.876***	25.99(8.179)	29.50(9.053)	-5.261***

Nota. *** $p < .001$; ** $p < .01$; * $p < .05$; Primaria = Educación Primaria; Cansancio = Cansancio emocional

En la Tabla 2 se puede observar que todas las correlaciones de Pearson entre las dimensiones del *burnout* académico y el cansancio emocional mostraron valores de magnitud baja y muy baja. Sólo se observó magnitudes moderadas en la relación entre el agotamiento y el cinismo ($r_{xy} = .550$, $p < .01$) y entre el agotamiento y el cansancio emocional ($r_{xy} = .594$, $p < .01$). La edad correlacionó de manera negativa y con una magnitud muy baja con todas las variables de estudio, a excepción del agotamiento, a la vez que solo presentó valores estadísticamente significativos en su relación con la eficacia ($r_{xy} = -.118$, $p < .01$). El valor más elevado en términos absolutos se observa para la relación entre el agotamiento y el cansancio emocional ($r_{xy} = .594$) y el valor más bajo es el observado entre la edad y el cinismo ($r_{xy} = -.002$). En la Tabla 2 también se ofrece en la diagonal principal de la matriz los valores de los coeficientes *Alpha* de Cronbach para cada una de las variables estudiadas, situándose todas ellas por encima del umbral .70.

Tabla 2. Correlaciones de Pearson entre la edad, el burnout académico y el cansancio emocional

	<i>M(DT)</i>	1	2	3	4	5
1. Edad	24.33(6.101)	--	.067	-.002	-.118**	-.021
2. Agotamiento	12.92(6.917)		.74	.550**	-.068	.594**
3. Cinismo	4.07(4.475)			.79	-.050	.392**
4. Eficacia	8.25(4.752)				.76	-.057
5. Cansancio	28.37(8.927)					.91

Nota. ** $p < .01$; Cansancio = Cansancio emocional

Para analizar la influencia del *burnout* académico en el cansancio emocional, se realizaron tres modelos de regresión lineal múltiple: 1) modelo AF: tomando en consideración únicamente a los participantes que realizaban ejercicio físico y/o deporte; 2) modelo No AF: con los participantes que

no realizaban ejercicio físico y/o deporte; y 3) modelo Total: para la totalidad de los participantes (Tabla 3).

Tabla 3. Coeficientes e índices del análisis de regresión lineal múltiple

Modelo	VI	Constante	Error típico	t	Beta	t
AF	Agotamiento	19.062	.901	21.150***	.485	11.018***
	Cinismo				.113	2.570**
No AF	Agotamiento	17.994	1.163	15.476***	.645	12.045***
Total	Agotamiento	18.651	.721	25.879***	.542	15.833***
	Cinismo				.094	2.741**

Nota. AF: modelo de regresión para los participantes que realizaban ejercicio físico y/o deporte; AF: modelo de regresión para los participantes que no realizaban ejercicio físico y/o deporte; Total: AF: modelo de regresión para el total de los participantes; VI = variable independiente; *** $p < .001$

Teniendo en cuenta únicamente a los participantes que realizaban ejercicio físico y/o deporte (modelo AF), resultaron predictoras significativas dos de las tres variables planteadas: agotamiento y cinismo, con una capacidad explicativa del 31% de la varianza ($R^2_{\text{corregido}} = .309$; $F_{(3,532)} = 80.734$, $p < .001$). En la predicción del cansancio emocional, la puntuación en agotamiento suponía un incremento de .49 por cada punto que aumentaba ésta última, aumentando .12 en el caso del cinismo.

En cuanto al modelo en el que los participantes no realizaban ejercicio físico y/o deporte (No AF), solo resultó ser una variable predictora significativa el agotamiento, explicando el modelo un 46% de la varianza del cansancio emocional ($R^2_{\text{corregido}} = .464$; $F_{(3,249)} = 73.722$, $p < .001$). Así, por cada punto que aumentaba el agotamiento en los participantes que no realizaban ejercicio físico y/o deporte, el cansancio emocional aumentaba .65.

Respecto al modelo en el que realizaron los análisis predictivos para la totalidad de la muestra (modelo Total), de las tres variables introducidas, resultaron predictoras significativas dos: agotamiento y cinismo. Ambas explicaron un 36% de la varianza del cansancio emocional ($R^2_{\text{corregido}} = .357$; $F_{(3,785)} = 146.705$, $p < .001$). En la predicción del cansancio emocional, la puntuación en agotamiento suponía un incremento de .54 por cada punto que aumentaba ésta última, aumentando .09 en el caso del cinismo.

4. DISCUSIÓN

Los objetivos del presente estudio fueron: 1) identificar y analizar los niveles de burnout académico y de cansancio emocional en estudiantes universitarios en función del sexo, de los estudios cursados y de la edad; y 2) establecer un modelo predictivo del cansancio emocional percibido en función del burnout académico, contemplando la realización o no de ejercicio físico y/o deporte.

En cuanto al sexo de los participantes, cabe destacar la amplia mayoría de mujeres respecto al total de participantes (casi el 80%), concordante tanto con la tendencia general de la presencia mayoritaria de la mujer en el ámbito universitario como con el tipo de estudios (educación y enfermería), profesiones histórica y generalizadamente desempeñadas en mayor medida por mujeres. A pesar de este alto porcentaje de mujeres, el hecho de que el número total de participantes haya sido elevado facilita la comparación asociada al género.

Tal y como establecía parte de la primera hipótesis, se esperaban mayores tasas de burnout académico en hombres, hecho que fue confirmado ya que mostraron medias superiores en las dimensiones agotamiento y cinismo, y menores en eficacia. Esto apoya, modestamente, que son los hombres los más afectados por el síndrome, que es lo encontrado en trabajos anteriores (Johnston et al., 2021), incluidos los centrados en el ámbito deportivo (García et al., 2020; Olivares et al., 2018). Sin embargo, investigaciones recientes muestran mayores tasas de burnout académico en mujeres universitarias mexicanas (Guzmán et al., 2020; Rodríguez-Villalobos et al., 2019) y peruanas (Estrada et al., 2021). Por otro lado, Rahmatpour et al. (2019) no encontraron diferencias en las puntuaciones de burnout académico entre hombres y mujeres estudiantes de Medicina iraníes.

Siguiendo con la primera hipótesis, y respecto al cansancio emocional, se esperaba una mayor tasa de cansancio emocional en mujeres. A la luz de los resultados obtenidos, esta parte de la hipótesis se confirma, coincidiendo con estudios previos (Ramos et al., 2005; Osorio-Spuler et al., 2023). Estos datos pueden estar relacionados con las diferencias en la expresión emocional y el manejo del estrés (Maslach et al., 1996; Taris, 2006). En las áreas concretas de la salud y la docencia, las mujeres pueden estar más expuestas al riesgo de cansancio emocional debido a las demandas emocionales y de cuidado relacionadas con la profesión (Bianchi et al., 2018; Maslach et al., 2001).

Respecto al burnout académico percibido en función de los estudios cursados, se ha encontrado que hay ciertas carreras que tienden a estar asociadas con niveles más altos del síndrome. La tendencia inicial fue el estudio de carreras del área de la salud (Maslach, 1976; Maslach &

Jackson 1981), siendo múltiples los estudios centrados en identificar y analizar el síndrome de burnout, concretamente en Enfermería por las altas tasas del síndrome entre estos estudiantes (Ardiles-Irarrázabal et al., 2022; Deary et al., 2003; Dick & Anderson, 1993; Reynoso et al., 2021; Taylor et al., 1999). Posteriormente hubo una proliferación de estudios en las carreras educacionales (Domínguez, 2004; Figueiredo et al., 2013; Gismero-González et al., 2012; Latorre & Sáez, 2009; Salanova et al., 2003; Moriana & Herruzo, 2004), en consonancia con los hallazgos de la alta presencia de burnout también en la profesión de la docencia. Los futuros maestros y profesores a menudo experimentan altos niveles de estrés debido a las expectativas de rendimiento, las demandas de planificación de clases y la gestión del comportamiento de los estudiantes (Ingersoll, 2001; Montgomery & Rupp, 2005). Habiendo utilizado en este estudio como muestra estudiantes de ambas áreas, enfermería y educación, se observaron mayores tasas de burnout académico en estudiantes de enfermería (mayores tasas de agotamiento y cinismo y menores de eficacia) que en los estudiantes de educación primaria, por lo que se confirmó la hipótesis de partida de que el cansancio emocional sería superior en estudiantes de Enfermería. Este hecho puede deberse al desfase percibido por los estudiantes de enfermería entre la teoría y la práctica clínica, suponiendo con ello altos niveles de estrés y burnout académico (Chernomas & Shapiro, 2013). Además, los estudiantes en áreas de la salud a menudo enfrentan una carga de trabajo intensa, largas horas de estudio y prácticas clínicas demandantes, lo que puede aumentar el riesgo de desarrollar este síndrome (Borritz et al., 2006; Dyrbye et al., 2014). En cuanto a la variable cansancio emocional, trabajos recientes sitúan una media de 31.2 (DE = 8.00) en estudiantes de enfermería en (Osorio-Spuler et al., 2023), valores superiores a los observados en el presente estudio.

Por su parte, la literatura científica sobre la relación entre la edad y el burnout académico no establece una relación clara. Algunos estudios sugieren que los universitarios más jóvenes, como los de primer año, pueden experimentar niveles más altos de burnout académico debido a la transición a un entorno académico más desafiante, al ajuste a nuevas demandas y a la falta de experiencia en el manejo del estrés académico (Garcés, 1995, García et al., 2020; Martínez et al., 2005). Los datos obtenidos en este estudio concuerdan con esta tendencia, obteniendo mayores puntuaciones los estudiantes universitarios más jóvenes, confirmando la hipótesis planteada. Esto también puede deberse a que a medida que los estudiantes avanzan en sus estudios universitarios es posible que desarrollen habilidades de afrontamiento y gestión del tiempo que les ayuden a reducir el riesgo de burnout. Sin embargo, una segunda tendencia encontrada en varios estudios es que los estudiantes mayores pueden estar expuestos a mayores responsabilidades, como trabajos a tiempo parcial o

familia, lo que podría aumentar su estrés y en consecuencia, el riesgo de burnout académico. Un ejemplo es el estudio de Valero-Chillerón et al. (2019), en el que encontraron tasas mayores del síndrome según se subía de curso. Los cursos superiores pueden presentar mayor dificultad y requerimientos, como la realización de prácticas académicas que también pueden resultar factores estresantes. Esto concordaría con la tercera de las tendencias encontradas en la literatura, por la que los estudiantes de postgrado y doctorado que enfrentan una mayor responsabilidad en la investigación, debido a la presión para publicar, la incertidumbre laboral y la competencia en el mundo académico (Kyvik & Olsen, 2008; Levecque et al., 2017), por lo que pueden estar en mayor riesgo de experimentar burnout académico, independientemente de su edad, aunque inherentemente relacionado con ella.

Centrando el interés en el cansancio emocional, en la misma línea de lo anterior, algunos estudios han encontrado que los jóvenes estudiantes universitarios pueden experimentar niveles más altos de cansancio emocional debido a las demandas académicas y la adaptación a nuevas responsabilidades emocionales y sociales (Extremera et al., 2007; Feldman et al., 2008; Mäkikangas et al., 2018; Salanova et al., 2010). En general, los adultos de mediana edad pueden experimentar una disminución en el cansancio emocional en comparación con los más jóvenes, ya que han desarrollado habilidades de afrontamiento y experiencia en el manejo de situaciones emocionalmente exigentes (Schaufeli et al., 2002; Taris, 2006). Los resultados obtenidos en esta muestra concreta muestran una correlación negativa entre edad y cansancio emocional, pero con una magnitud muy baja y no significativa.

Además de lo comentado, los resultados obtenidos respecto a la relación de la variable edad con las puntuaciones en ambas escalas, pueden deberse a que aun tratándose de una amplia muestra de sujetos con un también amplio rango de edad de entre 18 y 51 años, la media de edad de la misma es de 24 años. Este dato por un lado es lógico pues la mayoría de los estudiantes universitarios suelen comenzar sus estudios universitarios en torno a los 18 o 19 años (justo después de completar la educación secundaria y el bachillerato o programas equivalentes); pero por otro lado no se cuenta con una cantidad suficiente de sujetos de rango de edad mayor como para establecer conclusiones claras o profundizar en análisis más específicos.

A la luz de estos resultados, la primera hipótesis se confirma en gran medida, aunque parcialmente. Respecto a la segunda hipótesis de este trabajo, se esperaba que el burnout académico resultase explicativo del cansancio emocional, con una capacidad explicativa menor en estudiantes que realizan ejercicio físico y/o deporte.

La literatura y la evidencia científica respecto al efecto beneficioso del ejercicio sobre el bienestar psicológico, la reducción del estrés y la mejora del estado de ánimo, es ingente. El ejercicio físico se asocia con una mejor salud física y psicológica, especialmente en lo referente a problemas de estrés, ansiedad y depresión (Carless & Douglas, 2010; Delgado et al., 2019; Guerra et al., 2017; Rosales-Ricardo et al., 2021). Rosales-Ricardo & Ferreira (2020); Soto et al. (2021) encuentran este mismo efecto beneficioso concretamente sobre los niveles de burnout y estrés académico.

Sin embargo, no se han encontrado estudios que analicen lo planteado en este trabajo en cuanto a la influencia de la práctica de ejercicio físico y/o deporte en la relación explicativa entre burnout académico y cansancio emocional. Los datos aquí obtenidos mostraron que la relación existente entre burnout académico y cansancio emocional es menor cuando los estudiantes realizan ejercicio físico y/o deporte que cuando no lo realizan, confirmándose la segunda hipótesis. Estos datos vinculan con otros estudios de tipo correlacional como los de Gerber et al. (2013) y los citados Rosales-Ricardo & Pedro-Ferreira (2020), que observaron que a más realización de ejercicio físico menor presencia de burnout académico. También Amemiya & Sakairi (2019) concluyeron que la realización de ejercicio físico no competitivo incidía en la menor presencia del síndrome, siguiendo la misma línea argumental que otros autores cuando se analizan globalmente una serie de hábitos preventivos entre los que destaca la práctica de ejercicio físico y deportivo (Choy & Prieto, 2021; Olivares et al., 2018; Saville et al., 2018). En este trabajo lo que se ha encontrado es que casi el 70% de los estudiantes consultados practican algún tipo de ejercicio físico y/o deporte, lo que es similar a lo planteado al inicio de este trabajo, en el sentido de que al tratarse de una muestra de personas jóvenes la práctica deportiva o de desarrollo de ejercicio físico concreto es un aspecto relevante en los hábitos de los mismos y en consecuencia, interesante para seguir estudiando tanto desde la perspectiva de su desarrollo y promoción como desde el conocimiento de factores que pudieran entorpecerla, como podría ser el caso del burnout académico.

5. LIMITACIONES

Una de las limitaciones del presente estudio ha sido la disparidad de participantes en cuanto al sexo. Sería interesante contrastar estos mismos datos con estudios que analicen muestras de estudiantes universitarios donde la presencia del hombre sea más significativa. No obstante, que sean ellos los que padecen de manera más evidente el *burnout*, incluso en grados con presencia mayoritaria de mujeres, plantea la necesidad de diseñar programas de prevención en función del género.

6. CONCLUSIONES

Datos como los que aquí se presentan, muestran la necesidad de diseñar programas preventivos del *burnout* académico. Para ello, son varias las cuestiones que deberían considerarse, también para futuras investigaciones. Sería interesante ahondar en estudios relativos a los estudiantes en función de la edad, ya que parece que este aspecto incide en la presencia del síndrome, por lo que sería conveniente afinar más los datos en este sentido por si los programas de prevención tuvieran que diseñarse atendiendo a estas consideraciones. Por otro lado, siendo evidente que la práctica deportiva competitiva está asociada en cierta medida a la presencia del *burnout*, no parece ser exactamente igual cuando se trata de realización de ejercicio físico, si bien los datos no se presentan suficientemente concluyentes. Además, sería determinante que los programas de ejercicio físico se diseñaran atendiendo a datos como los detectados en el presente estudio, con el fin de fijar adecuadamente las cargas que en cada momento se establezcan, así como los niveles competitivos que se desean plantear, ya que será este aspecto el que puede convertir un planteamiento preventivo en un causante directo en la aparición de síndrome de *burnout* académico.

7. REFERENCIAS

1. Amemiya, R., & Sakairi, Y. (2019). The role of mindfulness in performance and mental health among Japanese athletes: An examination of the relationship between alexithymic tendencies, burnout, and performance. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(2), 456-468. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.142.17>
2. Ardiles-Irarrázabal, R., Cortés-Sandoval, C., Diamond-Orellana, S., Gutiérrez-Leal, C., Paucar-Evanan, M., & Toledo-Valderrama, K. (2022). Burnout académico como factor predictivo del riesgo suicida en estudiantes de enfermería. *Index de Enfermería*, 31(1), 14-18. <https://doi.org/10.58807/indexenferm20224747>
3. Bianchi, R., Schonfeld, I. S., & Laurent, E. (2018). Is burnout a depressive disorder? A reexamination with special focus on atypical depression. *International Journal of Stress Management*, 25(1), 1-19. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0037906>
4. Borritz, M., Christensen, K. B., Bültmann, U., Rugulies, R., Lund, T., & Andersen, I. (2006). Impact of burnout and psychosocial work characteristics on future long-term sickness absence. Prospective results of the Danish PUMA Study among human service workers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 48(9), 864-871. <https://doi.org/10.1097/jom.0b013e3181f12f95>
5. Carless, D., & Douglas K. (2010). *Sport and Physical Activity for Mental Health*. Chichester: Wiley-Blackwell.
6. Chernomas, W. M., & Shapiro, C. (2013). Stress, depression, and anxiety among undergraduate nursing students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 10(1), 255-266. <https://doi.org/10.1515/ijnes-2012-0032>
7. Choy, R. A., & Prieto, D. E. (2021). Revisión sistemática sobre la prevalencia del síndrome de Burnout en el sector académico. *Revista de Investigación en Psicología*, 24(2), 163-182. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v24i2.21507>

8. Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioural sciences* (2th ed.). Lawrence Erlbaum.
9. De Francisco, C., Garcés de Los Fayos, E. J., & Arce, C. (2014). Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 29-38.
10. Deary, I., Watson, R., & Houston, R. (2003). A longitudinal cohort study of burnout and attrition in nursing students. *Journal of Advanced Nursing*, 43(1), 71-81. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2003.02674.x>
11. Delgado, C., Mateus, E., Rincón, L., & Villamil, W. (2019). Efectos del ejercicio físico sobre la depresión y la ansiedad. *Revista Colombiana de Rehabilitación*, 18(2), 128-145. <https://doi.org/10.30788/RevColReh.v18.n2.2019.389>
12. Dick, M., & Anderson, D. (1993). Job burnout in RNto-BSN students: Relationships to life stress,time commitments, and support for returning to school. *Journal of Continuing Education in Nursing*, 24(3), 105-109. <https://doi.org/10.3928/0022-0124-19930501-05>
13. Domínguez, J. A. (2004). Estrés en el profesorado universitario. Estudio piloto en dos centros de la Universidad de Huelva (España). *Salud de los Trabajadores*, 12(2), 5-25.
14. Dubuc-Charbonneau, N., Durand-Bush, N., & Forneris, T. (2014). Exploring Levels of StudentAthlete Burnout at Two Canadian Universities. *Canadian Journal of Higher Education*, 44, 135- 151. <https://doi.org/10.47678/cjhe.v44i2.183864>
15. Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., Harper, W., Massie, F. S., Power, D. V., Eacker, A., ... & Sloan, J. A. (2014). The learning environment and medical student burnout: a multicentre study. *Medical Education*, 48(3), 252-263. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2008.03282.x>
16. Dyrbye, L., Thomas, M., Huntington, J., Lawson, K., Novotny, P., Sloan, J., & Shanafelt, T (2006). Personal life events and medical student burnout: A multicenter study. *Academic Medicine*, 81(4), 374-384.
17. Estrada, E. G., Gallegos, N. A., & Mamani, H. J. (2021). Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos. *Apuntes Universitarios*, 11(2), 48–62. <https://doi.org/10.17162/au.v11i2.631>
18. Extremera, N., Durán, M. A., & Rey, L. (2007). Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Educación*, 342, 239-256.
19. Feigley, D. A. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. *The Physician and Sports Medicine*, 12(10), 109-119. <http://dx.doi.org/10.1080/00913847.1984.11701971>
20. Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N., & de Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(3), 739-751.
21. Figueiredo, H., Gil Monte, P., Ribeiro, B., & Grau, E. (2013). Influence of a cognitive behavioural training program on health: a study among primary teachers. *Revista de Psicodidáctica*, 18(2), 343-356.
22. Flippin, R. (1981). Burning out. *The Runner*, 32, 77-83.
23. Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *The Journal of Social Issues*, 30(1), 159-166. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
24. Garcés de los Fayos, E. (1995). Burnout en niños y adolescentes: Un nuevo síndrome en psicopatología infantil. *Psicothema*, 7(1), 33-40.
25. Garcés de Los Fayos, E. J. (1999). *Burnout en deportistas: Un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome*. [Tesis doctoral, Universidad de Murcia].
26. García, M. D., Garcés de Los Fayos, E. J., González, J., & Ortín, F. (2020). Incidencia de la personalidad y resiliencia en la aparición del burnout en una muestra de deportistas españoles.

- SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte, 9(2), 95-102.
<https://doi.org/10.6018/sportk.43118>
27. García-Gallego, C., & Rubio de Lemus, P. (2013). Investigaciones ex post facto. En S. Fontes, C. García-Gallego, A. J. Garriga, M. C. Pérez-Llantada y E. Sarriá, *Fundamentos de Investigación en Psicología* (pp. 255-273, 3ª reimp.). U.N.E.D.
28. Gerber, M., Brand, R., Antoniewicz, F., Isoard-Gautheur, S., Gustafsson, H., Bianchi, R.,... Ludyga, S. (2019). Implicit and explicit attitudes towards sport among young elite athletes with high versus low burnout symptoms. *Journal of Sports Sciences*, 37(14), 1673-1680.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1585313>
29. Gerber, M., Lang, C., Feldmeth, A.K., Elliot, C. Brand, S., Holsboer-Trachsler, E., & Pühse, U. (2013). Burnout and Mental Health in Swiss Vocational Students: The Moderating Role of Physical Activity. *Journal of Research on Adolescence*, 25(1), 63-74.
<https://doi.org/10.1111/jora.12097>
30. Gismero-González, M. E., Bermejo, L., Prieto, M., Cagigal, V., García, A., & Hernández, V. (2012). Estrategias de Afrontamiento Cognitivo, Auto-eficacia y variables laborales. Orientaciones para prevenir el Estrés Docente. *Acción Psicológica*, 9(2), 87-96.
<https://doi.org/10.5944/ap.9.2.4107>
31. González, M. T., & Landero, R. (2007). Escala de cansancio emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas en una muestra de México. *Anales de psicología*, 23(2), 253-257.
32. Goodger, K., Gorely, T., Lavalley, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21(2), 127-151. <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.21.2.127>
33. Guerra, J. R., Gutiérrez-Cruz, M., Zavala, M., Singre, J., Goosdenovich, D., & Romero, E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 169-177.
34. Guerrero, K. K., Navarro, B. C., Carpio, J., & Durán, M. (2023). Síndrome de burnout en profesionales educativos. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 7(28), 690-697.
35. Gustafsson, H. (2007). *Burnout in Competitive and Elite Athletes*. [Tesis doctoral, Örebro University]
36. Guzmán, M. O., Parrello, S., & Romero, C. P. (2020). Burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología Nueva Época*, 2(1), 27-37.
37. Hardy, S., & Dodd, D. (1998). Burnout among university resident assistants as a function of gender and floor assignment. *Journal of College Student Development*. 39(5), 499-501.
38. Hodge, K., Lonsdale, C., & Ng, J. Y. (2008). Burnout in elite rugby: relationships with basic psychological needs fulfilment. *Journal of Sports Sciences*, 26(8), 835-844.
<https://doi.org/10.1080/02640410701784525>
39. IBM Corp. (2020). *IBM SPSS Statistics for Windows* (Version 27.0) [Computer software]. IBM Corp.
40. Ingersoll, R. M. (2001). Teacher turnover and teacher shortages: An organizational analysis. *American Educational Research Journal*, 38(3), 499-534.
41. Johnston, K., O'Reilly, C. L., Scholz, B., Georgousopoulou, E. N., & Mitchell, I. (2021). Burnout and the challenges facing pharmacists during COVID-19: results of a national survey. *International Journal of Clinical Pharmacy*, 43(3), 716-725. <https://doi.org/10.1007%2Fs11096-021-01268-5>
42. Kyvik, S., & Olsen, T. B. (2008). The relevance of research productivity for early career development in different academic systems: The case of Norway and the United States. *Higher Education*, 55(4), 437-453.

43. Latorre, I., & Sáez, J. (2009). ¿Cuál es el perfil epidemiológico de padecer burnout en profesores no universitarios de la región de Murcia? *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 12(1), 77-83.
44. Levecque, K., Anseel, F., De Beuckelaer, A., Van der Heyden, J., & Gisle, L. (2017). Work organization and mental health problems in PhD students. *Research Policy*, 46(4), 868-879. <https://doi.org/10.1016/j.respol.2017.02.008>
45. Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does Burnout Affect Academic Achievement? A Meta-Analysis of over 100,000 Students. *Educational Psychology Review*, 33, 387-405. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>
46. Mäkikangas, A., Kinnunen, U., Rantanen, J., & Mauno, S. (2018). Age and work-related stress: A review and meta-analysis. *Journal of Managerial Psychology*, 33(4), 235-248. <http://dx.doi.org/10.1108/JMP-07-2013-0251>
47. Martín, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología Colegio Oficial de Psicología*, 25(1), 87-99.
48. Martínez, I. M., Bresó, E., Llorens, S., & Grau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: Facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología*, 21(1), 170-180.
49. Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behavior*, 5(9), 16-22.
50. 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>
51. Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual (3rd ed.)*. Consulting Psychologists Press.
52. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
53. May, J. R. (1992). Delivery of psychological services to the U.S. olympic team at the 1992 summer olympic games: Barcelona, Spain. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 47-52.
54. Montgomery, C., & Rupp, A. A. (2005). A meta-analysis for exploring the diverse causes and effects of stress in teachers. *Canadian Journal of Education*, 28(3), 458-486. <http://dx.doi.org/10.2307/4126479>
55. Moriana, J. A., & Herruzo, J. (2004). Estrés y burnout en profesores. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4(3), 597-621.
56. Olivares, E. M., Garcés de los Fayos, E. J., Ortín, F., & De Francisco, C. M. (2018). Prevalencia de burnout a través de dos medidas y su relación con variables sociodeportivas. *Universitas Psychologica*, 17(3), 1-9. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy17-3.pbmr>
57. Osorio-Spuler, X., Illesca-Pretty, M., Gonzalez-Osorio, L., Masot, O., Fuentes-Pumarola, C., Reverté-Villarroya, S., ... & Rascón-Hernán, C. (2023). Cansancio emocional en estudiantes de enfermería. Estudio multicéntrico. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 57, 1-10. <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2022-0319es>
58. Rahmatpour, P., Chehrzad, M., Ghanbari, A., & Sadat-Ebrahimi, S. R. (2019). Academic burnout as an educational complication and promotion barrier among undergraduate students: A cross-sectional study. *Journal of Education and Health Promotion*, 8, 1-5. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_165_19
59. Ramos, F., Manga, D., & Moran, C. (2005). Escala de Cansancio Emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas y asociación. *Interpsiquis*, 6, 1-5.
60. Reynoso, J., Jiménez-Sánchez, R. C., Arias-Rico, J., Flores-Chávez, O. R., Revoreda-Montes, C. A., & Ruvalcaba-Ledezma, J. C. (2021). Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 10(19), 32-37. <https://doi.org/10.29057/icsa.v10i19.7339>

61. Rodríguez-Villalobos, J. M., Benavides, E. V., Ornelas, M., & Jurado, P. J. (2019). El burnout académico percibido en universitarios; comparaciones por género. *Formación Universitaria*, 12(5), 23-30. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062019000500023>
62. Rosales-Ricardo, Y., & Ferreira, J. P. (2020). Revisión sistemática sobre intervenciones con ejercicio físico en pacientes con síndrome de burnout. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 9(2), 57–68. <https://doi.org/10.6018/sportk.454181>
63. Rosales-Ricardo, Y., Caiza, M. V., Sánchez-Cañizares, M., & Ferreira, J. P. (2021). Exercício físico sobre níveis de Síndrome de Burnout e Variabilidade da Frequência Cardíaca de estudantes universitários. *Medicina*, 54(4), 1-10. <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.rmrp.2021.171898>
64. Salanova, M., Llorens, S., & García-Renedo, M. (2003). ¿Por qué se están "quemando" los profesores?. *Prevención, trabajo y salud: Revista del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo*, 28, 16-20.
65. Salanova, M., Schaufeli, W. B., Xanthopoulou, D., y Bakker, A. B. (2010). The gain spiral of resources and work engagement: Sustaining a positive worklife. In A. B. Bakker y M. P. Leiter (Eds.), *Work Engagement: A Handbook of Essential Theory and Research* (pp. 118-131). Psychology Press.
66. Saville, B. K., Bureau, A., Eckenrode, C., & Maley, M. (2018). Passion and burnout in college students. *College Student Journal*, 52(1), 105-117.
67. Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
68. Soto, M. C., Franco, L. I., López-Baca, L. R., Medina, H. L., & Flores, F. J. (2021). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*, 8(28), 1-8. <https://doi.org/10.51528/rp.vol8.id2175>
69. Taris, T. W. (2006). Is there a relationship between burnout and objective performance? A critical review of 16 studies. *Work & Stress*, 20(4), 316-334. <https://doi.org/10.1080/02678370601065893>
70. Taylor, C, Ogle, K., Olivieri, D., English, R., & Dennis, M. (1999). Taking on the student role: How can we improve the experience of registered nurses returning to study. *Official Journal of the Confederation of Australian Critical Care Nurses*, 12(3), 98-102.
71. Valero-Chillerón, M. J., González-Chordá, V. M., López-Peña, N., Cervera-Gasch, Á., Suárez-Alcázar, M. P., & Mena-Tudela, D. (2019). Burnout syndrome in nursing students: An observational study. *Nurse Education Today*, 76, 38-43. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.01.014>
72. Ziemainz, H., Drescher, A., Schipfer, M., & Stoll, O. (2015). An Explorative Study of Possible Demographic Variables, Sports-Related Situational Variables, and Social Variables as Predictors of Athlete Burnout and Its Core Dimensions among German Non-Elite Endurance Athletes. *Advances in Physical Education*, 5(1), 60-69. <http://dx.doi.org/10.4236/ape.2015.51008>

AUTHOR CONTRIBUTIONS

All authors listed have made a substantial, direct and intellectual contribution to the work, and approved it for publication.

CONFLICTS OF INTEREST

The authors declare no conflict of interest.

FUNDING

This research received no external funding.

COPYRIGHT

© Copyright 2025: Publication Service of the University of Murcia, Murcia, Spain.