



Agotamiento Emocional y Rendimiento Académico en Adolescentes.

Emotional exhaustion and academic performance in adolescents

Artículo de investigación

AUTOR (ES):

Dr.C. Alexis Lorenzo Ruiz¹

Correo: alexis.lorenzo@psico.uh.cu

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4450-887X>

Universidad de La Habana, Cuba

Dr.C. Alina de las Mercedes Campos Puente ²

Correo: alinacampos5d@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5535-3039>

Universidad Privada San Juan Bautista. Perú

Valeria Camila Duran Gardini³

Correo: duranvaleria820@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-8136-5498>

Universidad Privada San Juan Bautista. Perú

Recibido	Aprobado	Publicado
2 de octubre de 2024	12 de diciembre de 2024	10 de enero de 2025

¹ Dr. en Ciencias Psicológicas, Profesor Titular en la Universidad de La Habana y de la Universidad Médica de La Habana, Coordinador Fundador del Comité Académico Centro Latinoamericano de Medicina de Desastres CLAMED.

² Dra. en Psicología. Docente Titular en la Universidad Privada San Juan Bautista. Grupo de investigación HUM-878: Desarrollo humano e intervención socioeducativa. Departamento de Psicología. Universidad de Almería, España.

³ Estudiante de VIII ciclo académico en la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Privada San Juan Bautista.





Resumen

El agotamiento emocional es una de las variables que pueden afectar el rendimiento académico de los estudiantes del nivel de educación secundaria. El objetivo de este artículo fue el de realizar una revisión bibliográfica acerca de la relación entre las variables de Agotamiento emocional y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria, tomando en cuenta, los resultados que varios autores tuvieron en sus investigaciones acerca del tema. La metodología utilizada fue la revisión bibliográfica de revistas encontradas en páginas académicas como Scielo, Dialnet, Google Académico, Repositorios de universidades nacionales e internacionales. Los resultados de las investigaciones revisadas nos dicen que, en la mayoría de la población el aspecto emocional se mantiene descuidado durante el proceso de aprendizaje, lo cual conlleva a que los adolescentes experimenten cierto grado de agotamiento emocional, llevando a que el rendimiento académico disminuya. Se logra concluir que, el agotamiento emocional se encuentra inversamente relacionado con el rendimiento académico.

Palabras clave: Agotamiento emocional, Rendimiento académico, Aprendizaje, Estudiantes de secundaria, Adolescentes.

Abstract

Emotional exhaustion is one of the variables that can affect the academic performance of students at the secondary education level. The objective of this article was to carry out a bibliographic review about the relationship between the variables of emotional exhaustion and academic performance in high school students, thus taking into account the results that several authors had in their research on the subject. The methodology used was the bibliographic review of researches found in academic pages like Scielo, Dialnet, Google Scholar, national and international college repositories. The results of the reviewed research tell us that the majority of the population, which leads to adolescents experiencing a certain degree of emotional exhaustion, leading to academic





performance decreases. It is possible to conclude that emotional exhaustion is inversely related to academic performance.

Keywords: Emotional Exhaustion, Academic Performance, Learning, High School Students, Adolescents.

INTRODUCCIÓN

Cuando nos referimos a la adolescencia coincidimos con los autores Hidalgo & Ceñal, (2014), que la consideran la etapa más sana de la vida, es el momento que va dejando atrás su niñez, sin embargo, conlleva un alto riesgo psicosocial. Otros autores han referido que, durante la adolescencia se inician los primeros indicios de afectación de la salud mental, y estos síntomas añaden una carga emocional al estudiante adolescente, que influye en la disminución del rendimiento académico (Usán, Salavera, Mejías, Merino & Jarie, 2019); por lo que requiere de una atención inter y multidisciplinaria (Peláez, 2012).

En cuanto a el agotamiento emocional, tenemos que considerar lo que esto representa para un adolescente, por ser esta variable, una de las tres dimensiones del síndrome de burnout, que aparece como reacción prolongada a los estresores interpersonales crónicos en el trabajo, y tiende a ser más estable en el tiempo (Maslach, 2009); el burnout, ha sido objeto de investigación en el ámbito laboral, sin embargo, en el contexto académico, los estudiantes también lo padecen (Fínez & Morán, 2014). Existen investigaciones que han demostrado que los niveles altos de síndrome de burnout son superiores en los estudiantes respecto a los docentes; sin embargo, la prevalencia del síndrome ha sido más frecuente en los docentes que en los estudiantes (Choy & Prieto, 2021).

En un estudio longitudinal, las autoras Salmela-Aro & Upadyaya, (2014) comprobaron que, el burnout académico predice negativamente el compromiso escolar entre los adolescentes, y éste compromiso se relacionaba de manera positiva con la satisfacción vital dos años después, mientras que el agotamiento estaba relacionado con los síntomas depresivos. Estudios realizados por Mc





Ewen, (2017) confirman que el estrés puede ocasionar un desequilibrio de los circuitos neuronales que respaldan la cognición, la toma de decisiones, la ansiedad y el estado de ánimo que aumenta o reduce la expresión de la conducta.

De ahí que, se considere el contexto de deporte y de la escuela como sucesos vitales que implican un fuerte estrés, lo que, junto a la evaluación cognitiva y estrategia de afrontamiento ante eso, influirá en la probabilidad de que florezca el síndrome de burnout en edades tempranas (Garcés de los Fayos, 1995

Tomando en consideración lo aportado por Torres, (2023, p.1) “El rendimiento académico es el resultado de la integración y asimilación del proceso de estudio y se expresa a través de los resultados académicos o calificaciones obtenidas. Esto implica medir el aprendizaje en función de los resultados y no necesariamente del esfuerzo académico, lo que a veces puede llevar a una significativa frustración, especialmente entre los estudiantes que enfrentan dificultades emocionales y/o conductuales que afectan negativamente su rendimiento”.

Se ha observado que, el estrés influye en diferentes aspectos de la vida, especialmente en el rendimiento académico (Espinosa-Castro, Hernández-Lalinde, Rodríguez, Chacín, M. & Bermúdez, 2020),

Los autores Briones-Cagua & Meléndez-Jara, (2021). indicaron la existencia de una estrecha relación entre el clima familiar y sus dimensiones con el rendimiento académico de estudiantes de secundaria; en la misma línea, otros autores plantearon que existe relación significativa entre la satisfacción familiar, depresión y rendimiento académico en adolescentes (Carrasco, Martínez, Noreña & Bao Condor, 2020).

Estudios realizados por Lloque, (2023) concluyeron que, el desarrollo emocional se relaciona significativamente con el cansancio académico en los educandos de quinto de secundaria de una institución educativa pública, en Lima, Perú. Sin embargo, otros autores encontraron que, no existe





relación significativa entre rendimiento académico y la autoeficiencia en estudiantes en una institución educativa de Lima. (Castro, Bustillos, Ninacondor & Yataco, 2022).

Los autores Pérez-Mármol, Chacón-Cuberos, Castro-Sánchez & Gamarra, (2023) demostraron que, en su investigación con una muestra de 1650 estudiantes de secundaria, pertenecientes a la provincia de Granada, España, el rendimiento académico era superior cuando el nivel de autoconcepto general era elevado, tenían una mejor alimentación y realizaban ejercicio físico.

Es evidente, la importancia de estudiar las variables de agotamiento emocional y rendimiento académico, porque las emociones constituyen una gran parte del éxito en diversas áreas de nuestra vida, y es transcendental conocer, cómo reaccionar para evitar el fracaso (Pulido y Herrera, 2019).

Otros estudios también han demostrado que, el agotamiento emocional en las mujeres se manifiesta en niveles ligeramente superiores que los hombres (Reynoso, Ibarra & Portillo, 2023), y que el género, influye directamente en los niveles de ansiedad, siendo significativo que en las mujeres sea mayor la frecuencia de niveles moderados de ansiedad, que en los hombres (Campos Puente & Rico Chanamé, 2024).

Los autores Barrios-Martos, Martos- Luque & Martos – Montes (2020) en su investigación con 333 estudiantes de secundaria en edades comprendidas entre los 12 y los 16 años, mostraron la existencia de diferencias estadísticamente significativas en función del género, siendo las mujeres las que manifestaron un mayor desgaste emocional, pero mostraban más habilidades para percibir, asimilar y regular las emociones, que los hombres. No obstante, una investigación realizada por Usan & Salavera (2020) en 3512 estudiantes pertenecientes a 18 centros escolares públicos en Zaragoza, España, reveló que el agotamiento emocional predecía negativamente a la inteligencia emocional.

Otro aspecto a tomar en consideración, es lo planteado por Lloque (2023) que, en ocasiones, los estudiantes no reciben el apoyo emocional en el entorno familiar, ni en el colegio, que al unirse al





déficit de regulación emocional que debe desarrollar durante la edad escolar, lleva al estudiante a padecer cansancio, desmotivación y baja autoestima, afectando a su rendimiento esperado en el ámbito académico; lo que además, se puede ver afectado por la sobrecarga académica y la excesiva utilización de las nuevas tecnologías. Para lograr una armonía en el desarrollo integral de los estudiantes adolescentes es una prioridad, promover entornos familiares y escolares sanos, el hogar constituye el ambiente esencial para el crecimiento físico, emocional y social de ellos (Ahedo, Caro & Fuentes, 2021), y los centros educativos deben ser entornos seguros y saludables en los que los niños y jóvenes puedan desarrollarse plenamente (Díaz-Vicario & Gairín, 2014).

De esta manera, la presente investigación tiene como objetivo, determinar mediante una revisión narrativa la relación entre las variables de Agotamiento emocional y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria.

DESARROLLO

Muestra y metodología:

Para este artículo, se ha realizado una investigación exhaustiva a partir de diversos artículos encontrados acerca del agotamiento emocional y el rendimiento académico en adolescentes del nivel secundario, a través de la búsqueda de revistas indexadas en páginas académicas como Scielo, Dialnet, Google Académico; también en repositorios de diversas universidades nacionales e internacionales.

Para la selección de las revistas a utilizar, se tomaron en cuenta factores como la población que se deseaba investigar, en esta ocasión, adolescentes estudiantes. Y los artículos revisados que habían sido publicados, entre los años 2019 y 2024, referidos al agotamiento emocional y el rendimiento académico de los estudiantes.

Resultados:





Como resultado de la revisión realizada, podemos confirmar que, la mayoría de los artículos sobre agotamiento emocional y rendimiento académico, se refieren a estudios superiores o universitarios, por lo que ha sido un poco más complicado encontrar información sobre el entorno de educación secundaria.

Otro elemento a valorar, en nuestra búsqueda en revistas indexadas revisadas, ha sido que en las investigaciones con muestras de estudiantes peruanos pertenecían a sujetos de grandes ciudades, como Arequipa, Chiclayo, y en especial, en la ciudad capital, Lima; lo que no permitió conocer la situación de estudiantes adolescentes pertenecientes a otras comunidades más pequeñas de la sierra o la selva peruana.

En la investigación realizada por Lloque (2023), en 100 estudiantes de secundaria, en Lima, sus resultados fueron: el 35% indicaron que se toma en cuenta su desarrollo emocional, el 47% que se toma en cuenta la comprensión emocional, el 36% que muy rara vez se toma en cuenta la regulación emocional, el 55.7% reportaron que nunca se toma en cuenta el tema del cansancio académico y el 37% que casi nunca se toma en serio el tema de agotamiento emocional; de esta manera, lograron identificar que el desarrollo y comprensión emocional se relacionan con el rendimiento académico.

Así mismo, en la investigación realizada por Briones & Meléndez (2021), se ha mostrado la existencia de una relación directa y significativa entre el clima familiar y sus dimensiones, con el rendimiento académico, de ahí que, si el estudiante adolescente se desarrolla dentro de un clima familiar adecuado la probabilidad es mayor para que destaque académicamente. Sin embargo, si convive en un contexto familiar conflictivo, el adolescente se agota emocionalmente, su rendimiento académico disminuye de manera considerable, incluso sería el inicio de determinados desajustes emocionales, llegando a instalarse cualquiera de las enfermedades mentales.

Discusión:



Artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la licencia Creative Commons.
Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional (CC BY-NC 4.0)



El propósito de la investigación realizada fue analizar la evidencia disponible en las revistas científicas acerca de las variables de agotamiento emocional y rendimiento académico en estudiantes de secundaria, así como llegar a una conclusión acerca de la relación existente entre estas mismas.

Se pudo observar que al ser la variable agotamiento emocional una de las tres dimensiones del síndrome de burnout, que inicialmente se concibió para población adulta trabajadora, por lo que la cantidad de artículos que contenían ambas variables de nuestro estudio, en contexto estudiantil nivel secundario, fue menor que lo esperado.

Sin embargo, coincidiendo con lo planteado por Lloque (2023) el rendimiento académico se ve estrechamente influenciado por el agotamiento emocional, lo cual implica que, el adolescente estudiante debería de recibir apoyo emocional, tanto por parte de sus padres y entorno familiar, como por sus docentes y su entorno escolar, para lograr un armonioso desarrollo académico y emocional.

Así mismo, en concordancia con lo planteado por los autores Usan & Salavera (2020) que el agotamiento emocional predecía negativamente a la inteligencia emocional, nos muestra la necesidad de desarrollar en los estudiantes una serie de habilidades emocionales, que propicien conductas adaptativas para lograr su equilibrio emocional y un desempeño escolar adecuado, de acuerdo a la etapa de su desarrollo vital.

CONCLUSIONES

Las reseñas científicas consultadas, nos muestran la relación existente entre las variables agotamiento emocional y rendimiento académico, sin embargo, el cuidado emocional de los adolescentes es un aspecto que, no se valora en su justa dimensión, y no en pocas ocasiones, queda





al margen de las prioridades de los docentes, y de los propios padres, esto nos indica que, los adolescentes no reciben la formación necesaria para gestionar el estrés y las emociones derivadas de las numerosas exigencias académicas, que pueden agravarse por situaciones desfavorecidas que ocurren en entornos familiares vulnerables, que propician técnicas de afrontamiento negativas y deficiente rendimiento académico.

Concluyendo, el agotamiento emocional está relacionado inversamente al rendimiento académico; en la medida que aumente el agotamiento emocional, el rendimiento académico disminuye, y viceversa. Lo que demuestra la necesidad de intervenir psico-educativamente en el contexto familiar y escolar de los estudiantes; es una prioridad, promover entornos familiares y escolares sanos, y proveer de recursos personales a los adolescentes estudiantes de secundaria, que les permitan disminuir en lo posible, el alto riesgo de afectación de la salud mental y, por ende, el posible fracaso escolar en esa etapa importante de su vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ahedo, J., Caro, C., & Fuentes, J. L. (Coords.) (2021). Cultivar el carácter en la familia: Una tarea ineludible. Madrid: Dykinson. <https://doi.org/10.15581/004.43.201>
- Berrios-Martos, M.P., Martos-Luque, R. & Matos- Montes, R. (2020). Influencia del género en las relaciones entre inteligencia emocional, estrés académico y satisfacción de los estudiantes. *Know and Share Psychology*, 1(4), 229-240. <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4341>
- Briones-Cagua, W. & Meléndez-Jara, C. M. (2021). Clima familiar y rendimiento académico en adolescentes de Lima, Perú. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, 6(2), 33-46. Epub 01 de agosto de 2021. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5512828>
- Campos-Puente, A. de las M., & Rico-Chanamé, D. G. (2024). Género y estrés, ansiedad, depresión en estudiantes de psicología: un estudio postconfinamiento por covid-19. *Revista INFAD De*





Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology. 1(1), 21–26.

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2024.n1.v1.2646>

Carrasco Muñoz, M. A., Martínez Morales, C., Noreña Tello, F. & Bao Condor, C. L. (2020). Satisfacción familiar, depresión y rendimiento académico en adolescentes de un Colegio Estatal de Huánuco, Perú. *Boletín Redipe*, 9(2), 197 – 210. DOI:[10.36260/rbr.v9i2.922](https://doi.org/10.36260/rbr.v9i2.922)

Castro Salazar, M., Bustillos Alamo, S. S., Ninacondor Medina, D. A. & Yataco Valdez, P. E. (2022). Autoeficacia y rendimiento académico en adolescentes de una institución educativa pública. *Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 6(22), 127–134. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i22.321>

Choy Vessoni, R. A. & Prieto Molinari, 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>

Díaz-Vicario, A. & Gairín Sallán, J. (2014). Entornos escolares seguros y saludables. Algunas prácticas en centros educativos de Cataluña. *Revista Iberoamericana de Educación*, 66, 189-206. ISSN: 1022-6508 - OEI/CAEU.

Espinosa-Castro, J., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Bermúdez Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 63 – 73. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>

Fínez Silva, M. J. & Morán Astorga, C. (2014). Resiliencia y Autoconcepto: su relación con el cansancio emocional en adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 6 (1), 289-295. ISSN: 0214-9877.

Garcés de los Fayos, E. (1995). Burnout en niños y adolescentes: un nuevo síndrome en Psicopatología Infantil. *Psicothema*, 7 (1), 33 – 40. ISSN 0214-9915.





Hidalgo Vicario, M. I. & Ceñal González-Fierro, M. J. (2014). Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Anales de Pediatría Continuada*, 12 (1), 42-46. DOI: [10.1016/S1696-2818\(14\)70167-2](https://doi.org/10.1016/S1696-2818(14)70167-2)

Lloque Borda, T. G. (2023). Desarrollo emocional y cansancio académico en los educandos de quinto de secundaria de una institución educativa pública, Orcopampa 2022. *Repositorio Digital Institucional. Universidad César Vallejo, Lima, Perú*. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/108713>

Peláez Mendoza, Jorge. (2012). Enfermedad inflamatoria pélvica y adolescencia. *Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología*, 38(1), 64-79. Recuperado en 27 de diciembre de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-600X2012000100008&lng=es&tlng=es

Pérez-Mármol, M., Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., & Gamarra Vengoechea, M. A. (2023). Relación entre rendimiento académico, factores psicosociales y hábitos saludables en alumnos de Educación Secundaria. *Aula Abierta*, 52(3), 281–288. <https://doi.org/10.17811/rifie.52.3.2023.281-288>

Pulido Acosta, F., Herrera Clavero, F. (2019). Estados emocionales contrapuestos como predictores de rendimiento académico en secundaria. *Revista de Investigación Educativa*, 37 (1), 93-109. <https://revistas.um.es/rie/article/view/289821>

Reynoso González, O. U., Ibarra Aguirre, E. & Portillo Peñuelas, S. A. (2023). Autoconcepto, ajuste escolar y cansancio emocional en estudiantes que realizan estudios de bachillerato en línea. *Ciencias Psicológicas*, 17(1), e2912. <https://doi.org/10.22235/cp.v17i1.2912>

Maslach C. (2009). Comprendiendo el burnout. *Ciencia y Trabajo*, 11 (32), 37-43. ISSN-e 0718-2449.





McEwen, B. S. (2017). Efectos neurobiológicos y sistémicos del estrés crónico. *Estrés crónico*.1.
<https://doi.org/10.1177/2470547017692328>

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

Torres Cardona, L. (2023). El rendimiento académico y su relación con los problemas emocionales y conductuales en el aula. *Blog de ISEP. Instituto Superior de Estudios Psicológicos*.
<https://www.isep.es>

Usán Supervía, P., Salavera Bordás, C., Mejías Abad, J. J., Merino Orozco, A., & Jarie, L. (2019). Relaciones de la inteligencia emocional, burnout y compromiso académico con el rendimiento escolar de estudiantes adolescentes. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 19(2).
<https://doi.org/10.30554/archmed.19.2.3256.2019>

Usán Supervía, P. & Salavera Bordás, C. (2020). Efectos de la inteligencia emocional en el burnout y engagement académico de estudiantes adolescentes. *Alternativas en Psicología*, 43, 62-78.
<https://alternativas.me>

DECLARACIÓN DE CONFLICTO Y CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES -

La autora declara que este manuscrito es original y no se ha enviado a otra revista. La autora es responsable del contenido recogido en el artículo y en él no existen plagios ni conflictos de interés ni éticos.

Dr. Alexis Lorenzo Ruiz: Conceptualización, investigación, metodología, redacción.



Artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la licencia Creative Commons.
Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional (CC BY-NC 4.0)



Dra. Alina de las Mercedes Campos Puente: Conceptualización, investigación, metodología, redacción, revisión y edición.

Estudiante Valeria Camila Duran Gardini: Conceptualización, conservación de datos, investigación, redacción, borrador original.



Artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la licencia Creative Commons.
Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional (CC BY-NC 4.0)