



Lessa A. Méndez-Lara (Autora de correspondencia)

Universidad Veracruzana

zs22003435@estudiantes.uv.mx

ORCID: 0009-0007-3359-1491

Ángel A. Puig-Lagunes

Universidad Veracruzana

anpuig@uv.mx

ORCID: 0000-0003-0177-3921

El precio del éxito académico: desafíos del bienestar emocional en la educación médica mexicana

The academic success price: challenges to emotional well-being in mexican medical education

Palabras clave: aprendizaje, bienestar estudiantil, educación médica, estrés, salud mental.

Resumen

El síndrome de agotamiento académico (SAA) representa un desafío creciente en la educación médica en el mundo. Detrás del prestigio y la alta exigencia de las facultades de medicina, los estudiantes enfrentan agotamiento emocional y pérdida de motivación que afectan su aprendizaje y bienestar. En México, diversos estudios señalan que las presiones curriculares, la competitividad y la falta de apoyo emocional constituyen factores determinantes del SAA. No obstante, también se han identificado elementos protectores, como la resiliencia, la actividad física, el arte y el acompañamiento docente. El propósito de este artículo es divulgar el conocimiento científico sobre el SAA para promover una reflexión crítica sobre la formación médica y subrayar la necesidad de incorporar estrategias de bienestar, autocuidado y salud mental en el currículo. [Versión en lengua de señas mexicana](#)

Keywords: learning, student well-being, medical education, stress, mental health.

Abstract

Academic burnout syndrome (ABS) represents a growing challenge in medical education worldwide. Behind the prestige and high demands of medical schools, students face emotional exhaustion and loss of motivation that affect their learning and overall well-being. In Mexico, several studies indicate that curricular pressures, competitiveness, and a lack of emotional support are key factors in learning difficulties. However, protective factors have also been identified, such as resilience, physical activity, art, and teacher support. The purpose of this article is to disseminate scientific knowledge about ABS to promote critical reflection on medical training and to highlight the need to incorporate well-being, self-care and mental health strategies into the curriculum.

Introducción

En la formación médica, la experiencia del estudiante suele estar marcada por altos niveles de exigencia académica y presión institucional. El prestigio asociado a las facultades de medicina, junto con la competitividad y la evaluación constante, configuran un entorno en el que el cansancio se ha normalizado como parte inherente del proceso formativo. En este contexto, el éxito académico tiende a medirse en términos de resistencia y rendimiento, relegando a un segundo plano el bienestar emocional de quienes se preparan para ejercer una profesión centrada en el cuidado de otros.

Para contextualizar esta realidad, puede considerarse la trayectoria de un estudiante de medicina que, a lo largo de su formación universitaria, comienza a experimentar un cansancio que trasciende lo físico y transforma progresivamente su relación con el aprendizaje. Las demandas académicas continuas, la presión por cumplir expectativas personales y familiares, así como la renuncia gradual a actividades previamente significativas, favorecen un desgaste emocional que se intensifica conforme avanza el pregrado. Lo que inicialmente se concibe como un proceso formativo orientado al crecimiento académico se convierte, de manera paulatina, en una experiencia dominada por la ansiedad, la autoexigencia y la sensación persistente de insuficiencia.

En este recorrido, el aprendizaje deja de percibirse como un proceso gradual de adquisición de saberes y se transforma en una carrera acelerada orientada a demostrar productividad y competitividad desde etapas tempranas de la formación. La acumulación de cargas académicas, sumada a la necesidad de participar en actividades

extracurriculares para aspirar a futuros posgrados, refuerza la idea de que el descanso y el autocuidado son prescindibles. Bajo esta lógica, la excelencia académica se asocia con la capacidad de tolerar el agotamiento, aun cuando ello implique un deterioro progresivo del equilibrio emocional.

La comprensión de esta experiencia permite reconocer que no se trata de una vivencia aislada, sino de una realidad compartida por un número considerable de estudiantes del área de las ciencias de la salud. En este punto, el síndrome de agotamiento académico (SAA), también conocido como síndrome del quemado, emerge como un marco conceptual que hace posible explicar este malestar. El SAA se define como una respuesta al estrés crónico derivado de las altas exigencias del entorno educativo y se caracteriza por agotamiento emocional, desmotivación y una relación negativa con el aprendizaje (Puig-Lagunes et al., 2025).

Desde esta perspectiva, el presente artículo tiene como objetivo comprender el síndrome de agotamiento académico desde una mirada educativa, analizando de qué manera las condiciones propias de la formación médica pueden favorecer su aparición y cuáles son sus implicaciones en el bienestar, el desempeño académico y la futura práctica profesional. Asimismo, busca divulgar el conocimiento científico disponible sobre este fenómeno y subrayar la necesidad de integrar estrategias de bienestar, autocuidado y salud mental como componentes fundamentales del currículo médico, con el fin de avanzar hacia una educación más humana, sostenible y acorde con las demandas actuales del sistema de salud.

Desarrollo

El síndrome de agotamiento académico en la educación médica

El síndrome de agotamiento académico (SAA) se ha consolidado como una de las problemáticas más relevantes en la educación médica contemporánea. Según diversos estudios, la prevalencia del síndrome puede ir desde cifras mínimas hasta niveles cercanos al 90 %, dependiendo de la universidad, el semestre y los instrumentos utilizados para su medición. En promedio, entre el 15 % y el 45 % de los estudiantes mexicanos lo han experimentado (Cantú-Alejo et al., 2021).

Lejos de tratarse de una dificultad exclusivamente individual, este fenómeno refleja la interacción entre las demandas del entorno formativo y la capacidad de los estudiantes para afrontarlas de manera sostenida. En el ámbito de la medicina, donde la exigencia académica es constante y prolongada, el agotamiento académico se presenta como una respuesta al estrés crónico generado durante el proceso de formación (Jezzini-Martínez et al., 2022).

El SAA se manifiesta principalmente a través de tres dimensiones interrelacionadas: el agotamiento emocional persistente, la desmotivación o distanciamiento frente a las actividades académicas y una percepción negativa del propio desempeño. Estas manifestaciones alteran de manera significativa la relación del estudiante con el aprendizaje, transformando la experiencia educativa en una fuente de desgaste más que de desarrollo personal y profesional (Cantú-Alejo et al., 2021).

En la educación médica, el agotamiento académico adquiere características particulares debido a la estructura del currículo y a la cultura institucional que lo acompaña. Jornadas extensas, evaluaciones frecuentes, alta carga de contenidos y exposición temprana a escenarios clínicos complejos configuran un modelo formativo que exige un alto nivel de compromiso sostenido. A ello se suma una cultura académica que suele equiparar la excelencia con la capacidad de tolerar la presión, normalizando el cansancio como parte inevitable del camino hacia la formación profesional (Díaz Flores et al., 2022).

La evidencia científica ha mostrado que el SAA no solo impacta el bienestar emocional de los estudiantes de medicina, sino que también se asocia con dificultades en el rendimiento académico, menor satisfacción con la carrera y una percepción negativa de la profesión médica. En este sentido, el agotamiento académico puede entenderse como un indicador de alerta que pone en cuestión las condiciones en las que se desarrolla la formación médica y la necesidad de revisar los modelos educativos vigentes (Díaz Flores et al., 2022).

Comprender el síndrome de agotamiento académico permite desplazar el enfoque del problema individual hacia una reflexión más amplia sobre el entorno de aprendizaje. Reconocer su presencia en la educación médica es un paso fundamental para promover cambios que integren el bienestar estudiantil como un componente central del proceso formativo y no como un aspecto secundario o complementario.

Factores asociados al agotamiento académico en estudiantes de medicina

La aparición del síndrome de agotamiento académico en estudiantes de medicina responde a una interacción compleja de factores que se entrelazan a lo largo del proceso formativo. Estos factores no actúan de manera aislada, sino que se potencian mutuamente dentro de un entorno educativo caracterizado por altas exigencias y expectativas sostenidas (Miranda-Ackerman et al., 2019).

Entre los factores académicos más relevantes se encuentran la sobrecarga curricular, los horarios prolongados y la evaluación constante del desempeño. La necesidad de cumplir con múltiples actividades académicas de forma simultánea, junto con la presión por mantener un rendimiento elevado, genera un nivel de estrés acumulativo que, con el tiempo, rebasa la capacidad de adaptación del estudiante. En

este contexto, el aprendizaje tiende a percibirse como una obligación permanente más que como un proceso de construcción significativa del conocimiento (Puig-Lagunes et al., 2025).

A estos elementos se suman factores institucionales vinculados a la cultura formativa de las escuelas de medicina. La competencia entre pares, la escasa flexibilidad académica y la limitada disponibilidad de espacios destinados al descanso o a la expresión emocional contribuyen a un clima educativo en el que el cansancio se normaliza y el malestar suele invisibilizarse. La ausencia de acompañamiento académico y emocional refuerza la idea de que el desgaste es una condición esperada e inevitable de la formación médica (Puig-Lagunes et al., 2025).

En el plano individual, diversos estudios han señalado que la presencia de síntomas de ansiedad y depresión, así como hábitos poco saludables —como la privación del sueño o el consumo de sustancias—, se asocia con mayores niveles de agotamiento académico. No obstante, estos comportamientos no deben interpretarse únicamente como elecciones personales, sino como respuestas adaptativas a un entorno que dificulta el equilibrio entre las demandas académicas y el bienestar personal (Almutairi et al., 2022).

En el contexto mexicano, estas dinámicas se ven intensificadas por modelos educativos que priorizan la productividad y el desempeño académico por encima del cuidado integral del estudiante. Reconocer los factores asociados al agotamiento académico permite comprender que el SAA no es una falla individual, sino una consecuencia estructural del modelo de formación médica, lo que subraya la necesidad de intervenciones educativas orientadas a la prevención y al cuidado del bienestar estudiantil.

Factores protectores y estrategias educativas frente al agotamiento académico

Frente a un entorno formativo caracterizado por altas exigencias, la investigación educativa ha identificado diversos factores protectores que pueden atenuar el impacto del síndrome de agotamiento académico en estudiantes de medicina. Estos factores no dependen exclusivamente de las características individuales del estudiante, sino que están estrechamente relacionados con las condiciones institucionales y pedagógicas que favorecen un equilibrio más saludable entre el aprendizaje y el bienestar emocional (Jezzini-Martinez et al., 2022).

Entre los factores protectores a nivel individual se encuentran la resiliencia y la participación regular en actividades físicas, deportivas, artísticas o culturales. Estas prácticas contribuyen a la regulación del estrés, fortalecen las estrategias de afrontamiento y permiten al estudiante mantener espacios de desconexión del ámbito académico. Sin embargo, su efecto es limitado cuando se desarrollan de manera aislada

y sin el respaldo de una cultura educativa que las reconozca como parte legítima del proceso formativo (Asencio-López et al., 2016).

En este sentido, el papel del acompañamiento docente resulta fundamental. La presencia de profesores accesibles, empáticos y atentos a las necesidades académicas y emocionales de los estudiantes favorece una percepción más positiva del entorno educativo y fortalece la motivación hacia el aprendizaje. El establecimiento de relaciones pedagógicas basadas en la confianza y el respeto contribuye a disminuir la sensación de aislamiento y a generar un clima académico más humano (Galván-Molina et al., 2017).

Asimismo, los programas institucionales orientados al bienestar estudiantil han mostrado un efecto protector frente al agotamiento académico. Iniciativas que incluyen servicios de salud mental, tutorías académicas, orientación psicológica y espacios de escucha permiten detectar de manera oportuna el malestar emocional y ofrecer apoyo adecuado. Cuando estas estrategias forman parte de una política institucional clara, se fortalece la percepción de cuidado y respaldo por parte de la universidad (Jezzini-Martínez et al., 2022).

La incorporación de estrategias educativas centradas en el autocuidado y la salud mental dentro del currículo médico representa una oportunidad para transformar la cultura formativa. Integrar contenidos relacionados con el manejo del estrés, la inteligencia emocional y el equilibrio entre la vida académica y personal favorece un aprendizaje más significativo y sostenible. De esta manera, se avanza hacia una educación médica que no solo prioriza la excelencia académica, sino también la formación de profesionales capaces de cuidar de su propio bienestar a lo largo de su trayectoria profesional.

Implicaciones educativas y para el sistema de salud

El síndrome de agotamiento académico en estudiantes de medicina tiene implicaciones que van más allá del ámbito individual y alcanzan tanto a las instituciones educativas como al sistema de salud en su conjunto. Cuando el desgaste emocional se instala de manera prolongada durante la formación, se ve comprometida la calidad del aprendizaje, la capacidad de concentración y la continuidad de las trayectorias académicas, lo que incrementa el riesgo de bajo rendimiento, rezago e incluso abandono escolar (Puig-Lagunes et al., 2025).

La presencia del agotamiento académico pone en evidencia la necesidad de revisar los modelos formativos vigentes. Un entorno que normaliza la sobrecarga, la autoexigencia extrema y el cansancio como indicadores de éxito limita el desarrollo integral del estudiante y debilita los procesos de enseñanza y aprendizaje. En este sentido, el bienestar estudiantil debe ser reconocido como un indicador de calidad

educativa, ya que influye directamente en la adquisición de conocimientos, habilidades y actitudes fundamentales para la práctica médica (Miranda-Ackerman et al., 2019).

A largo plazo, las consecuencias del agotamiento académico se reflejan en el funcionamiento del sistema de salud. Profesionales formados en contextos de desgaste sostenido pueden enfrentar mayores dificultades para mantener un desempeño laboral adecuado, adaptarse a entornos clínicos complejos y sostener su permanencia en la profesión. La deserción laboral, el ausentismo y la disminución del compromiso profesional representan retos adicionales para un sistema de salud que ya enfrenta una alta demanda de atención (Galván-Molina et al., 2017).

Atender el agotamiento académico desde la etapa formativa constituye, por tanto, una estrategia preventiva con beneficios amplios. Promover entornos educativos que integren el cuidado, el acompañamiento y la salud mental no solo favorece el bienestar de los alumnos, sino que también contribuye a la formación de profesionales más preparados y al fortalecimiento de la sostenibilidad del sistema de salud. Desde esta perspectiva, el cuidado del estudiante se consolida como una responsabilidad compartida entre las instituciones educativas y la sociedad.

Conclusión

El análisis desarrollado a lo largo de este artículo, sustentado en la revisión de la literatura científica sobre el síndrome de agotamiento académico en la educación médica, permite reconocer que este fenómeno es una manifestación de las condiciones formativas vigentes y no una dificultad atribuible exclusivamente al estudiante. El agotamiento académico evidencia la necesidad de replantear modelos de formación que han normalizado la sobrecarga y el desgaste como indicadores de excelencia.

El propósito de esta divulgación ha sido acercar el conocimiento científico existente al ámbito educativo, con el fin de favorecer una comprensión más amplia del síndrome de agotamiento académico y promover una reflexión crítica sobre la manera en la que se forman los futuros profesionales de la salud. Al visibilizar este fenómeno, se subraya la importancia de integrar el bienestar estudiantil, el autocuidado y la salud mental como componentes esenciales del currículo médico.

Incorporar estas estrategias no solo responde a una necesidad formativa inmediata, sino que representa una acción preventiva con implicaciones positivas para la calidad de la educación médica y la sostenibilidad del sistema de salud. De este modo, el cuidado del estudiante se posiciona como un eje fundamental para avanzar hacia una formación médica más humana, equilibrada y acorde con las demandas actuales de la práctica profesional. ^{sc}

Referencias

- Almutairi, H., Alsubaiei, A., Abduljawad, S., Alsubaiei, A., Alshatti, A., Fekih-Romdhane, F., Husni, M., y Jahrami, H. (2022). Prevalence of burnout in medical students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(6), 1157-1170. <https://doi.org/10.1177/00207640221106691>
- Asencio-López, L., Almaraz-Celis, G. D., Carrillo-Maciél, V., Huerta Valenzuela, P., Silva Goytia, L., Muñoz Torres, M., Monroy Caballero, F., Regalado Tapia, J., Dipp Martin, K., López Miranda, K., Medina Lavenant, C., Pizarro Rodríguez, K., Santiago Martínez, C., Saucedo Aparicio, A. G., Flores Lepe, R. (2016). Burnout syndrome in first to sixth year medical students at a private university in the north of Mexico: descriptive cross-sectional study. *Medwave. Revista Médica Revisada por Pares*, 16(3), e6432. doi: 10.5867/medwave.2016.03.6432
- Cantú-Alejo, D., Cantú-Kawas, A., Castañeda-Vásquez, D., Luna-Gurrola, C. E., López-Acevo, C. A., Salazar-Montalvo, R. G. (2021). Prevalence of burnout syndrome in students at a university in northeastern Mexico. *Revista Médica Universitaria*, 22(4), 157-164. doi: 10.24875/RMU.20000020
- Díaz Flores, C., Ruiz de Chávez Ramírez, D., Reyes Estrada, C. A. (2022). Academic conditions and burnout syndrome in human medicine students. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 6(3), 600-609.
- Galván-Molina, J. F., Jiménez-Capdeville, M. E., Hernández-Mata, J. M., Arellano Cano, J. R. (2017). Psychopathology screening in medical school students. *Gaceta Médica de México*, 153, 69-80.
- Jezzini-Martinez, S., Martinez-Garza, J. H., Quiroga-Garza, A., Zarate-Garza, P. P., Jacobo-Baca, G., Gutierrez-De la O, J., Salinas-Alvarez, Y., Elizondo Omaña, R. E., Guzman-Lopez, S. (2022). Burnout Among First-Year Medical Students During COVID-19 Pandemic in Mexico: A Crosssectional Study. *International Journal of Medical Students*, 10(2), 180-84. <https://doi.org/10.5195/ijms.2022.1129>
- Miranda-Ackerman, R. C., Barbosa-Camacho, F. J., Sander-Möller, M. J., Buenrostro-Jiménez, A. D., Mares-País, R., Cortés-Flores, A. O., Morgan-Villela, G., Zuloaga-Fernández del Valle, C. J., Solano-Genesta, M., Fuentes Orozco, C., Cervantes-Cardona, G. A.,

González-Ojeda, A. (2019). Burnout syndrome prevalence during internship in public and private hospitals: a survey study in Mexico. *Medical Education Online*, 24(1),1593785.

Puig-Lagunes, Á. A., Méndez-Lara, L. A., y Ortiz-Cruz, F. (2025). Academic burnout in Mexican medical students: A critical review of prevalence, risk factors, and gaps in intervention. *International Journal of Medical Students*, 13(1), 74-85. <https://doi.org/10.5195/ijms.2025.2461>