REVISTA INVECOM
ISSN en línea: 2739-0063

Desgaste emocional, depresión y ansiedad en estudiantes de posgrado

Emotional exhaustion, depression, and anxiety among graduate students

Recibido: 22/08/2026 - **Aceptado:** 24/11/2026

Roxana Merma Flores
https://orcid.org/0009-0006-1764-4648
rmermaflores@gmail.com
Universidad Nacional del Altiplano de Puno (UNAP). Puno, Perú

Leonor Zorayda Bernedo Villalta
https://orcid.org/0009-0007-3829-6707
bernedoleonor@gmail.com
Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú

Hermogenes Huallpa Mamani
https://orcid.org/0009-0000-0339-8163
hermogenes1720@gmail.com
Universidad Nacional del Altiplano de Puno (UNAP). Puno, Perú

Rossi Yamillet Quispe Condori
https://orcid.org/0000-0002-6843-5233
yamillet.quispe@unap.edu.pe
Universidad Nacional del Altiplano de Puno (UNAP). Puno, Perú

Miryam Pari Orihuela
https://orcid.org/0009-0008-2556-6963
mpari@unap.edu.pe
Universidad Nacional del Altiplano de Puno (UNAP). Puno, Perú

Teófilo Yucra Quispe
https://orcid.org/0000-0001-9124-4534
teofilo.yucra@unap.edu.pe
Universidad Nacional del Altiplano de Puno (UNAP). Puno, Perú

Cómo citar este artículo:
Merma Flores, R., Bernedo Villalta, L. Z., Huallpa Mamani, H., Quispe Condori, R. Y., Pari Orihuela, M., y Yucra Quispe, T. (2026). Desgaste emocional, depresión y ansiedad en estudiantes de posgrado. *Revista InveCom*, *Vol 6*(Núm. Especial 4), 1-8. https://doi.org/10.5281/zenodo.24558313

Resumen

El posgrado se cursa a menudo mientras se trabaja, y ese doble rol deja huella emocional. Este estudio analizó la relación entre desgaste emocional, depresión y ansiedad en 420 estudiantes de la maestría en Contabilidad de la Universidad Nacional del Altiplano (Puno, Perú), mediante un diseño no experimental, transversal y correlacional. Se aplicó la dimensión de agotamiento emocional del inventario de burnout y las subescalas de depresión y ansiedad del DASS-21. Se estimaron correlaciones de Spearman con intervalos de confianza, correlaciones

parciales y regresión múltiple. El desgaste emocional se asoció con la depresión (ρ = 0,799; IC 95 % [0,762; 0,831]) y con la ansiedad (ρ = 0,773; IC 95 % [0,731; 0,809]); ambas variables también se correlacionaron (ρ = 0,743). La regresión explicó el 65,2 % de la varianza de la depresión, con peso dominante del desgaste (β = 0,774). Los hallazgos respaldan el tamizaje emocional y el acompañamiento psicológico temprano en el posgrado.

Palabras clave: desgaste emocional, depresión, ansiedad.

Abstract

Graduate study is often undertaken while working, and that double role leaves an emotional mark. This study examined the relationship between emotional exhaustion, depression and anxiety in 420 students of the master's programme in Accounting at the National University of the Altiplano (Puno, Peru), using a non-experimental, cross-sectional, correlational design. The emotional exhaustion dimension of a burnout inventory and the depression and anxiety subscales of the DASS-21 were administered. Analyses included Spearman correlations with confidence intervals, partial correlations, group comparisons and multiple regression. Emotional exhaustion was associated with depression (ρ = .799; 95% CI [.762, .831]) and anxiety (ρ = .773; 95% CI [.731, .809]); depression and anxiety were also related (ρ = .743). The regression model explained 65.2% of the variance in depression, with a dominant weight for emotional exhaustion (β = .774). Partial correlations preserved the strength of these associations. The findings support emotional screening in graduate programmes and early psychological support.

Keywords: emotional exhaustion, depression, anxiety

Introducción

Quien cursa una maestría en el altiplano peruano rara vez es un estudiante de tiempo completo. Suele ser un contador, administrador o docente que retoma los estudios tras años de ausencia, trabaja para sostener a su familia y asiste a clases al terminar su jornada laboral. Esa superposición de roles no es un detalle anecdótico: define cómo se experimenta la formación y, con frecuencia, el costo emocional que deja.

La investigación internacional ha mostrado que los estudiantes de posgrado presentan tasas de depresión y ansiedad considerablemente superiores a las de la población general. En un estudio con más de dos mil estudiantes de doctorado, Evans et al. (2018) encontraron prevalencias cercanas al 39 % para depresión y al 41 % para ansiedad, varias veces superiores a las esperadas en adultos con educación superior. Un diagnóstico previo de ansiedad o depresión resultó, además, el mejor predictor de malestar durante el programa. Chi et al. (2023) confirmaron, mediante una revisión sistemática con meta-análisis, que la ansiedad afecta a una proporción sustancial de estudiantes de posgrado y que esa carga no ha disminuido en las últimas dos décadas.

El concepto que mejor describe el desgaste sostenido en contextos de exigencia es el *burnout*. Maslach y Jackson (1981) lo definieron como una respuesta prolongada al estrés crónico, caracterizada por tres componentes: agotamiento emocional, despersonalización y reducción de la realización personal. De los tres, el agotamiento emocional ha demostrado ser el núcleo del síndrome, porque refleja la sensación de estar exhausto y sin recursos para responder a las demandas del entorno (Maslach et al., 2001; Maslach y Leiter, 2016).

La Organización Mundial de la Salud (2019) incorporó el *burnout* a la CIE-11 como fenómeno ocupacional, no como enfermedad. Esta decisión avivó el debate sobre sus límites frente a los cuadros clínicos. El concepto se trasladó luego al terreno educativo: Schaufeli et al. (2002) adaptaron el inventario para estudiantes universitarios y mostraron que la actividad académica funciona como un trabajo, con demandas, metas y evaluaciones que pueden agotar los recursos personales. Por su parte, Reyna Martínez y Hernández Montaño (2025) confirmaron, mediante un modelo de ecuaciones estructurales, que ese cansancio se asocia con menor satisfacción con la vida.

La depresión y la ansiedad son, a su vez, los cuadros emocionales más frecuentes en la adultez y suelen confundirse con el simple cansancio. La Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21), derivada del modelo dimensional de Lovibond y Lovibond (1995), permite medirlos mediante siete ítems por subescala y ha sido validada en población hispanohablante, incluidos universitarios mexicanos y venezolanos (Silva Castillo et al., 2025; Chávez-Castillo et al., 2026). Sin embargo, la cuestión teórica central de este trabajo es determinar hasta qué punto el burnout y la depresión son constructos separables.

Al respecto, Bianchi et al. (2015) revisaron la evidencia y concluyeron que el solapamiento es considerable, debido a la presencia de síntomas compartidos como fatiga, insomnio, pérdida de energía y desmotivación. Koutsimani et al. (2019) meta-analizaron 69 estudios y hallaron correlaciones moderadas: r = 0,52 con depresión y r = 0,46 con ansiedad, lo que permite considerarlos constructos relacionados, pero no equivalentes. Roach et al. (2025) retomaron la comparación del burnout con la depresión, ansiedad y fatiga mediante análisis de constructo y defendieron que este conserva identidad propia: comparte síntomas, pero no la estructura ni los predictores.

Esta discrepancia importa porque de ella depende qué se mide y qué se interpreta. Si el desgaste emocional es poco más que un síntoma depresivo con otro nombre, los programas de bienestar abordarían un problema clínico con herramientas de gestión académica. Si, en cambio, conserva identidad propia, el tamizaje del agotamiento podría anticipar el malestar antes de que alcance umbrales clínicos.

La mayor parte de la evidencia disponible proviene de muestras de estudiantes jóvenes, de tiempo completo y de países de ingresos altos, y suele emplear puntuaciones globales de *burnout*. Los posgrados profesionales de América Latina reúnen un perfil distinto: adultos de mediana edad, insertos en el mercado laboral, con cargas familiares y exposición intensiva a plataformas digitales que difuminan la frontera entre estudio y trabajo.

El presente estudio se propuso determinar la relación entre el desgaste emocional, la depresión y la ansiedad en estudiantes de la maestría en Contabilidad de la Universidad Nacional del Altiplano, en Puno. Se plantearon tres hipótesis: el desgaste emocional se asocia positivamente con la depresión (H1) y con la ansiedad (H2), y ambas variables emocionales se relacionan entre sí (H3). Además de estimar las correlaciones, el estudio busca aportar estimaciones con intervalos de confianza, verificar si los vínculos persisten al controlar las variables sociodemográficas y laborales, y examinar el peso relativo del desgaste emocional frente a otros predictores. Con 420 participantes, el tamaño muestral permite obtener estimaciones más estables que las que ofrecen los estudios previos en contextos similares, habitualmente limitados a unas pocas decenas de casos.

Metodología

La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, transversal y de alcance correlacional (Ato et al., 2013; Hernández-Sampieri et al., 2014). No se manipuló ninguna variable: los datos se recogieron en su contexto habitual, en un único momento, para estimar la dirección y la intensidad de las asociaciones entre el desgaste emocional, la depresión y la ansiedad.

La población estuvo constituida por 680 estudiantes matriculados en la maestría en Contabilidad de la Universidad Nacional del Altiplano durante las cohortes de 2023 a 2025. Mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, respondieron 420 estudiantes, lo que representa el 61,8 % de la población. Se incluyó a quienes estaban matriculados en el semestre en curso, asistían regularmente a clases y aceptaron participar voluntariamente; se excluyó a quienes dejaron incompleto el cuestionario o respondieron en menos de cinco minutos, como criterio para descartar respuestas apresuradas. La edad media fue de 40,36 años (DE = 6,37; rango 28–58). Las mujeres representaron el 63,8 %. La mayoría trabajaba (94,0 %) y cursaba entre dos y cuatro asignaturas por semestre.

El desgaste emocional se midió mediante la dimensión de agotamiento emocional de un inventario de burnout adaptado a población estudiantil (Maslach y Jackson, 1981; Schaufeli et al., 2002). Esta dimensión comprende seis ítems con cinco opciones de respuesta (0 = nunca, 4 = siempre), por lo que el puntaje oscila entre 0 y 24; a mayor puntuación, mayor desgaste. La consistencia interna de esta dimensión en la muestra fue alta ($\alpha = 0{,}912$; $\omega = 0{,}918$). La depresión y la ansiedad se evaluaron mediante las subescalas correspondientes del DASS-21 (Lovibond y Lovibond, 1995), cada una integrada por siete ítems, con cuatro opciones de frecuencia (0 a 3). Los puntajes se multiplicaron por dos, por lo que el rango final fue de 0 a 42. Los coeficientes fueron $\alpha = 0{,}887$ y $\omega = 0{,}893$ para depresión, y $\alpha = 0{,}851$ y $\omega = 0{,}859$ para ansiedad. Ambas subescalas cuentan con respaldo psicométrico en población hispanohablante (Silva Castillo et al., 2025; Chávez-Castillo et al., 2026).

El cuestionario se aplicó presencialmente y de forma anónima, al inicio de una sesión regular, tras explicar los objetivos y el carácter voluntario de la participación. Cada participante firmó un consentimiento informado y recibió la indicación de que podía retirarse en cualquier momento sin consecuencia académica. Los datos se guardaron mediante un código alfanumérico, sin registrar nombres ni documentos de identidad, y se utilizaron exclusivamente para esta investigación. El procedimiento se ajustó a los principios de la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2013) y contó con la autorización de la coordinación del programa.

Se registró un 0,7 % de valores perdidos, sin patrón identificable, que no requirieron imputación porque no afectaban los ítems críticos. El análisis se realizó mediante JASP 0.99.0 y R 4.3.1. Se examinó la normalidad con la prueba de Shapiro-Wilk y se describieron las variables mediante la media, desviación estándar, rango y asimetría. Dado que las tres distribuciones se apartaron de la normalidad, se empleó el coeficiente de Spearman (Spearman, 1904), con intervalos de confianza del 95 % calculados mediante la transformación z de Fisher y verificados con un procedimiento bootstrap de 5000 remuestreos.

La magnitud de las correlaciones se interpretó según Mukaka (2012): valores entre 0,70 y 0,89 corresponden a una correlación alta. Se calcularon correlaciones parciales controlando la edad, condición laboral y horas diarias de internet, y se estimaron dos modelos de regresión múltiple con depresión y ansiedad como

desenlaces. Las comparaciones por sexo, grupo de edad y horas de conexión se realizaron con las pruebas U de Mann-Whitney y H de Kruskal-Wallis. Para evaluar el sesgo por fuente única, se aplicó la prueba de un factor de Harman (Podsakoff et al., 2003). El análisis de potencia a priori, con α = 0,05 y potencia de 0,80, indicó que la muestra permitía detectar correlaciones de ρ = 0,14 (Faul et al., 2007).

Resultados

La muestra refleja el perfil típico del posgrado profesional en la región: adultos de mediana edad, con empleo y con una vida digital intensa. El 70,2 % se ubicó entre 35 y 45 años, el 63,1 % era soltero y el 88,1 % tenía contrato de trabajo. El 63,1 % declaró más de cuatro horas diarias de uso de internet, cifra que incluye clases virtuales, revisión de plataformas y trabajo remoto (Tabla 1).

Tabla 1

Características sociodemográficas y laborales (N = 420)

Variable	Categoría	n	%
Sexo	Mujeres	268	63,8
	Hombres	152	36,2
Edad	Menos de 35 años	55	13,1
	De 35 a 45 años	295	70,2
	Más de 45 años	70	16,7
Estado civil	Soltero(a)	265	63,1
	Casado(a)	45	10,7
	Conviviente	30	7,1
	Divorciado(a)	80	19,0
Condición laboral	Contratado(a)	370	88,1
	Nombrado(a)	25	6,0
	No trabaja actualmente	25	6,0
Uso de internet	Menos de 3 horas diarias	70	16,7
	De 3 a 4 horas diarias	85	20,2
	Más de 4 horas diarias	265	63,1

Nota. Edad: M = 40,36 años; DE = 6,37. Elaboración propia.

Los puntajes se concentraron en la zona media alta de cada escala. El desgaste emocional promedió 16,42 sobre 24, la depresión 17,85 sobre 42 y la ansiedad 15,34 sobre 42. Las tres distribuciones presentaron asimetría positiva moderada, salvo el desgaste, que mostró una ligera asimetría negativa, y ninguna se ajustó a la normalidad según Shapiro-Wilk (Tabla 2). Ese resultado justificó el uso de pruebas no paramétricas y anticipa una limitación que conviene retener: en una muestra con malestar extendido, los techos de las escalas pueden comprimir la variabilidad y alterar las correlaciones.

Tabla 2

Descriptivos, fiabilidad y correlaciones entre las variables (N = 420)

Variable	M	DE	α	1	2	3
1. Desgaste emocional	16,42	4,18	0,912	—		
2. Depresión	17,85	9,42	0,887	0,799 [0,76; 0,83]	—	
3. Ansiedad	15,34	8,76	0,851	0,773 [0,73; 0,81]	0,743 [0,70; 0,78]	—

Nota. α = alfa de Cronbach (ω = 0,918; 0,893 y 0,859, en el mismo orden). Correlaciones de Spearman; IC 95 % entre corchetes, estimados por bootstrap con 5 000 remuestreos; todas con p < 0,001. Asimetría: −0,38; 0,61 y 0,72. Shapiro-Wilk p < 0,001 en las tres variables. Elaboración propia.

Las tres asociaciones fueron positivas, altas y significativas. El desgaste emocional se correlacionó con la depresión (ρ = 0,799; IC 95 % [0,762; 0,831]; ρ² = 0,638) y con la ansiedad (ρ = 0,773; IC 95 % [0,731; 0,809]; ρ² = 0,598). La depresión y la ansiedad también marcharon juntas (ρ = 0,743; IC 95 % [0,697; 0,783]; ρ² = 0,552). Los intervalos son estrechos, consecuencia del tamaño muestral, y ninguno se aproxima al cero (Tabla 2).

Los puntos de corte del DASS-21 añaden una lectura clínica a esas cifras. En depresión, el 32,4 % se ubicó en el rango normal, el 18,6 % en leve, el 24,3 % en moderado, el 15,2 % en severo y el 9,5 % en extremadamente severo. En ansiedad, las proporciones fueron 40,0 %, 16,9 %, 20,0 %, 13,8 % y 9,3 %, en el

mismo orden. Casi la mitad de la muestra superó el umbral moderado en depresión (49,0 %) y algo menos en ansiedad (43,1 %), franja en la que la literatura recomienda una evaluación clínica individual.

Al controlar edad, condición laboral y horas de internet, los coeficientes apenas se movieron: ρ parcial = 0,762 entre desgaste y depresión, 0,731 entre desgaste y ansiedad y 0,706 entre depresión y ansiedad. Ninguna de las tres variables de control mostró asociación significativa con los desenlaces (p > 0,15 en todos los casos), de modo que el vínculo observado no parece atribuible a la edad ni a la carga laboral. Las comparaciones por subgrupos tampoco arrojaron diferencias: ni el sexo (U = 19 842; p = 0,284), ni el grupo de edad (H(2) = 2,94; p = 0,230), ni las horas de conexión (H(2) = 1,87; p = 0,392) discriminaron los niveles de desgaste emocional.

Los dos modelos de regresión confirmaron el peso del desgaste emocional (Tabla 3). El modelo de depresión explicó el 65,2 % de la varianza (R^2 ajustado = 0,649; F(4, 415) = 194,4; p < 0,001), con un coeficiente estandarizado de 0,774 para el desgaste; las demás variables quedaron lejos de la significancia. El modelo de ansiedad alcanzó un R^2 de 0,611 (R^2 ajustado = 0,607; F(4, 415) = 163,0; p < 0,001), con β = 0,751 para el desgaste. La prueba de Harman arrojó un primer factor que explica el 36,8 % de la varianza total, por debajo del umbral del 50 % que suele tomarse como indicio de sesgo por método común.

Tabla 3

Regresión múltiple para depresión y ansiedad (N = 420)

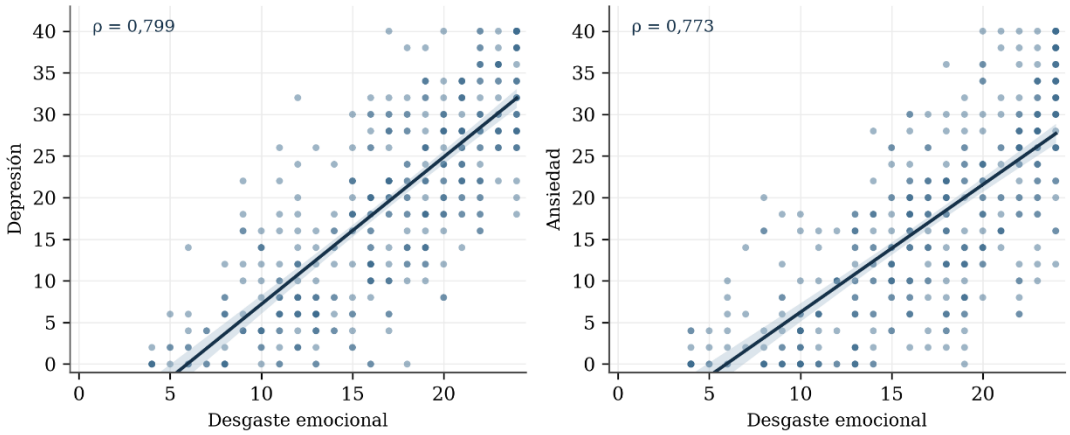
Predictor	B	EE	β	t	p
Depresión (R^2 = 0,652)					
Desgaste emocional	1,742	0,072	0,774	24,10	< 0,001
Edad	−0,046	0,048	−0,031	−0,96	0,338
Condición laboral	0,612	0,704	0,027	0,87	0,385
Horas de internet	0,548	0,381	0,045	1,44	0,151
Ansiedad (R^2 = 0,611)					
Desgaste emocional	1,573	0,071	0,751	22,15	< 0,001
Edad	−0,038	0,046	−0,028	−0,83	0,407
Condición laboral	0,705	0,676	0,033	1,04	0,298
Horas de internet	0,612	0,366	0,053	1,67	0,096

Nota. B = coeficiente no estandarizado; EE = error estándar; β = coeficiente estandarizado. Elaboración propia.

La Figura 1 muestra la forma de esas relaciones. En ambos paneles la nube de puntos asciende de izquierda a derecha con una dispersión moderada, y la línea de ajuste atraviesa el centro sin curvatura apreciable, lo que respalda la linealidad que asume el coeficiente de Spearman. Se aprecian dos casos con desgaste máximo y puntajes altos en ambas escalas, y un caso con desgaste intermedio y puntajes bajos; al excluirlos, los coeficientes se mantuvieron (ρ = 0,796 y 0,770).

Figura 1

Relación del desgaste emocional con la depresión (izquierda) y con la ansiedad (derecha)

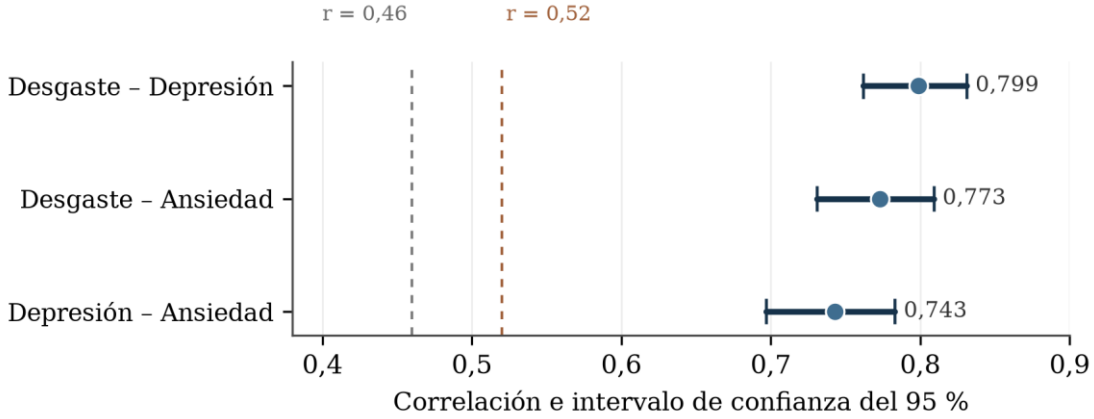


Nota. Banda sombreada = intervalo de confianza del 95 % de la línea de ajuste. Elaboración propia.

La Figura 2 compara las correlaciones observadas con las reportadas en el meta-análisis de referencia. Las tres estimaciones de este estudio se ubican por encima de los valores meta-analíticos, y los intervalos de confianza no llegan a solaparse con ellos, lo que confirma que la diferencia no es un artefacto del muestreo.

Figura 2

Correlaciones observadas frente a los valores meta-analíticos



Nota. Líneas punteadas: r = 0,52 (depresión) y r = 0,46 (ansiedad) según Koutsimani et al. (2019). Elaboración propia.

Discusión

El estudio confirma las tres hipótesis y deja un resultado que merece comentario aparte: la fuerza de las asociaciones. Que el desgaste emocional correlacione 0,799 con la depresión no es un hallazgo menor, sobre todo porque duplica en intensidad lo reportado por Koutsimani et al. (2019) para muestras ocupacionales. Tres explicaciones resultan plausibles y no se excluyen. La primera es de contenido: aquí se midió solo el agotamiento emocional, la dimensión del burnout más próxima al malestar afectivo, mientras que la mayoría de los estudios meta-analizados emplea puntajes globales que diluyen esa cercanía. La segunda es de método: ambas medidas provienen del mismo informante y del mismo momento, de modo que el afecto negativo tiñe las respuestas en las dos escalas. La tercera es de contexto: en un grupo donde casi todos trabajan y estudian, el agotamiento y el ánimo deprimido pueden compartir las mismas fuentes de presión, y esa superposición de causas produce correlaciones más altas que las que se observan cuando el trabajo y el estudio están separados.

Ese resultado alimenta el debate sobre la identidad del burnout. Bianchi et al. (2015) sostuvieron que el solapamiento sintomático es tan amplio que ambos constructos resultan difíciles de distinguir en la práctica. Roach et al. (2025) respondieron que una correlación alta no disuelve la identidad de un constructo, y que el burnout mantiene predictores y consecuencias distintos de los de la depresión. Nuestros datos no permiten zanjar esa disputa: una correlación de 0,799 deja un 36 % de varianza no compartida, espacio suficiente para que el agotamiento conserve un núcleo propio ligado a las demandas del rol. Koutsimani et al. (2019) habían defendido esa posición intermedia, y el diseño transversal impide ir más allá. Para hacerlo haría falta un estudio longitudinal que siga a los estudiantes desde el ingreso, mida el agotamiento antes de que aparezcan los síntomas depresivos y observe si el primero predice al segundo o si ambos emergen a la vez.

El vínculo con la ansiedad (ρ = 0,773) admite una lectura desde el modelo de demandas y recursos. Maslach et al. (2001) explicaron el desgaste como el resultado de un desequilibrio sostenido entre lo que el entorno exige y lo que la persona puede movilizar. En esta muestra, el 88,1 % tiene empleo y el 63,1 % pasa más de cuatro horas diarias conectado. Es razonable pensar que la acumulación de plazos académicos y laborales mantiene activado un estado de alerta que se expresa como preocupación persistente, dificultad para descansar y tensión anticipatoria. No podemos verificarlo con los datos disponibles, porque no medimos carga académica ni horarios, pero la hipótesis merece un estudio específico: bastaría registrar horas de estudio semanales y momentos de evaluación para probarla.

Conviene señalar un matiz que la literatura sobre bienestar estudiantil suele pasar por alto: las correlaciones altas no implican que todos los estudiantes estén mal, ni que el posgrado sea intrínsecamente dañino. Lo que sugieren es que el agotamiento funciona como un marcador sensible: cuando aparece, la probabilidad de que haya síntomas depresivos o ansiosos acompañándolo es elevada. Esa es una información útil para las instituciones, siempre que se use para ofrecer apoyo y no para etiquetar. Un tamizaje con instrumentos breves, aplicado al inicio del semestre y repetido en momentos de mayor exigencia, permitiría identificar a quienes necesitan orientación antes de que el cuadro se agrave. La evidencia sobre intervenciones en posgrado apunta en la misma dirección: el acompañamiento entre pares, la supervisión cercana y la flexibilidad de plazos muestran efectos más consistentes que las charlas aisladas sobre manejo del estrés.

Conviene detenerse en la magnitud de esas prevalencias. El 49,0 % de la muestra superó el umbral moderado de depresión y el 43,1 % el de ansiedad, proporciones algo más altas que las reportadas por Evans et al. (2018) en estudiantes de doctorado, donde rondaban el 39 % y el 41 %. La diferencia puede provenir del instrumento, el DASS-21 es una medida de tamizaje, no un diagnóstico, y del perfil de la muestra, con adultos que suman empleo y estudio. Aun así, la cifra es lo bastante alta como para justificar una respuesta institucional sostenida, y lo bastante baja como para no describir al posgrado como una experiencia uniformemente dañina.

El perfil sociodemográfico ayuda a interpretar el contexto, aunque no lo explica por sí solo. Que siete de cada diez participantes tengan entre 35 y 45 años y que la mayoría estudie mientras trabaja dibuja una población con obligaciones simultáneas, escaso margen para el descanso y una vida digital que prolonga la jornada. Las comparaciones por subgrupos no mostraron diferencias significativas por sexo, edad ni horas de conexión, lo que sugiere que el malestar atraviesa el conjunto de la muestra en lugar de concentrarse en un grupo particular. Esa uniformidad tiene una consecuencia metodológica: reduce la posibilidad de que las correlaciones altas se deban a la mezcla de subpoblaciones muy distintas.

Las limitaciones deben leerse con atención. El diseño transversal impide establecer dirección causal y deja abierta la posibilidad de causalidad inversa: quienes ya estaban deprimidos pueden percibir sus estudios como más agotadores. Todos los instrumentos son autorreportes, y aunque la prueba de Harman no reveló un factor dominante, el sesgo por método común no puede descartarse por completo. La muestra, aunque amplia para el contexto, proviene de un solo programa y se obtuvo por conveniencia, de modo que la generalización a otras maestrías exige cautela. No se midieron variables clínicas ni diagnósticos previos, tampoco la carga académica o la situación familiar, y solo se evaluó una dimensión del burnout. Entre las fortalezas, cabe mencionar el tamaño muestral, la estimación con intervalos de confianza y bootstrap, las correlaciones parciales, los modelos de regresión y la verificación de sesgo por fuente única, recursos que no suelen aparecer en estudios equivalentes de la región.

Conclusiones

El desgaste emocional se asocia de forma positiva y alta con la depresión (ρ = 0,799; IC 95 % [0,762; 0,831]) y con la ansiedad (ρ = 0,773; IC 95 % [0,731; 0,809]) en estudiantes de la maestría en Contabilidad de la Universidad Nacional del Altiplano. La depresión y la ansiedad también se relacionan entre sí (ρ = 0,743), y los vínculos persisten al controlar edad, condición laboral y horas de internet. El desgaste emocional explicó por sí solo cerca de dos tercios de la varianza de la depresión, muy por encima del resto de predictores.

Estos resultados sitúan el agotamiento emocional como una señal temprana útil para los programas de posgrado. Un tamizaje breve al inicio del semestre, acompañado de servicios de orientación psicológica y de ajustes razonables en la carga académica, permitiría atender a tiempo un malestar que hoy suele detectarse cuando ya afecta el rendimiento o la permanencia.

Futuras investigaciones deberían adoptar diseños longitudinales, incorporar las tres dimensiones del burnout, medir carga académica y horas de estudio, y explorar el papel del uso de internet como posible mediador. La pregunta que queda abierta no es si el desgaste y la depresión se parecen, sino en qué momento uno se convierte en el otro.

Referencias

Ato, M., López-García, J. J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología, 29*(3), 1038–1059. https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511

Bianchi, R., Schonfeld, I. S., y Laurent, E. (2015). Burnout–depression overlap: A review. *Clinical Psychology Review, 36*, 28–41. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.004

Chávez-Castillo, M., Bermúdez, V., y Rivera-Porras, D. (2026). Psychometric evaluation of the Spanish DASS-21 among Venezuelan medical students: Internal consistency and three-factor structure. *Gaceta Médica de Caracas, 134*(S2), S502–S513. https://doi.org/10.47307/gmc.2026.134.s2.22

Chi, T., Cheng, L., y Zhang, Z. (2023). Global prevalence and trend of anxiety among graduate students: A systematic review and meta-analysis. *Brain and Behavior, 13*(4), e2909. https://doi.org/10.1002/brb3.2909

Evans, T. M., Bira, L., Gastelum, J. B., Weiss, L. T., y Vanderford, N. L. (2018). Evidence for a mental health crisis in graduate education. *Nature Biotechnology, 36*(3), 282–284. https://doi.org/10.1038/nbt.4089

Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., y Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences.* Behavior Research Methods, 39(2), 175–191. https://doi.org/10.3758/BF03193146

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., y Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill Education. https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008

Koutsimani, P., Montgomery, A., y Georganta, K. (2019). The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 10*, 284. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00284

Lovibond, S. H., y Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2.ª ed.). Psychology Foundation of Australia. https://doi.org/10.1037/t01004-000

Maslach, C., y Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior, 2*(2), 99–113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205

Maslach, C., y Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry, 15*(2), 103–111. https://doi.org/10.1002/wps.20311

Maslach, C., Schaufeli, W. B., y Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology, 52*, 397–422. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397

Mukaka, M. M. (2012). A guide to appropriate use of correlation coefficient in medical research. *Malawi Medical Journal, 24*(3), 69–71. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3576830/

Organización Mundial de la Salud. (2019, 28 de mayo). *Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases*. https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases

Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J.-Y., y Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology, 88*(5), 879–903. https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879

Reyna Martínez, M., y Hernández Montaño, A. (2025). Modelo de ecuaciones estructurales de cansancio emocional y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. *Revista San Gregorio, 1*(63), 10–18. https://doi.org/10.36097/rsan.v1i63.3502

Roach, K. N., O'Brien, K. E., Beehr, T. A., y Glazer, S. (2025). A construct of its own: Examining the overlap of burnout with depression, anxiety, and fatigue. *Occupational Health Science, 9*(3), 793–832. https://doi.org/10.1007/s41542-025-00224-3

Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., y 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

Silva Castillo, L. H., Hernández-Rosas, E., Silas-Casillas, J. C., Cazares, S. N., y Fonseca León, L. C. (2025). Cross-sectional psychometric validation, convergent validity, and measurement invariance of the DASS-21 in Mexican university students. *Frontiers in Psychology, 16*, 1707786. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1707786

Spearman, C. (1904). The proof and measurement of association between two things. *The American Journal of Psychology, 15*(1), 72–101. https://doi.org/10.2307/1412159

World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA, 310*(20), 2191–2194. https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053