



UNIVERSIDAD
**SAN IGNACIO
DE LOYOLA**

FACULTAD DE HUMANIDADES

Carrera de Psicología

**CANSANCIO EMOCIONAL Y BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA
METROPOLITANA**

**Trabajo de investigación para optar el Grado Académico de
Bachiller en Psicología**

**ARANTZA VALENTINA HIDALGO ESPIR
YULIANA LISETH LAURA ORE**

**Asesor:
Mag. Renzo Felipe Carranza Esteban**

**Lima – Perú
2020**

Resumen

El objetivo del estudio fue determinar si existe relación significativa entre el cansancio emocional y el bienestar psicológico en universitarios de Lima Metropolitana. La muestra estuvo conformada por 205 estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, 138 (67,3%) mujeres y 67 (32,7%) varones, cuyas edades oscilaron entre los 18 y 24 años ($M=21,40$ y $DS=1,79$), donde predominan estudiantes de las carreras de Psicología y Administración. Para evaluar las variables de estudio se utilizó la Escala de Cansancio Emocional (ECE) y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS), ambas adaptadas por Domínguez en 2013 y 2014. Los resultados demostraron que existe una relación inversa estadísticamente significativa entre cansancio emocional y las dimensiones de bienestar psicológico ($Rho= -.288^{**}$, $p< .00$).

Palabras clave: *Cansancio emocional, Bienestar psicológico, universitarios.*

Abstract

The objective of the study was to determine if there is a significant relationship between emotional fatigue and psychological well-being in university students from Metropolitan Lima. The sample consisted of 205 students from a private university in Metropolitan Lima, 138 (67.3%) women and 67 (32.7%) men, whose ages ranged between 18 and 24 years ($M = 21.40$ and $SD = 1.79$), where students from the careers of Psychology and Administration predominate. To evaluate the study variables, the Emotional Tiredness Scale (ECE) and the Psychological Well-being Scale (BIEPS) were used, both adapted by Domínguez in 2013 and 2014. The results showed that there is a statistically significant inverse relationship between emotional fatigue and the dimensions of psychological well-being ($Rho = -.288^{**}$, $p. 00$).

Keywords: *Emotional fatigue, Psychological well-being, university students.*

Introducción

Durante nuestro desarrollo académico, la vida universitaria es una de las etapas de nuevos enfrentamientos, que exigen una gran demanda de nosotros tanto de forma interna como externa, es en esta etapa donde se combina tanto nuestro desarrollo profesional y personal, sobre todo orientado al futuro desempeño de un rol en la sociedad, lo cual permite guiar nuestros rumbos (Matalinares et al. 2016).

Según estudios del Ministerio Nacional de Salud como menciona Cutipe (2018) en el diario de RPP, un 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica, esto indica que el bienestar psicológico de los estudiantes se ve expuesto a diferentes cambios debido al estrés académico que pueden generar trastornos depresivos, los cuales no disminuirían sin políticas que velen por el bienestar psicológico de los estudiantes, que se encuentran bajo mucha exigencia.

Asimismo, en los últimos meses, globalmente se atraviesa una de las crisis sanitarias más grandes de la década, abarcando toda actividad en espacios públicos, por lo que se nos obliga a mantener aislamiento social, lo que ha frenado e impactado en gran medida nuestras vidas, según Brooks et al. (2020) el efecto de mantenerse aislado, es decir, la cuarentena, puede ser desagradable, dejando posibles costos psicológicos. Esta cuarentena está asociada como uno de los factores más predictivos de los síntomas del trastorno por estrés agudo.

Por lo mencionado anteriormente, el sector educativo, como otros sectores, ha sido impactado por el actual contexto, teniendo que cambiar su modalidad presencial de clases a virtual, en donde los estudiantes no cuentan con un ambiente óptimo, además de compartir este espacio con otros familiares por lo que conlleva a estar expuesto a constantes distractores. Según Barrera (2020) las recientes investigaciones sobre estrés durante la cuarentena muestran que la población universitaria es una de las más afectadas, ya que la Dra. Duarte revela que el 70.5% de los universitarios presenta sobrecarga académica, uno de los constantes estresores, los que resultan en altos niveles de estrés, causando un gran daño en la salud sobre todo en las horas de sueño, presión arterial y el sistema inmunitario. Uno de los principales predictores para este estrés académico también denominado Burnout académico es el agotamiento o cansancio emocional, el cual es un tema relevante en la actualidad, como se ha encontrado que conlleva a diversas repercusiones en la salud tanto física como emocional, a su vez al rendimiento académico y a otros factores a los que están

expuestos los estudiantes de instituciones de educación superior por mantener una mayor dedicación a sus actividades académicas (Domínguez, Fernández, Manrique, Alarcon & Díaz, 2017).

Según Jiménez y Sánchez (2011) el proceso de adaptación es muy importante en la vida universitaria, ya que a partir de esto, se analiza si los estudiantes cuentan con las estrategias adecuadas para afrontar situaciones críticas como el estrés, además dentro de su investigación analizan que múltiples estudios han demostrado que si los estudiantes tienen estrategias de afrontamiento efectivas y desempeñan plenamente su papel, harán una contribución positiva al bienestar físico, psicológico y social del individuo, es aquí donde recae la importancia de poder asegurar un buen desarrollo con menos cansancio emocional y mayor bienestar psicológico.

La importancia del bienestar psicológico en los jóvenes recae en que la persona se encuentra en un periodo de importantes transformaciones, es aquí donde nuestras personalidades empiezan a tomar un camino seguro donde al mismo tiempo se irá identificando con su identidad personal, empezando a trazar el proyecto de vida, comenzando por su vida académica. Sin embargo, aún se demuestra que la salud mental sigue teniendo limitaciones significativas en sus sistemas nacionales, los resultados demuestran que entre 70% y 80% de los adolescentes y adultos con enfermedades mentales en todo el mundo, no reciben la asistencia sanitaria necesaria; respecto a estadísticas de América Latina y el Caribe, el 22.9% es representado por los trastornos mentales del total de enfermedades y que un 75% de estos comienzan antes de los 24 años, etapas en donde la mayoría de estudiantes se encuentran tanto iniciando o terminando su carrera universitaria (Castro & Sánchez; Waddell, McEwan, Shepherd, Offord, & Hua, citado por Moreta, López, Gordón, Ortíz, & Gaibor, 2018).

Esta investigación se justifica a nivel teórico debido a que contribuirá a apoyar otras teorías que señalan la importancia de un buen bienestar psicológico durante nuestro desarrollo académico, como por ejemplo en un artículo de Águila, Castillo, De la Guardia y Achon (2015) plantean que durante esta etapa es vital tener cierta estabilidad ya que es un tiempo de transformación y comienzos como por ejemplo el proyecto de vida.

A nivel metodológico esta investigación buscará encontrar la relación que existe entre el cansancio emocional y el bienestar psicológico para que se tome en cuenta que impacto tiene el cansancio emocional sobre la etapa académica, y un buen nivel de bienestar psicológico.

A nivel práctico esta investigación aportará a que los estudiantes universitarios puedan conocer que tanto el agotamiento emocional afecta en su nivel de bienestar psicológico y así poder continuar con su crecimiento académico de manera exitosa y óptima, la cual mantendrá en toda su etapa universitaria y podrá seguir desarrollando después.

A nivel social esta investigación será muy importante, ya que como se mencionó el estrés es uno de los factores más comunes y presentes en el mundo, ahí es donde recabe la importancia de saber manejar y tener control ante situaciones que generen un nivel de estrés alto, sabemos que este también es uno de los mayores obstáculos y que no es tomado con la importancia debida. Por lo tanto, esto beneficia a los jóvenes tanto en su etapa actual como futura, ya que contarán con las herramientas necesarias para seguir creciendo tanto a nivel psicológico como profesional.

Es por ello que en esta investigación se busca conocer la relación entre el cansancio emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Cansancio emocional

Para el contexto actual, el síndrome de burnout (SB) según Maslach, Schaufeli y Leiter (2001) es el agotamiento que se desarrolla por diferentes actividades o contextos que demandan en las personas el uso excesivo de la mente y el cuerpo, llevándolo a fracasar en la mayoría de sus actividades, además está vinculado al fracaso y pérdida de motivación. El síndrome de burnout está constituido por 3 dimensiones, las cuales son: agotamiento emocional, despersonalización y baja eficacia profesional. La primera dimensión, se relaciona con sentimientos de desgaste en los recursos emocionales, es decir, sientes que no puedes ofrecer nada a los demás. La segunda dimensión, se caracteriza por tener un sentimiento de desapego, por lo que toma un distanciamiento y actitudes frías, negativas hacia las personas. Por último, la tercera dimensión, se refiere a los sentimientos negativos respecto a la falta de competencia y eficacia profesional, en donde se puede generar sentimientos de fracaso y baja autoestima (Martínez y Pinto, 2005).

Aunque el síndrome de burnout es muy usado para medir sus efectos en trabajadores, existe una abismal diferencia cuando se relaciona con las actividades académicas (Domínguez, 2013), es por ello que se comienza a desarrollar el término de burnout académico, del cual se destaca la primera etapa en el SB, que es cansancio emocional, esta etapa prevalece en los estudiantes debido a que las otras denominadas despersonalización y falta de realización personal que plantea Maslach et al. (2001) no son significativas en ellos. A esto se incluye que el Burnout académico vendría a ser un factor negativo para la eficiencia del estudiante universitario ya que no le permite afrontar eventos relacionados a su vida académica o por el mal manejo de la expresión emocional (Domínguez, 2016).

Según Domínguez, Fernández, Manrique, Alarcón y Díaz (2018) el cansancio emocional o agotamiento emocional suele ser muy astuto al desarrollarse entre los jóvenes universitarios, todo inicia por la existencia de una falta de equilibrio con respecto a las exigencias académicas y los recursos que tiene la persona. Debido a ello la probabilidad de que el estudiante fracase es muy alta, lo que decaerá en emociones negativas generadas por experiencias pasadas, en conjunto estas emociones negativas pueden transformarse en graves consecuencias a nivel personal como el desencadenamiento de síntomas de ansiedad y depresión y a nivel académico perjudica su rendimiento, el cual solo sería descendente.

Al ser el cansancio emocional una variable constante entre los universitarios, es importante destacar las principales causas que incitan a los estudiantes a desarrollar un nivel alto de cansancio emocional lo que podría determinar inicios de síndrome de burnout académico, además es clave saber los momentos en donde estos comienzan para reconocer los riesgos que tienen presente. Con respecto al entorno académico, las variables vinculadas parten desde la relación docente y alumno, la cual se ve afectada por la falta de apoyo, comunicación y retroalimentación. Además, el exceso de cursos a la par de las prácticas profesionales y temas complejos para los estudiantes, también son de gran influencia negativa. Por último, la mala administración del centro de estudios no genera un cambio positivo.

En relación al entorno social o ambiental, son muchas las variables que se agrupan, dentro de ellas están: la baja participación de eventos sociales y culturales, el inexistente apoyo familiar y finalmente con la ausencia del factor económico y laboral.

Por último, en el entorno intrapersonal, las variables se destacan por estar vinculadas a: rutinas erróneamente estructuradas, características de personalidad que reflejan algún indicio de ansiedad, autoeficacia y el nivel de motivación en relación a los estudios como las tareas y exámenes (Salanova, Martínez, Bresó, Llorens & Grau ,2005; Greig & Fuentes, 2009, citados en Castro ,2020).

En diversos estudios se ha evidenciado la relación existente entre el cansancio emocional y la baja eficacia, además presenta relación con las variables ansiedad y depresión, esto debido a que el cansancio emocional conlleva a destacarse en situaciones estresantes dentro de las actividades académicas que se generan en el ámbito universitario (Domínguez, 2013; Gonzalez y Landero, 2007).

Bienestar psicológico

Es una corriente nueva, que suele estar implicada en el sentimiento y pensamiento positivo que se genera en el ser humano sobre sí mismo, respaldada por su misma experiencia de su naturaleza subjetiva que involucra aspectos físicos, psíquicos y sociales. El bienestar psicológico posee elementos reactivos, transitorios, vinculados a la esfera emocional, y elementos estables, que representan una expresión cognitiva, ambos estrechamente vinculados entre sí influidos por la personalidad, y por circunstancias medioambientales (Salotti, 2006).

Díaz, et al. (2006) definen al Bienestar Psicológico como el fortalecimiento de las competencias y el desarrollo personal, siendo estos los indicadores del funcionamiento positivo. Hay una teoría del bienestar psicológico que ha destacado, llegando a ser ampliamente estudiada, en especial desde la introducción del modelo multidimensional de Ryff (1989a).

El bienestar psicológico es aquella dimensión, de uso evaluativo, que hace referencia a la valoración del resultado logrado en nuestras vidas, a partir de ciertas formas de desarrollo, es decir que cierta forma de vida tuvo un efecto positivo. Para la obtención de resultados óptimos y plenos, son de suma importancia la conexión de la teoría acerca del crecimiento personal, mantener diariamente un pensamiento positivo y el desarrollo obtenido a lo largo de nuestras vivencias como seres humanos son de suma importancia, estos resultados también se podrían ver afectados por la edad, el sexo y la cultura (Ryff, 1989a).

Según García (2014) actualmente una de las teorías sobre bienestar más utilizada es el modelo de Carol Ryff, que describe al bienestar psicológico como el conjunto del desarrollo personal y el compromiso con los aparentes desafíos en la vida, a su vez es definido como un modelo eudaimónico, que hace referencia a la felicidad, un constructo multidimensional que incluye seis dimensiones.

- 1) Autoaceptación: la autoevaluación de fortalezas y limitaciones
- 2) Relaciones positivas: tener relaciones interpersonales buenas
- 3) Autonomía: desarrollo de la autodeterminación
- 4) Dominio del entorno: adaptar su capacidad a las circunstancias externas
- 5) Propósito en la vida: logro y metas establecidas
- 6) Crecimiento personal: desarrollo personal

Ryff (1989b) define de esta manera las seis dimensiones:

- 1) Autoaceptación: Se caracteriza por mantener una actitud positiva hacia sí mismo y acepta sus diferentes cualidades, sin importar que estas sean buenas o malas.
- 2) Relaciones positivas: Sostiene relaciones de confianza, las cuales se caracterizan por ser cálidas y satisfactorias, donde se resalta la empatía por la preocupación del bienestar del otro, además de tener la capacidad de dar y recibir en sus relaciones humanas.
- 3) Autonomía: Mantiene su independencia; repele toda presión social decidiendo su forma de pensar y actuar de determinada manera; regula su comportamiento internamente y se autoevalúa a partir del ejemplo que los rodea.
- 4) Dominio del entorno: Sujeta el control del manejo de su entorno; puede controlar una amplia gama de actividades; utilizar eficazmente las oportunidades circundantes; ser capaz de elegir o crear un entorno que se adapte a sus necesidades y valores personales.
- 5) Propósito en la vida: Tiene metas en la vida y un sentido de direccionalidad; tienen creencias que le dan un propósito a la vida.

6) Crecimiento personal: Comprende una sensación de crecimiento continuo, se ve a sí mismo desarrollándose y expandiéndose, aceptando nuevos retos y mejorando su comportamiento con el tiempo.

En tal sentido, el bienestar psicológico a través de los años ha ido enriqueciéndose de diversos entornos, es como así Casullo (2002) en su adaptación para adultos y conjunto a la teoría de Ryff realiza un cuestionario adaptado a 4 dimensiones, las cuales son: aceptación/control de situaciones, autonomía, vínculos sociales y proyectos. Según Bustamante (2019) se pueden describir de la siguiente manera:

En la primera dimensión es donde la persona logra ser capaz de manejar imprevistos de tiempos diferentes, desenvolviéndose en buenos o malos contextos, la segunda dimensión es donde la persona puede tomar decisiones por su voluntad sin importar el contexto, la tercera dimensión es donde se describe a la persona como un ser social que tiene interacción y mantiene relaciones positivas, por último la cuarta dimensión está enfocada en el futuro de la persona es decir que sigue su propósito y sentido de la vida a través de objetivos y metas en diferentes plazos.

Cansancio emocional y bienestar psicológico

Salanova, Martínez, Bresó, Llorens y Grau (2005) plantean la importancia de identificar los obstáculos y facilitadores por los cuales los estudiantes se encuentran atravesando para cumplir sus tareas y la asociación de su bienestar psicológico y desempeño académico.

Es por ello, que en esta investigación se consideran las variables de cansancio emocional y bienestar psicológico muy relevantes por el posible efecto que pueda tener una con la otra. Cabe señalar que no se han encontrado investigaciones que involucren estos dos aspectos. Sin embargo, hay estudios psicométricos que investigan estas variables en muestras similares.

Por lo tanto, esta investigación nos permitirá conocer la conexión entre cansancio emocional y bienestar psicológico. La implicancia del Cansancio Emocional en las dimensiones de Bienestar Psicológico puede servir de base para futuras investigaciones sobre ambas variables, pudiendo destacarse en qué aspectos de nuestros proyectos, relaciones personales, desarrollo de nuestro autoconocimiento y autonomía, está haciendo afectada por el exceso de cansancio emocional que se presenta en la rutina diaria de los

universitarios, asimismo sumándole el actual contexto que todos nos encontramos atravesando.

Antecedentes

Amutio, Ayestaran y Smith (2008) llevaron a cabo un estudio en España nombrado “Evaluación del burnout y bienestar psicológico en los profesionales sanitarios del País Vasco”. Los participantes fueron un total de 1275 profesionales sanitarios como médicos y auxiliares. En este estudio aplicaron el Cuestionario de Desgaste Profesional para los Profesionales de la Enfermería (CDPE -R - Moreno, Garrosa, y González, 2000) y para la variable de Bienestar psicológico se utilizó el Smith Work/School Dispositions Inventory (SW/SDI) (Smith,2001). Sus resultados resaltan una correlación inversa entre el bienestar psicológico y la dimensión cansancio emocional ($r=-0.50$, $p=0.00$). En conclusión, obtuvieron que a mayor cansancio emocional menor era el nivel de bienestar psicológico, siendo este último predictor del primero.

Balkis (2013) realizó un estudio donde determina la relación entre el síndrome de Burnout y la procrastinación en estudiantes de diferentes cursos de la Facultad de Educación de la Universidad de Pamukkale. La muestra estuvo conformada por 323 estudiantes con edades entre 17 y 31 años a quienes se les fue aplicada Aitken Procrastination Inventory (API) de Aitken (1982) y el cuestionario Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBSS) de Balkis (2011). Los resultados mostraron que la procrastinación académica está correlacionada positivamente con el cansancio emocional ($r = .324$, $p<0.01$). Por lo que se concluye que a mayor cansancio emocional existe un mayor nivel de procrastinación académica.

Torres, Mohand y Espinosa (2016) desarrollaron un estudio acerca del Cansancio Emocional en universitarios. Este estudio fue realizado con 187 universitarios pertenecientes a la facultad de Educación y Humanidades de la Universidad de Granada. Para el estudio de la variable utilizaron la Escala de Cansancio Emocional (ECE) de Ramos, Manga y Morán (2005). Como resultados relatan que el cansancio emocional se correlaciona de forma negativa con la autoestima ($Rho = -.170$, $p = .020$). En conclusión, es necesario una buena autoestima para tener un menor cansancio emocional, además resaltan que la angustia por los exámenes, tareas en exceso desatan el burnout académico en los jóvenes.

Castro (2020) realizó una investigación titulada “Cansancio emocional y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima”. Los participantes fueron 206 estudiantes de una universidad peruana, en su mayoría la muestra fue conformado por 79.6% de mujeres y 20.4% de hombres, para el estudio de sus variables utilizó la validación de la Escala de Cansancio Emocional de Domínguez (2014) y la Escala de Procrastinación Académica validada por Domínguez, Villegas y Centeno (2014). Los resultados que obtuvieron fueron que no existe diferencias estadísticamente significativas entre Cansancio emocional y las dimensiones de Procrastinación académica ($r=.071$, $p<.310$; $r=.129$, $p<.066$) sin embargo se encontró una correlación significativa de pequeña magnitud entre cansancio emocional y la dimensión de autorregulación académica ($r=.244$; $p=0.015$) en la muestra de mujeres. En conclusión, aunque las mujeres presentan un mejor manejo de tiempo y recursos para su autorregulación académica, esta suele incitar la ansiedad y estrés académico lo cual crea un desgaste emocional.

Carranza, Hernández y Alhuay-Quispe (2017) elaboraron una investigación en Perú, cuyo objetivo fue establecer la relación entre el bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Tarapoto. Esta investigación fue no experimental, la muestra de estudio estuvo conformada por 210 estudiantes. El instrumento que se utilizó fue la escala de bienestar psicológico de Ryff, que cuenta con 39 ítems repartidos en 6 dimensiones, además que es válido y confiable. Los resultados mostraron que existe una correlación moderada y altamente significativa entre bienestar psicológico y rendimiento académico ($r=0.300$, $p<0.01$). Se concluye que, a mayor bienestar psicológico, mejor será el rendimiento académico.

Freire (2014) realizó una investigación que tuvo como objetivo analizar la relación del bienestar psicológico y su favorecimiento al afrontamiento eficaz del estrés académico. Los participantes fueron 1072 universitarios de la Coruña. Para la evaluación, aplicaron como instrumentos a la Escala de Afrontamiento del Cuestionario de Estrés Académico (A-CEA) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Como resultados obtuvieron una relación positiva total con las dimensiones del bienestar psicológico y tres estrategias de afrontamiento del estrés académico ($r=.40$; $p>.001$). En conclusión, existe una mayor presencia de bienestar psicológico frente a las estrategias referidas a reevaluación positiva, búsqueda de apoyo y/o planificación, reevaluación y superación de obstáculos académicos en universitarios.

Domínguez (2013) elaboró una investigación cuyo objetivo fue analizar las propiedades psicométricas de la Escala de Cansancio Emocional (ECE) en estudiantes de una universidad privada. Es un estudio instrumental, los participantes fueron 232 estudiantes de psicología, 69 varones y 163 mujeres, las edades oscilan entre 16 y 44. El instrumento que se usó fue la Escala de Cansancio Emocional-ECE (Fontana,2011), que cuenta con 10 ítems. Los resultados, en el análisis factorial mostraron que la ECE tiene una estructura unidimensional y la confiabilidad es de 0.853. Se concluye que la ECE tiene propiedades psicométricas óptimas para seguir con estudios de validación, de este modo ayuda al uso como instrumento para la evaluación de Cansancio Emocional.

Domínguez (2014) desarrolló una investigación cuyo objetivo fue analizar las propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A) en estudiantes de una universidad privada. Es un estudio instrumental, los participantes fueron 222 estudiantes de psicología, 67 varones y 156 mujeres, las edades oscilan entre 16 y 44. El instrumento que se usó fue la Escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A) (Casullo, 2002), que cuenta con 13 ítems. Los resultados, en el análisis factorial se evidencio que la BIEPS-A tiene una estructura tetrafactorial y la confiabilidad tanto para escala total y subescalas son elevados ($\alpha > .80$). Se concluye que la BIEPS-A tiene propiedades psicométricas óptimas para seguir con estudios de validación, de este modo ayuda al uso como instrumento para la evaluación de Bienestar Psicológico en universitarios.

Sandoval, Dorner y Véliz (2017) realizaron una investigación descriptiva titulada “Bienestar Psicológico en estudiantes de carreras de la salud”. La muestra estuvo conformada por 190 estudiantes de pre grado entre mujeres y varones, de las carreras de enfermería y kinesiología. Para la recolección de datos utilizaron dos instrumentos, el primero fue de datos sociodemográficos y académicos y el segundo fue la escala de bienestar psicológico de Ryff. Los resultados mostraron que los estudiantes tenían un nivel medio en las dimensiones de: Autoaceptación (52.8%), autonomía (53.8%), crecimiento personal (48.9%), dominio del entorno (46%) y propósito de la vida (49.1%), y un nivel bajo para relaciones positivas (41.7%). En conclusión, los hombres puntuaron más en la dimensión autonomía que las mujeres, por estar centrado en los valores de obediencia, además se explica que el bajo nivel de bienestar psicológico se da por la compleja relación que tiene en sus actividades los estudiantes de carreras de salud.

Objetivos

Objetivo general

Determinar si existe relación significativa entre cansancio emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Objetivos específicos

Determinar si existe relación significativa entre cansancio emocional y aceptación/control de situaciones en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Determinar si existe relación significativa entre cansancio emocional y autonomía en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Determinar si existe relación significativa entre cansancio emocional y vínculos sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Determinar si existe relación significativa entre cansancio emocional y proyectos en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Comparar el cansancio emocional y el bienestar psicológico según el sexo de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Comparar el cansancio emocional y el bienestar psicológico según las carreras de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Hipótesis

Hipótesis general

Existe una relación significativa entre el cansancio emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Hipótesis específicas

Existe una relación significativa entre cansancio emocional y aceptación/control de situaciones en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Existe una relación significativa entre cansancio emocional y autonomía en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Existe una relación significativa entre cansancio emocional y vínculos sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Existe una relación significativa entre cansancio emocional y proyectos en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Método

Tipo y diseño de investigación

El presente estudio corresponde a una investigación de tipo no experimental y de diseño correlacional simple (Ato, López & Benavente, 2013), en este tipo de investigación no ocurre ninguna manipulación de las variables y busca conocer la relación entre ellas.

Participantes

La muestra estuvo conformada por 205 estudiantes, los cuales pertenecían a una universidad privada de Lima Metropolitana, de ambos sexos (Masculino=67, Femenino=138), las edades oscilaron entre 18 a 24 años ($M=21,40$ y $DS=1,79$), donde predominaron las edades de 21 años (39,5%) y la edad de 22 años (17,1%); que cursan diferentes ciclos de la universidad, en donde la mayoría se encuentra en el séptimo ciclo ($M=7,70$; $DE=2,23$). Asimismo, las carreras que predominaron fueron Psicología (33,7%), Administración (19%) y Comunicaciones (14,1%).

El muestreo que se utilizó fue no probabilístico por conveniencia debido a que solo los estudiantes que cumplían con los criterios de inclusión, fueron seleccionados (Hernández, Fernández & Baptista, 2014). Estos criterios requerían ser estudiante universitario, y estar activo en una universidad privada de Lima Metropolitana, con más de un año de permanencia en la institución, además se contó con la voluntariedad en la participación del estudio.

Por otro lado, en los criterios de exclusión, se tomó en cuenta algunas circunstancias que pudieron impedir la recogida de información, como por ejemplo que el sujeto haya nacido en otro país y no domine correctamente la lengua española. Asimismo, haber respondido los cuestionarios con errores.

Tabla 1

Composición de la muestra de estudio

	N	%
Sexo		
Hombre	67	32,7%
Mujer	138	67,3%
Edad		
21	81	39,5%

22	35	17,1%
Carrera		
Psicología	69	33.7%
Administración	39	19%
Comunicaciones	19	14.1%

Instrumentos

Escala de Cansancio Emocional (ECE)

La Escala de Cansancio Emocional (ECE) fue creada por Ramos, Manga y Morán (2005), adaptada y validada por Domínguez (2013) en estudiantes universitarios. La escala tiene como objetivo cuantificar la variable Cansancio emocional, para determinar su grado en los estudiantes, esta escala es unidimensional y cuenta como 10 ítems. Las respuestas son de formato Likert, con cinco opciones de respuesta que van desde: “Raras veces”, “Pocas veces”, “Algunas veces”, “Con frecuencia” y “Siempre”. Demostró ser válida y confiable con puntuaciones aceptables ($r=0.792$, $\alpha=0.853$). En el presente estudio la confiabilidad del instrumento fue de $\alpha=0.889$.

Escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A)

La escala de Bienestar para adultos (BIEPS-A) fue creada y adaptada por Casullo (2002) y fue validada por Domínguez (2014) en estudiantes universitarios de Lima. La escala tiene como propósito explorar el bienestar psicológico en sus cuatro dimensiones, distribuidos en 13 ítems: aceptación/control de situaciones (3 ítems), autonomía (3 ítems), vínculos sociales (3 ítems) y proyectos (4 ítems). Para las respuestas utiliza el formato Likert, con tres opciones que van desde: “De acuerdo”, “Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo” y “En desacuerdo”. Demostró ser válida y confiable con una puntuación a escala de aceptación ($r=0.894$) y con una confiabilidad aceptable ($\alpha =0.966$). En el presente estudio la confiabilidad del instrumento fue de $\alpha=0.840$.

Procedimiento

En primera instancia, se solicitó el permiso al autor de la adaptación de los instrumentos (Escala de Cansancio emocional y la Escala de Bienestar Psicológico). Posterior a ello, se creó un formulario virtual (Google Forms) debido al actual contexto, en el cual se colocó

toda la información pertinente, es decir, el consentimiento informado, la ficha sociodemográfica y los instrumentos. Los participantes fueron contactados a través del correo electrónico y redes sociales (Facebook y WhatsApp) para solicitar su participación voluntaria en contestar los cuestionarios. Por otro lado, se informó a los participantes sobre los motivos de la investigación, destacando que los datos recabados fueron analizados sin identificación individual y que será tomado como confidencial. Finalmente, se les agradeció por su participación.

Análisis de datos

En primera instancia, se exportaron los datos de Google Forms en una hoja de cálculo de Microsoft Excel, luego se hizo una limpieza de los datos (se descartaron a aquellos participantes que no llenaron correctamente el cuestionario). Seguidamente, a través del software estadístico SPSS 23, se analizó las medidas de tendencia central (media) y las medidas de dispersión (desviación estándar), luego la normalidad de los datos (curtosis y asimetría), los resultados de estos coeficientes sugirieron el uso del estadístico Rho Spearman.

Resultados

Análisis descriptivo

Se realizó el análisis descriptivo de cansancio emocional y bienestar psicológico. Se aprecia los puntajes de media y desviación estándar (Tabla 2). Los valores de asimetría y curtosis indicaron que los datos no siguen una distribución normal, debido a que los resultados exceden del rango +/- 1.5 (Pérez & Medrano, 2010). Por lo tanto, se usó del estadístico rho de Spearman la contrastación de hipótesis.

Tabla 2

Análisis descriptivo de la Escala de Cansancio Emocional y Bienestar Psicológico.

VARIABLES	M	DE	Asimetría	Curtosis
Cansancio emocional	29.32	7.21	-.217	-.471
Bienestar Psicológico	33.42	4.56	-1.295	2.176
Aceptación/ Control de situaciones	7.97	1.31	-1.480	2.152
Autonomía	6.78	1.61	-.446	-.489
Proyectos	10.48	1.88	-1.164	.599
Vínculos	8.19	1.15	-1.823	4.213

Contrastación de hipótesis

En la tabla 3, se puede evidenciar que existe una correlación inversa estadísticamente significativa entre cansancio emocional y la dimensión aceptación ($Rho = -.288, p = .00$). Así mismo, el cansancio emocional evidenció una correlación inversa significativa con la dimensión autonomía ($Rho = -.313, p = .00$). Además, se aprecia que el cansancio emocional mantiene una correlación inversa estadísticamente significativa con la dimensión proyectos ($Rho = -.372, p = .00$). Por último, el cansancio emocional evidenció tener correlación inversa estadísticamente significativa con la dimensión vínculos ($Rho = -.164, p = .00$). A nivel práctico se aprecia que las dimensiones de aceptación/ control de situaciones, autonomía y proyectos presentan significancia práctica de efecto pequeño.

Tabla 3

Correlaciones Rho Spearman entre cansancio emocional y las dimensiones de bienestar psicológico.

Bienestar psicológico	Cansancio emocional	
	Rho	p
Total BP	-.416**	0.00
Aceptación/ Control de situaciones	-.288**	0.00
Autonomía	-.313**	0.00
Proyectos	-.372**	0.00
Vínculos	-.164**	0.02

Análisis complementario

En la tabla 4, se observa el análisis complementario referido a la diferencia de la escala cansancio emocional y las subescalas de bienestar psicológico en función del sexo de los participantes, para ello, se usó la prueba U de Mann-Whitney para dos muestras independientes. Se evidencia que existen diferencias estadísticamente significativas, entre el cansancio emocional y sexo ($U = 3241.000, p < .001$). Siendo las mujeres quienes presentan un grado elevado de cansancio emocional, puntuando un promedio de 113.01 ($n = 138$), mientras que los varones alcanzaron 82.37 ($n = 67$). En lo que respecta al bienestar psicológico, se hallaron diferencias significativas, siendo los varones quienes obtienen mayores puntuaciones ($U = 3590.500, p < .009$) y finalmente se halló diferencias en la subescala Autonomía, donde los varones evidenciaron mayor promedio ($U = 2812.500, p < .000$).

Tabla 4

Comparación de grupos según sexo

Sexo	Rango	Suma de	Rango	Suma de	U Mann-Whitney	p
	Promedio	Rangos	Promedio	Rangos		
	Femenino		Masculino			
	(n=138)		(n=67)			
Cansancio Emocional	113.01	5519.0	82.37	15596.00	3241.00	.001

Bienestar Psicológico	95.52	13181.5	118.41	7933.50	3590.50	.009
Aceptación	100.71	13898.5	107.71	7216.50	4307.50	.397
Autonomía	89.88	12403.5	130.02	8711.50	2812.50	.000
Proyectos	100.57	13879.0	108.00	7236.00	4288.00	.372
Vínculos	103.40	14269.0	102.18	6846.00	4568.00	.879

En la tabla 5, se observa el análisis complementario en relación a las diferencias de la escala cansancio emocional y las dimensiones del bienestar psicológico con respecto a la carrera universitaria de los participantes. Se evidencia la existencia de diferencias estadísticamente significativas, entre el bienestar psicológico y la carrera universitaria ($U = 973.00$, $p < .17$), evidenciando un alto promedio la carrera de Administración 64.05 ($n = 39$), mientras que la carrera de Psicología 49.10 ($n = 69$). En lo que respecta a sus dimensiones se hallaron diferencias en la dimensión Autonomía, siendo la carrera de Administración los que obtuvieron mayores puntuaciones ($U = 1011.00$, $p < .03$).

Tabla 5

Comparación de grupos según carrera universitaria

	Rango Promedio	Suma de Rangos	Rango Promedio	Suma de Rangos	U Mann-Whitney	p
Sexo	Administración (n=39)		Psicología (n=69)			
Cansancio Emocional	49.85	1942.00	57.13	3942.00	1164.000	.245
Bienestar Psicológico	64.05	2498.00	49.10	3388.00	973.00	.017
Aceptación	60.92	2376.00	50.87	3510.00	1095.000	.079
Autonomía	63.08	2460.00	49.65	3426.00	1011.000	.030
Proyectos	57.67	2249.00	52.71	3637.00	1222.000	.405
Vínculos	59.82	2333.00	51.49	3553.00	1138.000	.149

Discusión

A raíz de la pandemia por el COVID 19, el bienestar emocional de las personas se ha visto vulnerable (Barrera, 2020). En ese sentido, el propósito del estudio fue determinar la relación existente entre el cansancio emocional y las dimensiones del bienestar psicológico en jóvenes de una universidad privada de Lima Metropolitana, debido a que son variables que se han visto altamente perjudicadas donde la sobrecarga académica ha iniciado casos de estrés severos por lo que alertan el gran daño a la salud mental para la población universitaria del Perú, como menciona Cutipe (2018), el 30% de esa población, expone a sus niveles de bienestar psicológico a diferentes cambios que generan tanto estrés psicológico como futuros trastornos en la salud.

Se encontró que el cansancio emocional presenta una relación inversa y estadísticamente significativa con el bienestar psicológico ($Rho = -.416^{**}$, $p < .00$), estos resultados concuerdan con los descritos por Amutio, Ayestaran, Smith (2008) quienes indican que un nivel bajo de bienestar psicológico es predictor de un alto cansancio emocional debido a las excesivas tareas burocráticas, por ello, no se encuentra un equilibrio para cumplir con el tiempo, tareas y aparentes desafíos de la vida.

Al analizar la relación entre cansancio emocional y la dimensión aceptación, se encontró que existe una relación inversa y estadísticamente significativa ($Rho = -.288^{**}$, $p < .00$), esto se puede explicar ya que el cansancio emocional se caracteriza por estar relacionado al desgaste de los recursos emocionales lo que significa un desequilibrio total en sus actividades (Domínguez, Fernández, Manrique, Alarcon & Díaz, 2018). Por otro lado, esta dimensión busca manejar imprevistos dentro de sus actividades y necesita encontrarse en equilibrio con sus emociones (Bustamante, 2019), es por ello que, para mantener una actitud positiva hacia diferentes aspectos, es decir, un alto nivel de aceptación y control de situaciones, es fundamental el control total de nuestras emociones, para esto se requiere tener un nivel bajo de cansancio emocional.

Asimismo, se encontró una relación inversa entre cansancio emocional y la dimensión autonomía ($Rho = -.313^{**}$, $p < .00$) esto se puede dar debido a que el agotamiento emocional al presentarse de manera negativa ante las excesivas exigencias académicas, crea la probabilidad de que el estudiante fracase lo que resultaría en su estancamiento, siendo poco

resistente a las presiones sociales y a una inadecuada regulación de su conducta desde su interior (Domínguez, Fernández, Manrique, Alarcon y Díaz, 2018; Ryff, 1989b).

Por otro lado, al analizar la relación dimensión de proyectos y cansancio emocional se encontró una relación inversa y estadísticamente significativa ($Rho = -.372^{**}$, $p < .00$), ya que en un entorno social el agotamiento emocional tiende a ser causa de la baja participación en eventos sociales y crea distancias con las relaciones más cercanas, lo contrario a lo que busca la dimensión proyecto que refiere a conectarse con otras personas para un fortalecimiento de su bienestar, además de dar apertura a relaciones cálidas (Domínguez, Fernández, Manrique, Alarcon y Díaz, 2018; Bustamante, 2019).

Por último, se encontró una relación inversa estadísticamente significativa entre el cansancio emocional y la dimensión de vínculos ($Rho = -.164^{**}$, $p < .02$), donde Domínguez, Fernández, Manrique, Alarcon y Díaz (2018) comentan que esta dimensión está enfocada en los objetivos a futuro, los cuales se ven estropeados por un mal manejo de nuestro entorno interpersonal, es ahí donde se evidencia que el desgaste emocional parte de rutinas erróneas, la baja autoeficacia y bajos niveles de motivación para los estudios lo que impide que esta dimensión mantenga el propósito de sentido de vida, viéndose obstaculizados por la enorme carga del cansancio emocional.

Con respecto a los resultados del análisis complementario, se encontró un mayor cansancio emocional en las mujeres, resultados similares se encuentran en el estudio de Castro (2020), donde se atribuye este mayor nivel de cansancio por las diversas tareas que este sexo suele realizar y aunque tengan un mejor uso de tiempo y recursos, no siempre es beneficioso ya que traería consecuencias de signos de ansiedad y burnout académico. Asimismo, se halló un mayor nivel de autonomía para el sexo masculino en comparación con el sexo femenino, lo que concuerda con el estudio de Sandoval, Dorner y Véliz (2017) quienes indican que los hombres están más relacionados a los valores instrumentales y de obediencia, lo que alude a que sean más centrados y se basen en sus propias convicciones para sostener su propia individualidad, a comparación de las mujeres, quienes se inclinan más a los valores comunitarios o relacionales, es decir que, suelen compartir y expandirse con otros vínculos.

En relación al mismo análisis, se halló que la carrera de Administración tiene un mayor nivel de bienestar psicológico en comparación con la carrera de Psicología, en consonancia

con el estudio de Sandoval, Dorner y Véliz (2017) quienes hallaron un bajo bienestar psicológico en las carreras de salud, lo que se ocasiona debido a la sobrecarga y diferentes actividades que realizan los estudiantes de Psicología en comparación a los de Administración, ya que los primeros suelen verse más afectados y con mayor cansancio emocional.

Esta investigación aporta a la falta de investigaciones y teoría respecto a la relación entre cansancio emocional y bienestar psicológico, sobre todo para la población universitaria, que debido a los diversos acontecimientos se ha visto afectada. Punto a considerar por las diversas autoridades, para que tomen en cuenta una adecuada promoción de la salud mental a través de programas que potencien sus niveles de bienestar emocional y por ende psicológico.

En el presente estudio se encontraron las siguientes limitaciones, en primera instancia, el tamaño de la muestra no hace inferencia a nivel poblacional, es decir que los resultados no se pueden generalizar para la población universitaria, en segunda instancia debido al actual contexto de pandemia que atravesamos, la muestra fue limitada a causa de la adaptación a la virtualidad. En tercera instancia la falta de investigaciones relacionando a las variables estudiadas en el presente trabajo.

En conclusión, esta investigación confirma que existe una relación inversa entre cansancio emocional y el bienestar psicológico, al igual que con sus dimensiones. Este estudio abre la línea de investigación con respecto a la correlación de estas variables ya que se carecía de información acerca de ellas. Esta relación inversa se dará a partir del poco fortalecimiento de los recursos que poseemos como estudiantes académicos que ante contextos estresantes como por ejemplo la actual pandemia, no sabremos usarlos, lo que dejará que el cansancio emocional se desarrolle, limitando nuestro control autónomo de emociones, capacidad de manejar imprevistos, poca interacción social y baja motivación para seguir propósitos personales.

Se recomienda para las próximas investigaciones realizar una mayor muestra significativa para inferir los resultados de la población, asimismo, relacionar con otras variables como: ansiedad, estrés, depresión y autoestima. Además, de enfocar la investigación a un estudio explicativo y descriptivo para que las variables estén mejor fundamentadas. Por último, se sugiere la aplicación de talleres que empoderen los recursos de los estudiantes, por ende, su

bienestar psicológico, para que no caigan en un bajo nivel de cansancio emocional, asimismo empoderar a los profesores y superiores quienes se encuentran a cargo de la formación de los estudiantes, para que puedan aplicar en sus metodologías clases y proyectos que generen en los estudiantes el uso de recursos que les brinden y ayuden a desarrollar su bienestar psicológico.

Referencias

- Amutio, A., Ayestaran, S. & Smith, J. (2008). Evaluación del burnout y bienestar psicológico en los profesionales sanitarios del País Vasco. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 24(2), 235-252. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1576-59622008000200006&Ing=es&tlng=es
- Águila, B. A., Castillo, M. C., de la Guardia, R. M., & Achon, Z. N. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 12.
- Ato, M., López-García, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. Recuperado de <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Balkis, M. (2013). The relationship between academic procrastination and students' burnout. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-1).
- Barrera, A. (18 de Mayo de 2020). Sala de Prensa UVM. Recuperado de <https://laureate-comunicacion.com/prensa/alto-nivel-de-estres-en-universitarios-durante-la-cuarentena-estudio-uvm/#.X1QiM3IKjIV>
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. Recuperado de [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(20)30460-8)
- Bustamante, D. (2019). Resiliencia y Bienestar Psicológico en mujeres internas por tráfico ilícito de drogas en un establecimiento penitenciario de Lima (Tesis de Licenciatura). Recuperado de <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/6166/Bustamante%20Mori%20Deysey%20Janeth.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Castro, V. (2020). Cansancio emocional y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana (tesis de pregrado). Recuperado de http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10148/3/2020_Castro%20Chambi.pdf
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Carranza, R., Hernández, R., & Alhuay, J. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. In *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales* (Vol. 13, No. 2). Universidad Autónoma de Asunción. Doi: 10.18004/riics.2017.diciembre.133-146
- Cutipe, Y. (20 de setiembre del 2018). Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica. *RPP*. Recuperado de <https://rpp.pe/vital/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Domínguez, S. (2013). Análisis psicométrico de la Escala de Cansancio Emocional en estudiantes de una universidad privada. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 45-55.
- Domínguez, S. (2014). Análisis Psicométrico de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos en estudiantes universitarios de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psicología. Avances de la disciplina*, 8(1), 23-31.

- Domínguez, S. (2016). Agotamiento emocional en estudiantes universitarios: ¿Cuánto influyen las estrategias cognitivas de regulación emocional? *Educación Médica*, *19*(2), 96 – 103.
- Domínguez, S., Fernández, M., Manrique, D., Alarcón, D., & Díaz, M. (2018). Datos normativos de una escala de agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios de psicología de Lima (Perú). *Educación Médica*, *19*, 246-255.
- Freire, C. (2014). El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento (Tesis doctoral). Recuperado de <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/dctes?info=link&codigo=43975&orden=1>
- García Alandete, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En claves del pensamiento*, *8*(16), 13-29.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* McGraw-Hill. México DF.
- Jiménez, C. & Sánchez, M. (2011). Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación social de nuevo ingreso. *EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía*, *10*(2), 177-192.
- Martínez, I. & Pinto, A. (2005). Burnout en estudiantes universitarios de España y Portugal y su relación con variables académicas. *Aletheia*, (21),21-30. ISSN: 1413-0394.
- Maslach, C., Schaufeli, W., & Leiter, M. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, *52*(1), 397–422. Recuperado de <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Matalinares, M. L., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de

Lima y Huancayo. *Persona*, (019), 105-126. Recuperado de <https://doi.org/10.15381/rinvp.v19i2.12894>

Moreta, R., López, C., Gordón, P., Ortíz, W., & Gaibor, I. (2018). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos. *Actualidades en Psicología*, 32(124), 112-126.

Pérez, E. & Medrano, L. (2010). Análisis factorial exploratorio: bases conceptuales y metodológicas. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento (RACC)*, 2(1), 58-66.

Salanova, M., Martínez, I., Bresó, E., Llorens, S., & Grau, S. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del. *Anales de Psicología*, 173. Recuperado de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/27261>

Salotti, P. (2006). Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires (Tesis doctoral). Doi: <https://doi.org/http://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/223>

Sandoval, S., Dorner, A., & Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación En Educación Médica*, 6(24), 260–266. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>

Ramos, F., Manga, D., & Morán, C. (2005). Escala de cansancio emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas y asociación. *Interpsiquis*.

Ryff, C. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*. 1 (12). 35-55.

Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Exploration of the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57.

Torres, L., Mohand, L. & Espinosa, S. (2016). Cansancio emocional en estudiantes universitarios. *Dedica. Revista de Educação e Humanidades*, (9), 173-191.

Anexos

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de este documento es darle una clara explicación de la naturaleza de esta investigación, así como de su rol en ella como participante.

La presente investigación es conducida por Arantza Hidalgo Espir y Yuliana Laura Ore; cuya meta es conocer si existe relación significativa entre cansancio emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder dos cuestionarios. Esto tomará aproximadamente 30 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre esta investigación, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en ella. Igualmente, puede retirarse de la investigación en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante el cuestionario le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber a la investigadora.

De tener preguntas sobre su participación en este estudio, puede contactar al email:

-arantza.hidalgo@usil.pe

-yuliana.laura@usil.pe

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación. He sido informado(a) de que la meta de este estudio es conocer si existe relación significativa entre cansancio emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

Me han indicado también que tendré que responder un total de dos cuestionarios, lo cual tomará aproximadamente 30 minutos.

Reconozco que la información que yo brinde en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado que puedo hacer preguntas sobre la investigación en cualquier momento y que puedo retirarme de la misma cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Entiendo que puedo pedir información sobre los resultados de esta investigación cuando ésta haya concluido. Para esto, puedo contactar a las investigadoras al correo anexado en la parte inferior.

FIRMA DE PARTICIPANTE

FECHA

Ficha sociodemográfica

Edad: _____	Sexo: <input type="checkbox"/> Varón <input type="checkbox"/> Mujer	Carrera: _____
Distrito de residencia: _____	Ciclo: _____	Trabaja actualmente <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No

ECE

A continuación encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de pensar, sentir y actuar respecto a tus estudios. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

RV=Raras veces PV=Pocas veces AV=Algunas veces CF=Con frecuencia S=Siempre

	RV	PV	AV	CF	S
1. Los exámenes me producen una tensión excesiva.	1	2	3	4	5
2. Creo que me esfuerzo mucho para lo poco que consigo.					
3. Me siento bajo de ánimo, como triste, sin motivo aparente.					
4. Hay días que no duermo bien a causa del estudio.					
5. Tengo dolor de cabeza y otras molestias que afectan a mi rendimiento académico.					
6. Hay días que noto más la fatiga y me falta energía para concentrarme.					
7. Me siento emocionalmente agotado por mis estudios.					
8. Me siento cansado al final de la jornada de estudio.					
9. Estudiar pensando en los exámenes me produce estrés.					
10. Me falta tiempo y me siento desbordado por los estudios.					

BIEPS

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: - **ESTOY DE ACUERDO- NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO -ESTOY EN DESACUERDO-** No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz (aspa) en uno de los tres espacios.

A= De Acuerdo

NN=Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo

D=En Desacuerdo

N	ENUNCIADO	A	NN	D
1	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
2	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
3	Me importa pensar que haré en el futuro.			
4	Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas			
5	Generalmente le caigo bien a la gente.			
6	Siento que podré lograr las metas que me proponga			
7	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
8	Creo que en general me llevo bien con la gente.			
9	En general hago lo que quiero, soy poco influenciable			
10	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
11	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			
12	Puedo tomar decisiones sin dudar mucho			
13	Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias			