

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“CANSANCIO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES
DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD
PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autor:

Estefany Maryel Montes Soto

Asesor:

Mg. Johnny Erick Enciso Rios
<https://orcid.org/0000-0002-4881-106X>

Lima - Perú

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Cristian Eduardo Sarmiento Pérez	43203074
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	Mauro Héctor Ceron Salazar	09749588
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	Yony Alberto Salinas Durand	45519352
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

DEDICATORIA

A mis padres, pilares fundamentales en mi vida, con mucho amor y cariño, les dedico todo mi esfuerzo, en reconocimiento a todo el sacrificio puesto para que yo pueda estudiar, se merecen esto y mucho más.

AGRADECIMIENTO

Al Todopoderoso por haberme dado el privilegio de haber estudiado en esta
Universidad.

A mi novio Albertto, que con su apoyo incondicional, su amor y motivación, me
ayuda alcanzar mis objetivos

A mi asesor, Johnny, que volcó sus conocimientos y sabiduría para la
culminación de esta tesis.

Tabla de contenido

JURADO EVALUADOR	2
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
TABLA DE CONTENIDO	5
ÍNDICE DE TABLAS	6
RESUMEN	7
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	8
1.1. Realidad problemática	8
1.2. Formulación del problema	15
1.3. Objetivos	15
1.3.1. Objetivo general	15
1.3.2. Objetivos específicos	15
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	17
CAPÍTULO III: RESULTADOS	21
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	25
REFERENCIAS	29
ANEXOS	34

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. *Análisis comparativo del cansancio emocional según sexo..*

Tabla 2. *Análisis comparativo del cansancio emocional según edad*

Tabla 3. *Análisis comparativo del cansancio emocional según estado civil*

Tabla 4. *Análisis comparativo del cansancio emocional según ciclo académico*

Tabla 5. *Análisis comparativo del cansancio emocional según condición laboral*

Tabla 6. *Prueba de normalidad según sexo.*

Tabla 7. *Prueba de normalidad según estado civil.*

Tabla 8. *Prueba de normalidad según condición laboral.*

Tabla 9. *Prueba de normalidad según edades.*

Tabla 10. *Prueba de normalidad según ciclo de estudios.*

RESUMEN

El objetivo del estudio es comparar el Cansancio emocional de acuerdo con las variables sociodemográficas, así como establecer diferencias en función al sexo, edad, estado civil, ciclo académico y condición laboral. Participaron 377 estudiantes universitarios (285 mujeres y 92 varones) de Lima Metropolitana, cuyas edades oscilan entre 16 y 44 años (Media de 21.5; DE= 3.67); al mismo tiempo se dividió la muestra en 3 grupos de edades: adolescentes, jóvenes y adultos; en referencia al estado civil, 362 eran solteros, 8 eran convivientes y 7 estaban casados; en relación al ciclo académico se tomó en cuenta del primero al décimo, en referencia a la condición laboral 156 trabajan y 231 no trabajan; sobre la muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico. Se utilizó el Cuestionario de Cansancio Emocional de Domínguez (2013) y una ficha sociodemográfica. Los resultados demuestran que si existen diferencias significativas de cansancio emocional de acuerdo con el sexo, por otra parte se evidencio que no existen diferencias significativas de cansancio emocional de acuerdo con la edad, estado civil, ciclo académico y condición laboral. Se concluye que si existe diferencias significativas de la variable cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana de acuerdo con el sexo.

PALABRAS CLAVES: Cansancio emocional, estudiantes universitarios, Lima Metropolitana.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Para muchos estudiantes empezar la etapa universitaria trae consigo nuevos retos, compromiso y responsabilidad académica. (López, A. & Vacio, M. 2020). Este primer paso por la universidad resulta el acercamiento a la vida real, en donde será de suma importancia la autonomía y la independencia para la toma de decisiones (Bernardo et al., 2017; Moreno y del Barrio, 2005; Nelson et al., 2008).

En el transcurso de la etapa universitaria los estudiantes participaran en diversas actividades académicas (Domínguez, S. & Merino, C., 2018), sin embargo, situaciones como el limitado tiempo para desarrollar las tareas, los exámenes, las exposiciones y la excesiva cantidad de horas destinadas a las clases limitan el tiempo de estudio y la realización adecuada de las responsabilidades académicas (Estrada et al., 2021).

El cansancio emocional ha sido bastante estudiado en el contexto laboral, sin embargo, en el presente se investigara en el contexto académico, ya que no es un padecimiento exclusivo de los trabajadores, sino también de los estudiantes (Fínez, M. & Morán, C., 2014). Es así que nace la importancia de estudiar el cansancio emocional, debido al impacto negativo que tiene en los estudiantes universitarios (Domínguez, 2013), que buscan poder alcanzar sus objetivos académicos (Alonso, 1995), a la par de lidiar con múltiples dificultades, debiendo afrontar sus deberes: tareas, evaluaciones, horarios (Peñacoba & Moreno, 1999); estos factores se suman con los problemas personales de cada estudiante (Rosales y Rosales, 2013).

De no ser afrontado, de forma apropiada, el cansancio emocional en los estudiantes traería como resultado el abandono de sus estudios, se sabe que el 60 % de jóvenes que abandonan sus estudios por diferentes motivos en el Perú cuenta con tiempo insuficiente para el estudio, dificultades con algunos cursos y por familia o hijos a cargo (Trendsity, agosto 2018).

Uno de los factores que frecuentemente se han visto en el estudio del cansancio emocional, han sido las diferencias en función al sexo. Algunos autores desde la antigüedad sugerían que existían diferencias entre las mujeres y los varones (Maslach y Jackson, 1981). Por otro lado, el estereotipo de género considera a las mujeres emocionalmente más sensibles (Chatterjee & McCarrey, 1991; López, 1995). A esto se incluye que la cultura asume la idea de que los hombres no deben expresar sus emociones y que las mujeres si pueden estar en contacto con sus emociones (Driscoll, 1996).

Otro factor investigado es la edad, algunos autores Misra y McKean, (2000); Feldman, (2008), indican que los estudiantes mayores tienen una mejor organización, control de tiempo y manejo de ansiedad, lo cual los lleva a tener menos reacciones físicas y psicológicas ante el estrés académico. Asimismo, Extremera, Durán y Rey (2007), señalan que a mayor edad hay menor nivel de cansancio emocional, y que, por el contrario, son los estudiantes jóvenes que tienen un déficit de madurez y herramientas, para hacerle frente al estrés, lo cual trae como consecuencia una sobrecarga y, con ello, el desarrollo del cansancio emocional.

El último factor es el estado civil, en la investigación Atance (1997), señala que las personas solteras presentan un mayor grado de cansancio emocional, por esta razón, el investigador asoció este mal con las personas sin pareja. Asimismo, Linn, Yager, Cope y Leake (1986), argumentan que los casados tienen niveles de cansancio emocional bajos

debido a que poseen mayor estabilidad emocional, ya que ellos tienen el soporte afectivo de la pareja y pueden expresar sus emociones y sentimientos, aliviando al sujeto. Hablar sobre el problema junto a otra persona en la cual se confía permite reducir los niveles de desgaste emocional (Manzano, 2002).

El cansancio emocional se define como el distanciamiento mental y emocional en relación a las tareas académicas, pues este distanciamiento hace que los estudiantes encuentren dificultades para mantenerse con energía, se concentren y participen en el aprendizaje, por lo que experimentan malestar físico y psicológico (Fontana, 2011). Así, el cansancio emocional debe ser entendido como la disminución de elementos afectivos que origina la sensación de estar vacío (González, Gamboa y González, 2008). En este sentido, se puede percibir al cansancio emocional como la disminución o pérdida de las facultades para ser empáticos (Freudenberger, 1974). Así mismo, el cansancio emocional se entiende como la pérdida del agrado y la tranquilidad en la realización de las tareas diarias de la persona (Sanabria, Domínguez, Osorio y Bejarano, 2009).

Además, Gálvez, Moreno y Mingote (2009), mencionan que el cansancio emocional, se experimenta a través de la relación diaria y al perdurar con las mismas personas, causa sentimientos de no poder dar más de sí en el ámbito afectivo. Dicho de otra manera, ellos perciben una sensación de estar emocionalmente agotados producto de la actividad diaria con personas a las que hay que atender como objeto de trabajo (Acosta, Mullings y Torralbas, 2014). Cabe agregar que la persona se implica demasiado desde el punto de vista emocional, terminan cansados por los requerimientos emocionales que le imponen los otros (Gálvez, Moreno, & Mingote, 2009). Por otra parte, el cansancio emocional se presenta como una sensación de pesadez, al realizar las tareas diarias por los estudiantes, ya sean desde actividades mínimas hasta las más complejas, estas son

percibida como estresante, al mismo tiempo, la energía, concentración y atención van disminuyendo, trayendo consigo no poder cumplir con las actividades pendientes o encomendadas (Robson, 2016). Del mismo modo, Domínguez (2014), sostiene que el cansancio emocional es un problema actual debido al estrés que experimentan los estudiantes y la falta de control emocional equilibrado, lo que conduce a un bajo rendimiento académico y dificultades en las relaciones.

Algunos elementos del cansancio emocional son influenciados por la edad, sexo, inestabilidad emocional, exigencias extremas y competitividad, así como las condiciones inapropiadas en el espacio laboral, bajo salario, cambios significativos de la vida, trabajo en equipo deficiente (Sphan, Stortti, Thomaé y Ayala 2006). En síntesis, el cansancio emocional es el componente y núcleo que desencadena el estrés en la persona y hace que se sienta sobrecargada, sin ningún recurso físico y emocional, débil y agotado, sin ninguna fuente de reposición y vacío de energía para enfrentar otro día u otro problema (Gómez y Díaz, 2016).

En el contexto académico, el cansancio emocional en estudiantes ha sido una variable utilizada para poner en práctica el bienestar psicológico relacionado con los estudios (Bresó, 2008); y se entiende como una consecuencia y respuesta al estrés crónico vinculado con el exceso de actividades diarias (Caballero, 2012), los exámenes, las participaciones en clase (Cabanach, 2010), preocupación por su futuro, los horarios de clases y tareas (Peñacoba & Moreno, 1999).

Según estudios, estas manifestaciones pueden dividirse en tres grupos fundamentales: Psicosomáticas: alteraciones gastrointestinales, dolores abdominales y musculares, alteraciones respiratorias y del sueño (Lorens, 2005). Conductuales: Abuso de fármacos, alcohol y tabaco, ausentismo a clases, malas conductas alimentarias e

imposibilidad de relajarse (Breso, 2005). Emocionales: Impaciencia, deseos de abandonar los estudios, irritabilidad, dificultad para concentrarse debido a la ansiedad experimentada, depresión, baja autoestima y falta de motivación (Appels, 2006).

Según Barraza, Carrasco y Arreola (2009), la etapa universitaria, conlleva a desarrollar paulatinamente eventos estresantes, que al no ser afrontados a tiempo y de forma correcta, afectaría al desempeño y rendimiento académico; asimismo cuando se experimenta este tipo de dificultades, el estudiante deberá buscar alternativas de solución o rutas de escape. De no ser afrontados de manera correcta, la presencia de cansancio emocional podría promover el ausentismo y a largo plazo puede provocar el abandono de clases (Rigg, J., Day, J. & Adler, H., 2013).

Antecedentes internacionales

Valenzuela (2022), en su investigación de “Cansancio emocional en estudiantes de bachillerato en el contexto de enseñanza remota de emergencia”, que tuvo una muestra de 562 participantes estudiantes universitarios y que utilizó la escala de cansancio emocional de Ramos et al. (2005), obteniendo como resultados que los estudiantes de bachillerato en México, presentan un nivel intermedio de cansancio emocional, y que son las mujeres quienes más la padecen, por otro lado, a medida que los jóvenes crecen el cansancio emocional va disminuyendo.

Asimismo, Fernández-Martínez et al. (2017), en España, en su investigación “Relación entre el sentido de coherencia y el cansancio emocional en estudiantes universitarios”, los participantes fueron 960 estudiantes universitarios y aplicaron la Escala de Cansancio Emocional (ECE) de Ramos, Manga y Morán (2005), los resultados determinaron que las mujeres tienen mayor cansancio emocional que los hombres.

Por otro lado, Blanco y Patarroyo (2016) en su investigación “Cansancio emocional en personas que estudian y trabajan en la ciudad de Bucaramanga (Colombia)”, contaron con la participación de 100 estudiantes y aplicaron la escala de Cansancio Emocional (ECE) para estudiantes universitarios de Ramos, Manga y Morán (2005), hallaron un nivel moderado de cansancio emocional, manifestado por algunos síntomas físicos como baja energía, cambios de humor, dolores de cabeza y problemas para conciliar el sueño.

Antecedentes nacionales

Lavaggi, (2017), en su trabajo de “Cansancio Emocional y Engagement en estudiantes de una universidad privada de Lima”, con una muestra de 182 estudiantes de psicología en los cuales se les aplicó la ECE y la UWES-S-9, encontrándose que el cansancio emocional se relaciona de forma inversa con la edad en estudiantes, a menor edad, hay un mayor grado de cansancio emocional y viceversa (Lavaggi, 2017).

Por otra parte, en la investigación de Córdova (2021), que tiene como título “Metas académicas y cansancio emocional en estudiantes de primer a cuarto ciclo de universidad privadas de Lima – Perú” y con una muestra de 214 estudiantes, además utilizaron los instrumentos que se utilizaron fueron el Cuestionario de Metas Académicas (CMA) y Escala de Cansancio Emocional (ECE), donde se halló que las mujeres puntúan más alto que los hombres de manera moderada con respecto al cansancio emocional, además de obtener resultados con diferencias pequeñas en las metas de logro.

En la investigación de Estrada et al. (2021), “Cansancio emocional en estudiantes de una universidad pública peruana”, la muestra fue conformada por 201 estudiantes y los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron una ficha de datos sociodemográficos y académicos y la Escala de Cansancio Emocional, se halló que el

cansancio emocional estaba significativamente relacionado con el estatus socioeconómico y la situación laboral de los estudiantes. En este sentido, los estudiantes de estatus socioeconómico más bajo que trabajaban y que paralelamente estudiaban tenían niveles de cansancio emocional ligeramente más altos (Estrada et al., 2021).

Otro estudio indica que los estudiantes solteros obtienen mayor grado de cansancio emocional que los casados, separados y de unión libre (Castro, David y Ortiz, 2011). Igualmente, el estudio de Picasso-Pozo et al. (2012), reportan que el cansancio emocional está presente más en los solteros, que en los casados y convivientes. Por otro lado, se halló que el cansancio emocional se relaciona significativamente con el ciclo académico que cursan los estudiantes; es decir, el nivel de cansancio emocional aumenta a medida que los estudiantes avanzan con sus estudios (Estrada et al. 2021). Esto se debe a que en su último año de estudios, los estudiantes realizan prácticas preprofesionales y preparan trabajos de investigación para obtener una licenciatura y un título profesional, respectivamente (Estrada et al. 2021). Asimismo, en la investigación de Roman (2019), los resultados obtenidos indican que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los estudiantes de los primeros ciclos y los de últimos ciclos en las variables de autoeficacia, ansiedad ante los exámenes y cansancio emocional.

Justificación

Es necesario realizar la presente investigación debido a que el cansancio emocional repercute a nivel físico y emocional en quienes lo padecen (Rosales y Rosales, 2013). En consecuencia, los alumnos pueden presentar insatisfacción frente a los estudios (Caballero, 2007), bajas expectativas de éxito (Marques-Pinto, 2005) y deserción universitaria (Salanova, 2005). Además, no solo presentan alteraciones en el aspecto

académico, sino también a nivel personal y vocacional, afectando la motivación y la percepción de sus habilidades y capacidades para el desempeño de su futura profesión (Rosales y Rosales, 2013). Respecto al aporte teórico el estudio permitirá conocer los antecedentes del cansancio emocional y las variables sociodemográficas que repercuten en ella. En relación con la implicancia práctica para la ejecución de programas de promoción de estilos de vida saludables (Caballero, 2009) y de intervención en donde se ayude a afrontar el cansancio emocional de una forma diferente. Con el propósito de disminuir su incidencia y con ello, aumentar las expectativas de éxito, mejorar el desempeño y reducir la preferencia al abandono.

1.2. Formulación del problema

¿En qué medida el cansancio emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana es diferente de acuerdo con la edad, sexo, estado civil, ciclo académico y condición laboral?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Comparar el Cansancio Emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana de acuerdo con variables sociodemográficas.

1.3.2. Objetivos específicos

Identificar las diferencias que existen entre el cansancio emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana de acuerdo con el sexo.

Identificar las diferencias que existen entre el cansancio emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana de acuerdo con la edad.

Identificar las diferencias que existen entre el cansancio emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana de acuerdo con el estado civil.

Identificar las diferencias que existen entre el cansancio emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana de acuerdo con el ciclo académico.

Identificar las diferencias que existen entre el cansancio emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana de acuerdo con la condición laboral.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

Tipo de investigación

El enfoque de la investigación es cuantitativo con un estudio descriptivo comparativo (Tamayo, 2007; Mertens, 2010; Liu, 2008), porque se examinarán las diferencias entre el cansancio emocional con algunas variables sociodemográficas. El diseño de la investigación es no experimental, es decir las variables independientes ya han ocurrido y no pueden manipularse, y el investigador no tiene control directo sobre estas variables, no puede influenciar en ellas, al igual que en sus efectos (Agudelo y Aigner, 2008). Así mismo es de corte transversal dado que la información se tomó en un solo momento (Carrasco, 2010).

Población y muestra

La población de estudio estuvo conformada por 3204 participantes de ambos sexos, estudiantes de psicología de universidades privadas de Lima Metropolitana, matriculados en el semestre académico 2022-2 y de la carrera de psicología. Entendiéndose como población a un grupo de personas u objetos de los que se pretende investigar de manera definido y accesible (López, 2004).

Respecto a la muestra los participantes fueron seleccionados mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia, debido a la facilidad operativa que representa; por ello, solo se consideraron a los participantes de fácil acceso (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Por lo cual la muestra estuvo compuesta por 377 estudiantes de primero a decimo ciclo, de universidades privadas de Lima Metropolitana, 285 eran mujeres (76 %) y 92 varones (24 %), cuyas edades oscilan entre 16 y 44 años (Media de 21.5; $DE=$

3.66). En referencia al estado civil, 362 eran solteros (as) (96 %), siendo este el porcentaje predominante, 8 eran convivientes (2 %) y 7 estaban casados (2 %). Con respecto a la condición laboral, 146 trabajaban y 231 no trabajaban. Adicionalmente, se dividió la muestra en 3 grupos de edades; grupo 1, que comprende desde los 16 a 17 años, grupo 2, de 18 a 24 años, y grupo 3, 25 a 44 años. Los criterios de inclusión considerados fueron: residir en Lima Metropolitana, ser estudiante de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, cursar los ciclos de primero al décimo, ser de sexo masculino o femenino y su condición laboral. Los criterios de exclusión fueron: estudiantes que no pertenecen a la carrera de psicología, estudiantes que no completaron todo el formulario y que no hayan aceptado de forma voluntaria su participación.

Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

La técnica de esta investigación es de tipo encuesta, porque permite aplicaciones masivas, y se recoge en forma estandarizada a través de un cuestionario (Casas, Repullo, & Donado, 2003).

La ficha de datos sociodemográficos, pretende recolectar información adicional de los estudiantes universitarios, además de identificar elementos que estimulan la presencia del cansancio emocional. La ficha sociodemográfica consta de 11 preguntas, teniendo un tiempo aproximado de 8 minutos, en su aplicación.

La Escala de Cansancio Emocional-ECE (Fontana, 2011) en la versión peruana de Domínguez (2014). Es un instrumento autoinformado de 10 ítems que mide la presencia del cansancio emocional a consecuencia de la carga académica. Cada ítem tiene 5 alternativas de respuesta (1 = Raras veces, 2 = Pocas veces, 3 = Algunas veces, 4 = Con frecuencia, 5 = Siempre), considerando los doce últimos meses de vida estudiantil. La puntuación obtenida en la ECE oscila entre los 10 y los 50 puntos. Está compuesto por

un factor: Cansancio emocional por 10 ítems (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,10). Su aplicación tiene un tiempo aproximado de 10 minutos.

Respecto a la validez y confiabilidad, *la Escala de Cansancio Emocional-ECE* presenta indicadores de un ajuste adecuado son: un χ^2 (chi-cuadrado) de 205.69, un CFI de .89, un GFI de .91, AGFI de .86, un RMSEA de .104 y el RMR de .05; las cargas factoriales oscilan de .49 a .94. La confiabilidad se estimó mediante el alfa de Cronbach en vista que fue comprobada su unidimensionalidad, obteniendo un indicador de .87 (I.C. 95%: .851-.870) (Domínguez, 2014).

Análisis de datos

El análisis estadístico se realizó con el *software* SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), versión 25. Inicialmente, se analizó si los datos tenían una distribución normal, con el fin de elegir apropiadamente los estadísticos. Así, se comprobó que la normalidad mediante el estadístico Shapiro-Wilk y Kolmogorov Smirnoov (Mohd & Bee, 2011) (ver anexo del 4 al 7). Para el análisis comparativo de dos grupos se utilizó la prueba t de Student. Mientras que para la comparación de tres o más grupos, se utilizó el estadístico Kruskal-Wallis y Anova.

Procedimientos

Inicialmente, se elaboró una ficha de datos sociodemográfico y una prueba las cuales fueron convertidas en un formato virtual (Google Form) y compartidas mediante las redes sociales (De Marchis, 2012). Por último, con las respuestas obtenidas se procedieron a trasladar los puntajes a una base de datos de Excel para su posterior análisis en el software SPSS versión 25.0 respectivamente.

Aspectos éticos

En la presente investigación, se utilizó la norma APA 7ma. Edición, para citar a los autores, colocar las referencias y formato. Además, se tuvo en consideración los códigos de ética del Colegio de psicólogos de Perú. Para la confidencialidad, se consideró el Artículo 24°, donde menciona que el psicólogo mantiene el secreto profesional en la preservación y ordenamiento final de los informes confidenciales. Asimismo, con el Artículo 20°: El psicólogo está obligado a salvaguardar la información acerca de un individuo o grupo, que fuera obtenida en el curso de su práctica, enseñanza o investigación. Con respecto actividades de investigación, se tomó en cuenta el Artículo 81°: El investigador debe informar al participar, de todas las características de la investigación que puedan influir en su decisión de participar y de explicar otros aspectos de la investigación sobre los que pregunte el participante. El no revelar aquello que es pertinente añade peso a la responsabilidad del investigador, pues tiene obligación de proteger el bienestar y dignidad del participante. De igual forma con el Artículo 84°: Una investigación éticamente aceptable comienza con el establecimiento de un acuerdo claro y justo entre el investigador y el participante. Se especificarán con claridad las responsabilidades de cada uno. El investigador tiene la obligación de honrar todas las promesas y compromisos comprendidos en el acuerdo. Por último, se verificó la calidad del cuestionario utilizado, teniendo en cuenta las características psicométricas de validez y confiabilidad de estos.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tabla 1

Comparación de cansancio emocional según sexo, en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima – Metropolitana.

	Masculino M (DE)	Femenino M (DE)	t	Sig. (p)
Cansancio emocional	26.18 (7.75)	29.79 (7.86)	-3.82	.000**

Nota. ** $p < .01$

En la tabla 1 se reportan los hallazgos encontrados por el estadístico t de student, el cual identificó diferencias muy significativas de cansancio emocional entre los estudiantes de sexo masculino y las estudiantes de sexo femenino, siendo estas últimas quienes presentaron una media superior de esta variable.

Tabla 2

Comparación de cansancio emocional según edad, en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima – Metropolitana.

	16 a 17 años	18 a 24 años	25 años a más	H ²	Sig. (p)
	Rango promedio	Rango promedio	Rango promedio		
Cansancio emocional	177.09	195.70	157.90	5.96	.051

Nota. H²: prueba de Kruskal Wallis.

La prueba no paramétrica H de Kruskal Wallis no identificó diferencias estadísticamente significativas ($p > .05$) en cansancio emocional según edad.

Tabla 3

Comparación de cansancio emocional según estado civil, en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima – Metropolitana.

	Soltero	Casado	Conviviente	F	Sig. (p)
	M (DE)	M (DE)	M (DE)		
Cansancio emocional	28.95 (7.99)	25.86 (8.17)	29.62 (7.72)	.548	.579

En la tabla 3 se presentan los resultados de ANOVA, prueba que evidenció que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los 3 grupos comparados.

Tabla 4

Comparación de cansancio emocional según ciclo académico, en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima – Metropolitana.

	Rango promedio	H ²	Sig. (p)
1er ciclo	180.33		
2do ciclo	199.69		
3er ciclo	187.35		
4to ciclo	194.16		
5to ciclo	204.40		
6to ciclo	226.17	10.194	.335
7mo ciclo	181.15		
8vo ciclo	155.34		
9no ciclo	211.02		
10mo ciclo	157.57		

Nota. H²: prueba de Kruskal Wallis.

En cuanto a la comparación de cansancio emocional según ciclo académico, el estadístico H de Kruskal Wallis no halló diferencias estadísticamente significativas ($p > .05$) entre los diez ciclos.

Tabla 5

Comparación de cansancio emocional según condición laboral, en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima – Metropolitana.

	Trabaja	No trabaja	t	Sig. (p)
	M (DE)	M (DE)		
Cansancio emocional	29.08 (8.43)	28.80 (7.69)	.338	.735

En la tabla 5 se observan los resultados de la prueba t de student empleada para comparar el cansancio emocional según condición laboral, dicho estadístico, no halló diferencias estadísticamente significativas ($p > .05$) entre los estudiantes que trabajan y aquellos que no trabajan.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Discusión

Esta investigación tuvo como propósito comparar el cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana de acuerdo con las variables sociodemográficas. Es así como, el resultado en relación al sexo mostró que las mujeres presentan un grado más alto de cansancio emocional que los varones. Estos hallazgos coinciden con lo encontrado por Valenzuela (2022), quien demostró que las mujeres son las que padecen más. Así, desde una perspectiva social, se sugiere que el cansancio emocional en los varones estaría relacionado con los estereotipos de género que consideran a las mujeres emocionalmente más sensibles (Chatterjee y McCarrey, 1991; López, 1995). Esto se ve reflejado en nuestra cultura que asumió la idea de que los hombres no deben expresar sus emociones y que sí estaba bien visto que las mujeres estén en contacto con su lado emocional (Driscoll, 1996). Por otro lado, los resultados son diferentes a lo encontrado por Castro, David y Ortiz (2011), quienes demostraron que los varones obtienen medias superiores a las mujeres, estas comparaciones pueden estar influenciadas por la procedencia y jornada del estudio.

Por otra parte, el resultado en función a la edad indica que no se encontraron diferencias. Estos resultados son diferentes a los Lavaggi (2017), Esto indica que los estudiantes mayores tienen una mejor organización, control de tiempo y manejo de ansiedad, lo cual los lleva a tener menos reacciones físicas y psicológicas ante el estrés académico (Misra y McKean, 2000; Feldman, 2008). En otras palabras, los jóvenes tienen un déficit de madurez y carecen de herramientas para hacerle frente al estrés, lo cual trae

como consecuencia una sobrecarga y, con ello, el desarrollo del cansancio emocional (Misra y McKean, 2000; Feldman, 2008).

En relación al estado civil, resultó interesante la ausencia de diferencias significativas. Este hallazgo es diferente a lo encontrado por Castro, David y Ortiz (2011), donde demostraron que los solteros tienen un mayor grado de cansancio emocional que los casados, separados y de unión libre. A su vez, otros estudios reportan que el cansancio emocional está presente más en los solteros, que en los casados y convivientes (Picasso-Pozo et al., 2012). Por otra parte, Atance (1997) demostró que las personas solteras presentan un mayor grado de cansancio emocional, por esta razón, el investigador asoció este mal con las personas sin pareja, si bien hay diferencias en sus puntuaciones, estas son triviales. Por otro lado, Linn, Yager, Cope y Leake (1986) argumentaron que los casados tienen niveles de cansancio emocional bajos debido a que poseen mayor estabilidad emocional, ya que ellos tienen el soporte afectivo de la pareja y pueden expresar sus emociones y sentimientos, aliviando al sujeto. Hablar sobre el problema junto a otra persona en la cual se confía permite reducir los niveles de cansancio emocional (Manzano, 2002).

Por otra parte, el resultado en función a la condición laboral mostró que no se encontraron diferencias. En un principio se pensó que el hecho de tener un trabajo o responsabilidad adicional al estudio podría generar un nivel de cansancio emocional, pero los resultados contradijeron esta idea. De manera similar Blanco y Patarroyo (2016), en su investigación en personas que estudian y trabajan, tuvieron como resultado un nivel moderado de cansancio emocional, manifestado por algunos síntomas físicos como baja energía, cambios de humor, dolores de cabeza y problemas para conciliar el sueño.

En relación al ciclo académico, se ha obtenido que, en todos los ciclos no existen diferencias significativas respecto a la presencia del cansancio emocional. Estos hallazgos coinciden con la investigación de Roman (2019), los resultados obtenidos indican que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los estudiantes de los primeros ciclos y los de últimos ciclos de acuerdo al cansancio emocional. Por otro lado estos resultados difieren de lo encontrado por Estrada et al., (2021), que indican que el cansancio emocional se asociaba de manera significativa al año de estudios que cursan los estudiantes. Esto se debe a que en el último año de la carrera, los estudiantes realizan prácticas preprofesionales y elaboran trabajos de investigación para obtener el título de bachiller y el título profesional, respectivamente (Estrada et al., 2021).

Debe señalarse que estos resultados tienen **implicancias** prácticas, porque al conocer que el cansancio emocional repercute a nivel académico, físico y emocional, es necesario que especialmente los estudiantes jóvenes incorporen estrategias de afrontamiento de una forma diferente: *mindfulness* (atención plena o conciencia plena) y autorreflexión. Asimismo, a nivel teórico incrementará los antecedentes, marco conceptual del cansancio emocional y las variables sociodemográficas que repercuten en ella.

A pesar de los hallazgos encontrados la investigación ostenta las siguientes **limitaciones**: Primero, en la aplicación virtual, no se sabe si realmente la persona tiene las características de la población en estudio y no garantiza la unicidad de respuestas para que cada participante pueda ser encuestado una sola vez. Así, se recomienda para posteriores investigaciones el uso de grupos de control y emplear otras técnicas de obtención de información, para comparar los resultados (De Marchis, 2012). Segundo, cabe resaltar que la muestra no es representativa de todos los universitarios de Lima

Metropolitana, lo que reduce la capacidad de generalizar los resultados; entonces, se recomienda que en futuros estudios se apliquen los instrumentos en su institución académica. Tercero, la muestra no fue homogénea, ya que se obtuvo mayor cantidad de mujeres, asimismo, con la misma cantidad por edades y ciclos. Por ello se recomienda para futuras investigaciones utilizar un tipo de muestreo estratificado, para así tener una muestra representativa por cada edad, sexo o ciclo y, de esta forma, obtener resultados generalizables (Hernández et al., 2010).

Conclusiones

Los resultados demuestran que existen diferencias significativas entre los estudiantes de sexo femenino y masculino, siendo las mujeres quienes presentan una media superior de cansancio emocional.

Con respecto a la variable cansancio emocional y la edad no presentan diferencias significativas en los estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana.

En relación al estado civil no se halló diferencias significativas con los tres grupos comparados (solteros, casados y convivientes).

No se halló diferencias significativas en los estudiantes del primer al décimo ciclo de la carrera de psicología.

Los resultados con respecto a la condición laboral de los estudiantes mostro que no hay diferencias significativas.

REFERENCIAS

- Blanco, S., y Patarroyo, S. (2016). *Cansancio emocional en personas que estudian y trabajan en la ciudad de Bucaramanga*. Universidad autónoma de Bucaramanga, Colombia.
- Bernardo, G. L., Jomori, M. M., Fernandes, A. C., y Proença, R. P. da C. (2017). Food intake of university students. *Revista de Nutrição*, 30(6), 847–865. DOI: <https://doi.org/10.1590/1678-98652017000600016>
- Caballero, C., Hederich, C. y Palacio J. (2010) El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Latinoamericana de Psicología*. 42(1), 131-146. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80515880012>
- Casas, J., Repullo, J., y Donado, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). *Atención primaria*, 31(8), 527-538. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656703707288?via%3Dihub>
- Castro, C., David, O., & Ortiz, L. (2011). Síndrome de Burnout en estudiantes de pregrado de la universidad de Nariño. *Electrónica de Psicología Iztacala*, 14, 223-246. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num4/Vol14No4Art13.pdf>
- Córdova, N. (2021). *Metas académicas y cansancio emocional en estudiantes de primer a cuarto ciclo de universidad privada de Lima - Perú*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC).

- De Marchis, G. P. (2012). La validez externa de las encuestas en la web. Amenazas y su control. *Estudios sobre el mensaje periodístico*, 18, 263-272.
https://www.academia.edu/36341084/La_validez_externa_de_las_encuestas_en_la_web. Amenazas_y_su_control
- Domínguez, S. (2014). Escala de Cansancio Emocional: estructura factorial y validez de los ítems en estudiantes de una universidad privada. *Av. Psicol.* 22(1), 89-97.
- Domínguez, S. & Merino, C. Medición con ítem único del agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios peruanos: evidencias de validez y confiabilidad. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*. 2019. 1(50): 45- 56. <https://doi.org/10.21865/RIDEP50.1.04>
- Estrada, E. & Gallegos, N. (2022). *Cansancio emocional en estudiantes universitarios peruanos en el contexto de la pandemia de COVID-19*. *Educação & Formação*, 7 (1), e6759. <https://doi.org/10.25053/redufor.v7i1.6759>
- Estrada, E., Paricahua, J., Gallegos, N., Zuloaga, M., Valverde, Y., Herrera, R., & Giersch, L. (2022). *Cansancio emocional en estudiantes de una universidad pública peruana*. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/Zenodo>
- Fínez, M. & Morán, C. Resiliencia y autoconcepto: su relación con el cansancio emocional en adolescentes. *INFAD Revista de Psicología*. 2014. 6(1):289-296.
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v6.746>
- Gálvez, M., Moreno, B., M., y Mingote, J. (2011). El desgaste profesional: concepto y evaluación. En, J. Díaz (Ed.), *El desgaste profesional del médico* (pp. 3-70). Madrid, España. Díaz de santos

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014), Selección de la muestra. En, J. Poet (Ed.), *Metodología de la Investigación* (pp.170-194). Ciudad de México, México. McGraw-Hill/Interamericana Editores.

Lavaggi, F. (2017). *Cansancio Emocional y Engagement en estudiantes de una universidad privada de Lima* (Licenciada). Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú.

<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/621838>

López Maupomé, A., & Vacio Muro, M. de L. Á. (2020). La etapa universitaria y su relación con el sobrepeso y la obesidad. *Revista Digital Universitaria*, 21 (5).

<https://doi.org/10.22201/cuaieed.16076079e.2020.21.5.7>

López, P. L. (2004). POBLACIÓN MUESTRA Y MUESTREO. *Punto cero*, 09(08), 69–74. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012

Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99. http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf

Martínez, I., y Marques, A. (2005). Burnout en estudiantes universitarios de España y Portugal y su relación con variables académicas. *Aletheia*, 21, 21-30.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-0394200500100003

Misra, R., & Mc Kean, M. (2000). College Student's Academic Stress and its Relation to their Anxiety, Time Management and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16, 41-51. https://github.com/luisacruz/mapi_seminair_stress_at_work/wiki/Misra-andMcKean-2000

- Mohd, N., & Bee, Y. (2011). Power comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors and Anderson-Darling tests. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 2(1), 21-33. http://www.de.ufpb.br/~ulisses/disciplinas/normality_tests_comparison.pdf
- Moreno, B. y Peñacoba, C. (1999). El estrés asistencial en los servicios de salud. En M. Simón (Ed.), *Manual de Psicología de la Salud. Fundamentos, metodología y aplicaciones* (pp. 739- 741). Madrid, España. Biblioteca Nueva
- Moreta-Herrera, R., Vaca-Quintana, D., Quistgaard-Álvarez, A., Merlyn-Sacoto, M.-F., & Domínguez-Lara, S. (2022). *Análisis psicométrico de la Escala de Cansancio Emocional en universitarios ecuatorianos durante el brote de COVID-19. Ciencias Psicológicas*, 2755. <https://doi.org/10.22235/cp.v16i1.2755>
- Paula, I. (2007). El distrés laboral como puerta de entrada a la sintomatología depresiva en docentes. En, N. McKinstry (Ed.), *¡No puedo más! Intervención cognitivo - conductual ante sintomatología depresiva en docentes* (pp. 25-53). Madrid, España. Wolters Kluwer
- Picasso, M., Huilca, N., Ávalos, J., Omori, E., Gallardo, A. y Salas, M. (2012). Síndrome de Burnout en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Kiru*, 9, 51-58. <https://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/RevKiru0/article/view/202>
- Roman Miranda, P. (2019). Relación entre la autoeficacia académica, la ansiedad ante los exámenes y el cansancio emocional en estudiantes del instituto del sur – Arequipa. Library. <https://1library.co/document/zlgj07ry-relacion-autoeficacia-academica-examenes-cansancio-emocional-estudiantes-instituto.html>

Valenzuela Santoyo, A. (2022). Cansancio emocional en estudiantes de bachillerato en el contexto de enseñanza remota de emergencia. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i1.3317>

ANEXOS

Anexo 1. Ficha Sociodemográfica

A continuación, encontrará una serie de preguntas. Marque con una X la respuesta que corresponda a su situación actual; en las respuestas abiertas, conteste en los espacios destinados para ello.

Edad:

Sexo:

- Femenino
 Masculino

Estado civil:

- Soltero
 Casado
 Divorciado
 Conviviente

Actualmente se encuentra en una relación:

- SÍ
 NO

Tiene hijos:

- SÍ
 NO

¿Trabaja actualmente?

- SÍ
 NO

¿Cuántas horas trabaja al día?

- 4 horas
 6 horas
 8 horas

¿Qué carrera estudias?

¿En qué ciclo de su carrera se encuentra?

¿Cómo describirías tu rendimiento académico actual?

- Bajo
 Promedio
 Alto

¿El exceso de cursos representa un problema para usted?

- SÍ
 NO

Anexo 2. 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.					
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 en 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 en 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.					

Anexo 3. Consentimiento Informado



Sección 1 de 5

Cansancio Emocional en estudiantes de una Universidad privada de Lima Metropolitana

Estimado(a) participante reciba un cordial saludo.
Mi nombre es Estefany Montes Soto, Bachiller en Psicología de la Universidad Privada del Norte y me encuentro realizando una investigación con fines estrictamente académicos para obtener el grado de Licenciatura en psicología. Motivo por el cual, quisiera contar con su valiosa participación, respondiendo el siguiente cuestionario.

Después de la sección 1 Ir a la siguiente sección

Sección 2 de 5

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El presente estudio requiere de su participación voluntaria; por ello solicitamos su consentimiento respondiendo este cuestionario de aproximadamente 10 minutos. Los datos recogidos serán tratados confidencialmente y utilizados únicamente para fines académicos. Su participación es voluntaria y si decide aceptar ser parte de esta investigación le agradeceré responda afirmativamente.

Pregunta *

Sí acepto

No acepto

Anexo 4. Prueba De Normalidad**Tabla 6.***Prueba de normalidad según sexo*

Sexo	K-S	Sig. (p)
Masculino	.078	.200
Femenino	.046	.200

La prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov reveló que existen distribuciones normales en los grupos masculino y femenino, por tanto, para compararlos se debe emplear el estadístico paramétrico t de student.

Tabla 7
Prueba de normalidad según estado civil.

Estado Civil	K-S	Sig.
Soltero	.043	.164
	Shapiro-Wilk	Sig.
Casado	.874	.201
Conviviente	.946	.670

La prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov detectó una distribución normal en la categoría soltero, asimismo, el estadístico de Shapiro – Wilk, utilizado para grupos con menos de 50 sujetos, identificó también distribuciones normales en los grupos casado y conviviente, de modo que, para comparar estos 3 grupos, se debió utilizar el estadístico paramétrico ANOVA.

Tabla 8
Prueba de normalidad según condición laboral.

Condición laboral	K-S	Sig.
Trabaja	.056	.200
No trabaja	.057	.065

Se contrastó el supuesto de normalidad de las puntuaciones tomando en cuenta la condición laboral, hallándose, mediante el estadístico de Kolmogorov – Smirnov, distribuciones normales en ambos grupos, por tanto, para compararlos, se debe utilizar el estadístico t de student.

Tabla 9
Prueba de normalidad según edades.

Edades	Shapiro-Wilk	Sig.
16 a 17 años	.902	.033*
	K-S	Sig.
18 a 24	.045	.200
25 a más	.076	.200

Nota. *p<.05

Respecto a la evaluación del supuesto de normalidad de las puntuaciones según rangos de edades, el estadístico de Shapiro – Wilk identificó diferencias con una distribución normal en el rango de 16 a 17 años, mientras que en ellos rangos de 18 a 24 y de 25 a más, el estadístico de Kolmogorov – Smirnov detectó distribuciones normales. Con base en estos hallazgos, se determinó que, para comparar los tres rangos de edades, se debía utilizar el estadístico no paramétrico H de Kruskal – Wallis.

Tabla 10
Prueba de normalidad según ciclo de estudios.

Ciclo	Kolmogorov- Smirnov	Sig.	Shapiro-Wilk	Sig.
Primer ciclo	-	-	.937	.015*
Segundo ciclo	.068	.200		
Tercer ciclo	-	-	.987	.903
Cuarto ciclo	.064	.200		
Quinto ciclo	-	-	.964	.528
Sexto ciclo	-	-	.960	.514
Séptimo ciclo	-	-	.977	.677
Octavo ciclo	-	-	.899	.011*
Noveno ciclo	-	-	.988	.992
Décimo ciclo	-	-	.935	.067

Nota. * $p < .05$

La evaluación del supuesto de normalidad según ciclo de estudio, reveló, mediante el estadístico de Shapiro – Wilk, que no existe distribución normal en primer y octavo ciclo, por tanto, para comparar el cansancio emocional según ciclo, se debía emplear el estadístico H de Kruskal Wallis.