



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

“CANSANCIO EMOCIONAL Y SALUD MENTAL EN
UNIVERSITARIOS, TRUJILLO 2023”

Tesis para optar al título profesional de
Licenciada en Psicología

Autor:

Cinthy Flores Mallea

Asesor:

Mg. Angela Domínguez Vergara

<https://orcid.org/0000-0003-2329-1990>

Trujillo - Perú

2023

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	TANIA CARMELA LIP MARIN DE SALAZAR
	Nombre y Apellidos
Jurado 2	FIGURELA MILAGROS ALFARO AMASIFEN
	Nombre y Apellidos
Jurado 3	KENIA KEITH DEL ROCIO CASIANO VALDIVIESO
	Nombre y Apellidos

INFORME DE SIMILITUD

CANSANCIO EMOCIONAL Y SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS, TRUJILLO 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%

INDICE DE SIMILITUD

9%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

0%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

hdl.handle.net

Fuente de Internet

5%

2

doaj.org

Fuente de Internet

2%

3

ojs.journalsdg.org

Fuente de Internet

2%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 2%

Excluir bibliografía

Activo

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación lo dedico en primer lugar a Dios, mi padre todopoderoso, en segundo lugar, lo dedico a mis padres, quienes han sido fuente de fortaleza, perseverancia, amor y apoyo incondicional, lo cual ha sido de vital ayuda para mi formación tanto personal como profesional. Finalmente, dedico este trabajo de investigación a mi hijo, Stephano Alí, quien es mi fuente constante de inspiración, amor y motivación para concretar y seguir avanzando en cada etapa de la vida.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis padres por el apoyo moral y económico, especialmente a mi madre que siempre fue mi soporte, dándome impulso cotidiano, recordándome quien soy y a donde quiero llegar. Agradezco a mi hermana Saida Segovia, psicóloga de profesión, quien constantemente preocupada por mis avances en la carrera, me ayudo con sus conocimientos en el ejercicio de mis prácticas. De forma especial agradezco a una de las primeras profesoras en la carrera de psicología, Romy Diaz, quien siempre supo aconsejarme en el campo de la psicología y fue solidaria con sus conocimientos. De igual manera quiero agradecer a mis diversos profesores de los talleres de tesis, en especial a mi asesora Angela Domínguez Vergara, quien me recordó que este trabajo de investigación es el comienzo de todo lo que podemos lograr en el campo de la psicología y nuestra carta de presentación personal.

TABLA DE CONTENIDO

Jurado calificador	2
Informe de similitud	3
Dedicatoria.....	4
Agradecimiento.....	5
Tabla de contenido	6
Índice de tablas	7
Resumen	8
Capítulo I: Introducción	9
Capítulo II: Metodología	22
Capítulo III: Resultados	32
Capítulo IV: Discusión y Conclusiones	34
Referencias	42
Anexos	48

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: <u>Relación entre cansancio emocional y salud mental en universitarios, Trujillo 2023</u>	32
Tabla 2: <u>Niveles de cansancio emocional en universitarios, Trujillo 2023</u>	51
Tabla 3: <u>Niveles de salud mental en universitarios, Trujillo 2023</u>	52
Tabla 4: <u>Relación entre cansancio emocional y disforia general en universitarios, Trujillo 2023</u>	33
Tabla 5: <u>Relación entre cansancio emocional y disfunción social en universitarios, Trujillo 2023</u>	33

RESUMEN

Este estudio investiga la relación entre el cansancio emocional académico y la salud mental en 233 estudiantes universitarios de Trujillo, Perú, en el año 2023. Se empleó un enfoque cuantitativo y un diseño descriptivo-correlacional no experimental. La población de estudio fueron universitarios mayores de 18 años matriculados en instituciones de educación superior en Trujillo, quienes participaron de manera voluntaria y anónima. Se utilizaron la Escala de Cansancio Emocional (ECE) y el Cuestionario de Salud General (GHQ-12) para medir el cansancio emocional académico y la salud mental, respectivamente. Los resultados revelaron una correlación negativa significativa de -0.74 entre el cansancio emocional y la salud mental de los estudiantes universitarios. La hipótesis general de que a medida que el cansancio emocional aumenta, la salud mental de los estudiantes se deteriora fue respaldada por un valor de p significativo de 0.00 . Se encontró que el 33.91% de los estudiantes experimentaba niveles moderados de cansancio emocional, mientras que el 20.17% enfrentaba niveles altos de esta condición. Además, se identificaron correlaciones positivas fuertes de 0.77 entre el cansancio emocional y la disforia general, así como de 0.83 entre el cansancio emocional y la disfunción social.

PALABRAS CLAVES: Cansancio emocional, salud mental, universitarios.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

La vida universitaria, reconocida por ser una fase integral en el desarrollo humano, se halla caracterizada por desafíos significativos que son académicos, sociales y personales en su naturaleza. A nivel mundial, los estudiantes que asisten a las universidades se enfrentan a un incremento notable en los niveles de estrés y presión académica, elementos que han demostrado tener correlación con un incremento en el cansancio emocional y otros trastornos relacionados con la salud mental (American College Health Association, 2019).

Numerosos estudios internacionales han iluminado este fenómeno, revelando tasas elevadas de condiciones como la ansiedad, depresión y estrés entre la población universitaria. La Organización Mundial de la Salud (OMS) apunta que cerca del 10% de la población global experimenta algún tipo de trastorno mental, y los universitarios no están exentos de esta estadística. En el escenario de América Latina, y de forma más precisa en Perú, los estudiantes universitarios reflejan una problemática similar. Es el entrelazamiento de factores socioeconómicos, académicos y culturales el que ha incrementado la percepción de estrés y cansancio emocional entre los estudiantes (Rodríguez, Benavides, Ornelas, y Jurado, 2019). Según datos del Ministerio de Salud de Perú (2020), las instituciones de educación superior del país, pese a los esfuerzos por reformar y mejorar el sistema educativo, continúan enfrentando retos significativos en cuanto a la promoción del bienestar estudiantil y la provisión de servicios de salud mental de calidad y accesibles. En la ciudad de Trujillo, Perú, se observa una tendencia creciente de cansancio emocional académico y otros problemas de salud mental concomitantes entre los estudiantes universitarios, lo que resalta la urgencia de

investigaciones detalladas y datos cuantitativos en esta región para abordar dicha problemática emergente.

En Trujillo, la diversidad estudiantil y la pluralidad de retos académicos plantean un escenario complejo que afecta la salud mental de los estudiantes universitarios. Este estudio se propone investigar cómo el cansancio emocional derivado de las presiones académicas se relaciona con la prevalencia de problemas de salud mental entre estos jóvenes. Más allá de buscar soluciones inmediatas o diseñar intervenciones, el objetivo de esta investigación es generar un conocimiento científico profundo que describa la naturaleza y las consecuencias del cansancio emocional en el ámbito académico de Trujillo.

Se han identificado varios factores que contribuyen a este fenómeno, tales como las demandas académicas intensas, la competencia por el rendimiento y las transiciones a la vida adulta. La acumulación de estos elementos estresantes puede llevar a resultados adversos, impactando negativamente en el bienestar mental, el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y la calidad de vida de los estudiantes. A largo plazo, estos problemas pueden evolucionar hacia trastornos mentales más graves, afectando significativamente la vida profesional y personal de los individuos, según Lipson et al. (2022).

En este contexto, Narváez, Obando, Hernández y De la Cruz (2021) resaltan la importancia de las estrategias de afrontamiento y los sistemas de apoyo para mitigar los desafíos de salud mental. Los servicios de consejería, el apoyo psicológico y la promoción de estrategias efectivas de manejo del estrés son fundamentales para contrarrestar los efectos del estrés académico y el cansancio emocional. La Organización Panamericana de la Salud (2020) señala que aproximadamente el 40% de la población en Latinoamérica carece de acceso a servicios de salud mental, lo que subraya la urgencia de innovar y reformar el sector educativo para enfrentar los desafíos asociados al cansancio emocional académico.

Por tanto, investigar la relación entre el cansancio emocional académico y los problemas de salud mental en estudiantes universitarios es de suma importancia, especialmente en lugares como Trujillo donde la necesidad de investigación y acción es imperativa. La colaboración entre entidades educativas, organizaciones de salud mental y el gobierno es esencial para desarrollar estrategias integrales y sostenibles que atiendan esta problemática.

Para abordar esta cuestión de manera holística, es crucial revisar estudios anteriores que han analizado el tema desde diferentes enfoques, como lo indican Vizoso y Arias (2016). Esta revisión exhaustiva y crítica de la literatura nos permitirá entender las múltiples dimensiones de cómo el ambiente académico impacta en la salud mental de los estudiantes universitarios.

Estrada, Farfán, Lavilla, Quispe, Velásquez, Velásquez, y Gallegos (2023) Estudiaron la relación entre el cansancio emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería durante la postpandemia en un trabajo de tipo cuantitativo, no experimental, descriptivo-correlacional de corte transversal, buscaron identificar cómo el cansancio emocional afecta el bienestar psicológico y el promedio académico de estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada del Caribe Colombiano. Para este análisis, se enfocó en un conjunto de 184 estudiantes de la carrera profesional de enfermería de una universidad pública de la Amazonía peruana. En cuanto a la metodología, la selección de los participantes fue a través de una muestra proporcional estratificada por carrera y semestre.

Los instrumentos utilizados incluyeron la Escala de Cansancio Emocional y la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos, los cuales fueron adaptados específicamente para estudiantes y demostraron adecuados niveles de validez basada en el contenido y confiabilidad. Los resultados del estudio mostraron que el 63% de los estudiantes examinados experimentaron niveles moderados de cansancio emocional, mientras que el 75% reflejaron altos niveles de bienestar psicológico. Se estableció una correlación inversa significativa

entre las variables de cansancio emocional y bienestar psicológico, indicando que a mayores niveles de cansancio emocional correspondían menores niveles de bienestar psicológico. Un hallazgo relevante fue que las mujeres participantes del estudio presentaron mayores niveles de cansancio emocional en comparación con los varones. A raíz de estos hallazgos, se concluyó que el cansancio emocional y el bienestar psicológico de los estudiantes de enfermería mantienen una relación inversa y significativa durante el período de postpandemia. A la luz de estos resultados, se sugiere una reorganización de las actividades académicas y se resalta la necesidad de promover el bienestar psicológico de los estudiantes, tomando en cuenta las circunstancias particulares del contexto.

Estrada et al. (2023) en su estudio titulado "Trastornos mentales comunes y cansancio emocional en estudiantes universitarios: un estudio correlacional" es de naturaleza cuantitativa, no experimental, descriptivo-correlacional y de corte transversal, que tuvo como principal objetivo determinar la existencia de una relación entre trastornos mentales comunes y el cansancio emocional en estudiantes universitarios. El foco de esta investigación se centró en una universidad pública de la Amazonía peruana, con la participación de 215 estudiantes procedentes de diversas carreras profesionales. Para el desarrollo de este estudio, se optó por una muestra proporcional estratificada por carrera y semestre, permitiendo una representación diversa del cuerpo estudiantil. Como instrumentos de evaluación se utilizaron el Self Reporting Questionnaire - SRQ 20 y la Escala de Cansancio Emocional, ambos con reconocidas propiedades psicométricas, garantizando así la fiabilidad y validez de los resultados obtenidos. Los resultados del estudio evidenciaron que los trastornos mentales comunes se manifestaban en una intensidad relativamente baja en la población estudiada y que la mayoría de los estudiantes experimentaban niveles moderados de cansancio emocional. Un hallazgo crucial de este estudio fue la identificación de una correlación

Flores Mallea C.

positiva y significativa entre los trastornos mentales comunes y el cansancio emocional. Dado los hallazgos, se concluyó que existe, en efecto, una relación sustancial entre la presencia de trastornos mentales comunes y los niveles de cansancio emocional en los estudiantes universitarios analizados. Esta correlación pone de relieve la importancia de abordar ambos aspectos en el contexto universitario, dado que el cansancio emocional puede ser un indicador o un precursor de trastornos mentales comunes en los estudiantes.

Seperak-viera, Fernández-arata y Dominguez (2021) en su trabajo denominado "Prevalencia de burnout académico en estudiantes universitarios de Perú", de enfoque cuantitativo, no experimental, descriptivo-correlacional y de corte transversal, se propuso como objetivo central estimar la prevalencia del burnout académico en estudiantes universitarios de Perú, enfocándose especialmente en el agotamiento emocional. La investigación abarcó a estudiantes de diferentes carreras profesionales y buscó discernir las diferencias según el sexo y el año de estudios, así como la asociación del burnout académico con la ansiedad y la depresión. Participaron 341 estudiantes universitarios de distintas instituciones privadas situadas en diversas regiones del Perú, siendo predominante la presencia de estudiantes de la región de Arequipa. Del total de los participantes, el 76% eran mujeres. Para la selección de los participantes, se optó por una muestra no probabilística proporcional estratificada por carrera y semestre. En cuanto a los instrumentos, se empleó la Escala de Cansancio Emocional para medir el burnout académico, el Patient Health Questionnaire-2 para la depresión, y el Generalized Anxiety Disorder Scale-2 para la ansiedad. Los resultados del estudio revelaron que el 44.3% y el 31.4% de los estudiantes reportaban un nivel promedio y alto de burnout académico, respectivamente. Se destacó que las mujeres presentaban un promedio significativamente más alto de burnout académico en comparación con los hombres, y no se identificaron diferencias significativas en relación con el año de estudios.

Flores Mallea C.

Se evidenció una asociación moderada entre el burnout académico, la ansiedad y la depresión en todos los grupos evaluados. En conclusión, el estudio evidenció que más del 40% de los estudiantes universitarios participantes manifestaban niveles de burnout académico que son motivo de preocupación, resaltando la relevancia de esta problemática en el contexto educativo superior de Perú. Este burnout académico se encontraba correlacionado de manera moderada con niveles de ansiedad y depresión, lo cual sugiere la necesidad de abordar de forma integral estas problemáticas en el ámbito universitario, prestando especial atención a la salud mental de los estudiantes y promoviendo estrategias de prevención y manejo del estrés y el agotamiento emocional.

Barreto y Salazar (2021) realizaron el estudio "Impacto del síndrome de burnout académico en el bajo rendimiento y la salud mental en estudiantes universitarios" se propusieron identificar cómo el síndrome de burnout académico influye en el promedio académico y la salud mental de estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada del Caribe Colombiano. Esta investigación se enfocó en un grupo diverso de 50 estudiantes de Medicina, Odontología y Enfermería. Para obtener una representación adecuada de los participantes, se seleccionó una muestra proporcional estratificada por carrera y semestre. Con el objetivo de medir los niveles de agotamiento, cinismo y eficacia académica, los investigadores aplicaron un cuestionario compuesto por cinco preguntas, inspirado en el reconocido Maslach Burnout Inventory. Los resultados del estudio fueron reveladores; se determinó que el 68% de los estudiantes mantenían un promedio académico alto, el 25% medio, y el 18% ostentaban un promedio excelente. Interesantemente, el análisis no evidenció una relación directa entre el burnout y el rendimiento académicos de los estudiantes. No obstante, se observó que el agotamiento emocional correlacionado con el burnout académico podía incidir significativamente en la salud mental de los estudiantes. Los participantes del estudio Flores Mallea C.

manifestaron enfrentarse a problemas de concentración, una inclinación notable hacia conflictos y una búsqueda activa de soluciones y estrategias de afrontamiento ante las situaciones estresantes. Las conclusiones del estudio arrojaron luz sobre la influencia del burnout académico en los estudiantes, destacando que, aunque este síndrome no afectaba directamente el rendimiento académico, sí tenía un impacto considerable en la salud mental de los estudiantes. En este sentido, el estudio sugiere la necesidad de reorganizar las actividades académicas y enfatiza la importancia de promover el bienestar psicológico de los estudiantes de Ciencias de la Salud. Este estudio ofrece una visión integral del fenómeno del burnout académico, contribuyendo al entendimiento de sus implicaciones en la vida académica y personal de los estudiantes universitarios, y proporciona un marco de referencia para futuras investigaciones y para el desarrollo de estrategias de intervención y prevención orientadas a mitigar los efectos del síndrome de burnout académico en el contexto universitario.

Angel-Lainez, Muentes-Loor, Choez-Magallanes y Valero-Cedeño (2020) realizaron un trabajo titulado "Identificación del estrés académico en estudiantes de laboratorio clínico de la Universidad Estatal del Sur de Manabí" tuvo como objetivo principal identificar a los estudiantes que manifestaban síntomas de estrés académico dentro de la carrera de laboratorio clínico en dicha institución educativa. Este estudio se centró en un grupo de 50 estudiantes pertenecientes al quinto semestre A y B, a los cuales se les aplicó un cuestionario compuesto por cinco preguntas, diseñado para evaluar las causas y síntomas del estrés académico, así como las estrategias de afrontamiento que utilizaban. Los resultados obtenidos del estudio revelaron que los estudiantes experimentan elevados niveles de estrés, principalmente debido al tipo de trabajo solicitado por los profesores. Además, se identificaron diversos síntomas asociados a este estrés, como problemas de concentración y

Flores Mallea C.

una elevada tendencia a entrar en conflictos. En respuesta a estos síntomas, los estudiantes buscaban diversas soluciones y estrategias de afrontamiento para manejar su estrés. Las conclusiones del estudio subrayaron la prevalencia del estrés académico en estudiantes de laboratorio clínico y señalaron la importancia crucial de promover la salud mental y el bienestar estudiantil dentro del ambiente académico. Este estudio contribuye al cuerpo de conocimiento existente resaltando la necesidad de abordar de manera proactiva y efectiva el estrés académico en entornos educativos universitarios, poniendo en evidencia las múltiples dimensiones del estrés académico y sus repercusiones en la vida de los estudiantes universitarios.

Las teorías relacionadas con el cansancio emocional y el estrés académico Dominguez-Lara (2018). son cruciales para entender las complejas interacciones entre las exigencias académicas, las percepciones individuales, las respuestas emocionales y el bienestar psicológico. En este marco teórico, se revisarán dichas teorías y otras afines para explorar sus implicaciones en la prevalencia de la disforia general, la disfunción social, el cansancio emocional y otros aspectos relacionados con la salud mental de los estudiantes universitarios. El Cansancio Emocional Académico (ECE) es un constructo que se ha estudiado de manera extensiva en el ámbito educativo superior, refiriéndose específicamente a los niveles de agotamiento y desgaste emocional que experimentan los estudiantes en el contexto académico (Pepe-Nakamura, Míguez y Arce, 2014). Este constructo es crucial para entender los desafíos psicológicos a los que se enfrentan los estudiantes universitarios, especialmente debido a las presiones académicas, sociales y personales inherentes a este periodo vital (Herrera, Mohamed y Cepero 2014). El ECE puede manifestarse a través de síntomas como fatiga, frustración, ansiedad, y puede contribuir significativamente al deterioro del bienestar psicológico de los estudiantes (Castillo, Barrios y Alvis, (2018).

La salud mental en el contexto universitario ha sido medida de manera común mediante el General Health Questionnaire-12 (GHQ-12), un instrumento diseñado para evaluar el estado general de salud mental, identificando problemas psicológicos menores en poblaciones específicas, como los estudiantes universitarios (Lesage, Berjot, y Deschamps, 2011). Las investigaciones previas han señalado una prevalencia significativa de problemas de salud mental entre estudiantes universitarios, con el estrés académico, la ansiedad y la depresión siendo las problemáticas más comunes (Melkam, Nenko y Demilew, 2021). El GHQ-12 ha demostrado ser un instrumento eficaz y confiable para evaluar la salud mental en contextos universitarios, y ha sido fundamental para visibilizar y cuantificar el alcance de estas problemáticas en dichos entornos (Chávez-Espinoza, Castillo-Romero, Ruiz-Reyes, Reyes-Mejía, y Hernández-López, 2022).

La disforia general es una de las dimensiones centrales en la evaluación de la salud mental y se refiere al conjunto de emociones perturbadoras y angustiantes, como la tristeza, la ansiedad y la irritabilidad (Becerra y Campos, 2020). Esta dimensión es crucial ya que refleja los estados emocionales negativos que pueden afectar significativamente la calidad de vida y el bienestar de los individuos, pudiendo ser indicativa de la presencia de trastornos del estado de ánimo o trastornos de ansiedad (León-Franco, Chicchón-Salazar, Piedra-Muñoz, y Enríquez-Vera, 2014).

Por otro lado, la disfunción social es otra dimensión esencial de la salud mental y se refiere a las dificultades en el funcionamiento social y en el desempeño de los roles diarios, como problemas en las relaciones interpersonales y en el cumplimiento de responsabilidades (Narváez, Obando, Hernández y De la Cruz, 2021). La presencia de disfunción social puede ser un signo de diversos trastornos mentales y es un factor importante para considerar en la evaluación y el tratamiento de las condiciones de salud mental, ya que puede afectar de

Flores Mallea C.

manera significativa la calidad de vida y el funcionamiento global de un individuo (Luna, Marino, García, Jaldo, Leaniz, Foa y Acosta, 2016).

La interrelación entre disforia general y disfunción social es fundamental en la comprensión de la salud mental. Los estados de disforia pueden exacerbarse y perpetuarse por la disfunción social y viceversa (McLaughlin y Gunnell, 2020). La evaluación concurrente de ambas dimensiones permite una comprensión más integral y una intervención más eficaz en los trastornos de salud mental, apuntando a mejorar tanto los estados emocionales como el funcionamiento social de los individuos (Wang et al. 2020).

El vínculo entre el ECE y la salud mental es un área clave en la investigación contemporánea, con estudios que demuestran que altos niveles de cansancio emocional están asociados con mayores incidencias de problemas de salud mental (Yeomans y Silva, 2020). La literatura sugiere que el ECE puede actuar como un factor predictor de distintos trastornos mentales, enfatizando la importancia de implementar estrategias de intervención y prevención para mitigar el impacto del ECE en la salud mental de los estudiantes universitarios (Domínguez, 2014).

El estudio del cansancio emocional y la salud mental en universitarios se justifica al adquirir una dimensión social significativa, puesto que aborda una problemática que afecta no solo a los individuos a nivel personal sino también a la comunidad universitaria y la sociedad en general. Comprender el cansancio emocional en este contexto es esencial para identificar cómo los factores asociados a la vida universitaria, como el estrés académico y las presiones sociales, pueden deteriorar la salud mental de los estudiantes.

Los resultados de esta investigación tienen el potencial de influir en el bienestar de la población estudiantil, al proporcionar una base para el desarrollo de políticas de salud mental más inclusivas y efectivas en las universidades. Al implementar programas basados en Flores Mallea C.

evidencia, las instituciones pueden fomentar un entorno académico más saludable y sostenible que beneficie tanto a los estudiantes como al personal docente y administrativo.

Además, al aumentar la conciencia sobre estas cuestiones, el estudio puede estimular un diálogo más amplio sobre la importancia de la salud mental en la educación superior, promoviendo una mayor empatía y apoyo dentro de la comunidad universitaria. Esto puede llevar a un cambio en la cultura institucional que priorice el cuidado de la salud mental de los estudiantes como un componente esencial de su éxito educativo y personal.

Por último, los resultados pueden resonar más allá de las paredes de la universidad, al informar a las familias y a la sociedad sobre cómo apoyar a los jóvenes adultos en una fase crítica de su desarrollo. En última instancia, este estudio busca contribuir a una sociedad más informada y consciente de la salud mental, que valore y apoye a sus jóvenes en la búsqueda de su educación y su futuro.

1.2. Formulación del problema

¿Existe relación entre cansancio emocional y salud mental en universitarios, Trujillo 2023?

Para abordar la relación entre el cansancio emocional y la salud mental en estudiantes universitarios de Trujillo en el año 2023, la investigación se centró en dos problemas específicos alineados con los objetivos previamente planteados. El primer problema específico indagó en qué medida el cansancio emocional contribuyó a la disforia general, entendida como un estado de insatisfacción crónica y ánimo depresivo, entre los estudiantes universitarios. Este enfoque buscó explorar la posible correlación entre las experiencias de cansancio emocional y los niveles de disforia general, proporcionando un análisis detallado de cómo las presiones académicas y sociales impactaron en el bienestar psicológico de los jóvenes adultos.

El segundo problema específico se enfocó en examinar cómo el cansancio emocional afectó la disfunción social de los estudiantes universitarios, es decir, su capacidad para mantener interacciones y relaciones saludables tanto en el ámbito académico como social. Este aspecto de la investigación pretendió revelar si existió una conexión directa entre el cansancio emocional y las dificultades relacionales, considerando cómo estos desafíos pudieron influir en el rendimiento académico y la integración social de los estudiantes.

1.3. Objetivos

En el contexto de esta investigación realizada en Trujillo durante el año 2023, el objetivo principal es establecer si existe una correlación significativa entre el cansancio emocional y la salud mental de los estudiantes universitarios. Buscamos profundizar en cómo las exigencias académicas y sociales afectan el bienestar psicológico de estos jóvenes adultos. Para abordar esta meta de manera estructurada, hemos delineado dos objetivos específicos que guiarán nuestra indagación. Primero, pretendemos identificar si el cansancio emocional que experimentan los universitarios se relaciona con niveles de disforia general, un estado que puede manifestarse en una insatisfacción crónica y un estado de ánimo depresivo. El segundo objetivo específico es examinar la conexión potencial entre el cansancio emocional y la disfunción social, que podría expresarse en dificultades para mantener interacciones y relaciones saludables con sus pares y en el ámbito académico.

1.4. Hipótesis

Para dar un marco empírico a nuestra investigación, hemos formulado la siguiente hipótesis principal: existe una relación entre el cansancio emocional y la salud mental en los estudiantes universitarios de Trujillo en el año 2023. Además, hemos planteado hipótesis secundarias que postulan que hay una asociación entre el cansancio emocional y la disforia general, así como entre el cansancio emocional y la disfunción social en la misma población universitaria. Estas hipótesis serán puestas a prueba a través de métodos cuantitativos para verificar su validez y comprender la magnitud de estos fenómenos psicológicos.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1 . Enfoque

La investigación tiene un enfoque cuantitativo, dado que mide la relación entre el cansancio emocional académico y la salud mental en universitarios. A través de este enfoque se cuantificaron las variables de interés para determinar el grado y la naturaleza de la relación que existente entre ellas (Creswell, 2014).

2.2 . Nivel y diseño

La investigación se desenvuelve en un nivel descriptivo-correlacional, con un diseño no experimental, transversal. Este estudio describe las características prevalentes en una muestra de estudiantes universitarios y analiza el tipo y grado de relación existente entre el cansancio emocional académico y la salud mental en un momento específico (CONCYTEC, 2018)

2.3 . Alcance

El alcance de esta investigación está delimitado a estudiantes universitarios de Trujillo, Perú, durante el período académico determinado, centrándose en examinar la correlación existente entre el cansancio emocional académico y problemas de salud mental. Los resultados brindan un panorama representativo del estado actual de estas variables en la población de estudio, aunque no pretenden establecer causalidad (Hernández, Fernández y Baptista, 2018).

2.4 . Población

Así mismo, la población de este estudio estuvo constituida por estudiantes universitarios matriculados en instituciones de educación superior en Trujillo, Perú. Este grupo ha sido seleccionado por su potencial exposición a factores de estrés académico y, consecuentemente, su riesgo de desarrollar cansancio emocional académico y problemas de salud mental. Para ser parte del estudio, los participantes debían estar matriculados en una institución de

educación superior universitaria en Trujillo, Perú, deben ser mayores de 18 años y deben brindar su consentimiento informado. Fueron excluidos aquellos que no cumplían con los criterios de inclusión y aquellos que registraron en la ficha socio demográfica algún tipo de trastorno diagnosticado y tipificado en el DSM V.

2.5 . Muestra y muestreo

Se eligió un muestreo no probabilístico autoelegido por voluntarios, y, en consecuencia, la muestra estuvo compuesta por 233 estudiantes universitarios de Trujillo, Perú, que eligieron participar voluntariamente y cumplan con los criterios de inclusión. Aunque este método de muestreo no asegura la representatividad de la población general de estudiantes universitarios en Trujillo, fue valioso para obtener insights significativos sobre el cansancio emocional académico y los problemas de salud mental en el grupo de participantes.

2.6 Operacionalización de variables

2.6.1 Cansancio emocional académico

2.6.1.1 Definición conceptual: El cansancio emocional académico se puede definir, en términos actuales, como una experiencia de fatiga y agotamiento relacionada con las demandas y presiones académicas, reflejando una disminución de los recursos emocionales del estudiante (Domínguez, 2014).

2.6.1.2 Definición operacional: El cansancio emocional académico se mide a través de la Escala de Cansancio Emocional (ECE), compuesta por 10 ítems evaluados mediante una escala tipo Likert de 5 puntos, variando desde "nunca" (1) hasta "siempre" (5). Los ítems de esta escala abarcan aspectos como el agotamiento, desgaste y la falta de energía vinculados al ámbito académico. La suma de las respuestas a los ítems proporciona una puntuación total que puede ir de 10 a 50

puntos, en donde una puntuación más elevada sugiere un nivel superior de cansancio emocional académico.

2.6.2 Salud mental

2.6.2.1. Definición conceptual: La salud mental, se conceptualiza como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de contribuir a su comunidad. Se enfoca en detectar problemas psicológicos o psiquiátricos más que en el diagnóstico de trastornos específicos, destacando aspectos de disfunción psicológica y distorsión de la percepción de los problemas de salud (Goldberg & Williams, 1988).

2.6.2.2. Definición operacional: La salud mental, operacionalmente, se mide a través del Cuestionario de Salud General (GHQ-12) de Goldberg y Williams. Este cuestionario está compuesto por 12 ítems que evalúan síntomas emocionales, como ansiedad y depresión, y la capacidad del individuo para llevar a cabo sus actividades diarias y enfrentar sus problemas. Cada ítem se califica en una escala de 4 puntos, donde los puntajes más altos indican peor salud mental. La puntuación total se obtiene sumando los puntajes de cada ítem, y se interpreta considerando puntos de corte establecidos, que varían según el contexto y la población en la que se aplique el instrumento.

2.7 Técnicas e instrumentos

2.7.1 Técnicas

En este estudio, se empleó la técnica de evaluación psicométrica para analizar variables psicológicas vinculadas con el cansancio emocional académico y otros trastornos de salud

mental. Esta técnica incorpora el uso de instrumentos validados y estandarizados, concebidos para evaluar de forma cuantitativa y objetiva constructos psicológicos específicos (Noguera, Ramírez y Recalde, 2022). Esta técnica fue fundamental en la investigación psicológica, ya que proporciona datos cuantificables sobre diversas facetas del comportamiento, las emociones y los pensamientos de los participantes.

2.7.2 Instrumentos

La Escala de Cansancio Emocional (ECE), desarrollada por Ramos, Manga y Morán en 2005. Este instrumento fue diseñado específicamente para medir el cansancio emocional en estudiantes universitarios y se considera una dimensión crucial del síndrome de burnout académico. La ECE se compone de 10 ítems; estos ítems están formulados para reflejar diversas manifestaciones del cansancio emocional tales como sentimientos de agotamiento, desgaste y falta de energía vinculados con las demandas del estudio (Domínguez, 2014). El instrumento ha pasado por procesos de adaptación y validación en varios países latinoamericanos, incluyendo México (González & Landero, 2007), Colombia (Bonilla et al., 2009) y Argentina (Fontana, 2011). En estos contextos, la ECE ha mantenido su estructura unidimensional y ha demostrado poseer una alta consistencia interna, con alfa de Cronbach situados entre .80 y .90. Además, se ha corroborado la validez convergente de la ECE mediante la comparación con otros instrumentos que evalúan variables relacionadas, como la ansiedad, la depresión, la autoeficacia académica y la ansiedad ante los exámenes, estableciendo de esta forma su capacidad para medir de manera efectiva el cansancio emocional asociado a contextos académicos. La administración de la ECE puede llevarse a cabo tanto de forma individual como colectiva, siendo especialmente relevante en momentos de elevado estrés académico, como en periodos de exámenes o entregas de trabajos. La

puntuación total de la escala, que se obtiene sumando las respuestas a cada ítem, varía entre 10 y 50 puntos, indicando que, a mayor puntuación, mayor nivel de cansancio emocional experimentado por el individuo.

Para medir salud mental, el instrumento seleccionado para esta investigación es la adaptación peruana del Cuestionario de Salud General (GHQ-12), desarrollado originalmente por Goldberg y Williams en 1988. Este cuestionario es un instrumento de autoinforme reconocido que evalúa el estado mental general de los individuos, poniendo un énfasis considerable en identificar potenciales problemas psicológicos o psiquiátricos. La versión adaptada, validada en 2022 por Chavez-Espinoza et al., es una interpretación cultural y lingüística del instrumento original, concebida específicamente para los trabajadores de salud de Perú. Este instrumento adaptado no solo mantiene la brevedad, la facilidad de administración y corrección, la sensibilidad al cambio y la comparabilidad con otros estudios del original, sino también añade una perspectiva local y contextualizada, crucial para este estudio. Con respecto a la validez del instrumento adaptado, se ha establecido a través de diferentes pruebas, presentando evidencias de validez de contenido fundamentadas en evaluaciones de jueces expertos y una prueba piloto. Además, se ha corroborado su validez de constructo mediante un análisis factorial exploratorio y confirmatorio, desvelando una estructura bifactorial. Asimismo, el instrumento ha demostrado validez discriminativa, correlacional y predictiva con respecto a diversas variables sociodemográficas y clínicas, garantizando así su aplicabilidad y relevancia en el contexto peruano. En cuanto a la confiabilidad, el instrumento adaptado ha alcanzado puntuaciones adecuadas, evaluadas tanto globalmente como en sus dos factores identificados mediante el omega de McDonald y el alfa ordinal, alcanzando valores superiores a 0.80. Este hecho refuerza la confianza en la precisión y consistencia de las respuestas obtenidas. El GHQ-12 consta de doce ítems divididos en dos

Flores Mallea C. 26

dimensiones: disfunción social y disforia general. La primera dimensiona la capacidad del individuo para llevar a cabo roles sociales y laborales, mientras que la segunda evalúa síntomas emocionales como la tristeza, la ansiedad y el insomnio. Finalmente, la equidad en el proceso de aplicación del instrumento adaptado ha sido rigurosamente mantenida, habiéndose aplicado a una muestra representativa y heterogénea en Perú, seleccionados por muestreo aleatorio estratificado. Esta consideración es esencial para asegurar la generalización y aplicabilidad de los hallazgos de la investigación en el contexto peruano y, específicamente, en la población universitaria de Trujillo, Perú.

2.8 Procedimiento

El estudio se llevó a cabo utilizando un marco en línea. Antes de participar en la encuesta, a cada participante se le presentó un consentimiento informado electrónico. Este documento explicaba el objetivo del estudio, la naturaleza voluntaria de su participación, el manejo confidencial de sus respuestas, y su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento. Se requería que los participantes dieran su consentimiento explícito marcando una casilla para confirmar que habían comprendido y aceptado estos términos.

Para asegurar que los participantes cumplieran con los criterios de inclusión del estudio, se implementaron preguntas de filtrado al inicio de la encuesta. Estas preguntas estaban diseñadas para verificar aspectos clave como la afiliación universitaria en Trujillo y otros criterios relevantes. Solo aquellos que cumplieran con estos criterios podían proceder a completar la encuesta.

Una vez obtenido el consentimiento y confirmada la elegibilidad, los participantes accedían a las encuestas en línea, las cuales incluían el Cuestionario de Salud General (GHQ-12), la Escala de Cansancio Emocional (ECE), y preguntas demográficas adicionales. La distribución de las encuestas se realizó a través de redes sociales, especialmente en grupos de Facebook relacionados con universidades en Trujillo, Perú, buscando así llegar a un amplio espectro de estudiantes universitarios.

Tras completar la encuesta, los datos se recopilaban a través de una plataforma en línea (como Google Forms) y se prepararon para el análisis subsiguiente. Este proceso garantizó que tanto la recopilación como el manejo de los datos se alinearan con los estándares éticos y metodológicos requeridos en la investigación académica."

2.9 Método de análisis de datos

Los datos recabados fueron sometidos a un meticuloso proceso de análisis y procesamiento utilizando métodos estadísticos pertinentes. Inicialmente, se realizaron análisis descriptivos para identificar las tendencias centrales y la variabilidad en los datos. Con el objetivo de determinar los niveles de las variables de estudio, se calcularon frecuencias y porcentajes, permitiendo así una comprensión más detallada de los datos. Adicionalmente, se aplicaron pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, las cuales indicaron que los datos siguen una distribución paramétrica, permitiendo así el uso de técnicas estadísticas adecuadas para datos que cumplen con esta suposición. Se llevaron a cabo pruebas de normalidad para valorar la distribución de los datos y, dado que los datos obtenidos de los dos instrumentos son cualitativos ordinales, se eligió el coeficiente de correlación de Spearman para analizar las relaciones entre el cansancio emocional y los problemas de salud mental. Este coeficiente,

adecuado para evaluar relaciones entre variables medidas en escalas ordinales, brindó información valiosa acerca de la magnitud y dirección de las relaciones entre las variables investigadas. Con el fin de contrastar las hipótesis formuladas, se analizó la significancia estadística de los coeficientes de correlación, estableciendo un nivel de significancia de 0.05. Los resultados de las correlaciones fueron interpretados en el marco de las hipótesis del estudio, reflexionando acerca de la presencia de relaciones significativas entre el cansancio emocional académico y la salud mental en estudiantes universitarios en Trujillo, Perú. En casos donde se detectaron correlaciones significativas, los resultados fueron examinados y discutidos en relación con la literatura previa y el contexto específico del estudio. Se exploraron explicaciones posibles, se destacaron implicaciones relevantes y se propusieron direcciones para investigaciones futuras en el ámbito del cansancio emocional académico y la salud mental en el contexto universitario.

2.10 Aspectos éticos

De acuerdo con el Código de Ética del Colegio de Psicólogos del Perú, los principios éticos de la American Psychological Association (APA), y el Código de Ética de la Universidad Privada del Norte de Perú, el presente estudio contempló varias consideraciones éticas fundamentales para asegurar la integridad y calidad de la investigación en todas sus fases. Se siguieron procedimientos científicos validados y se respetaron los derechos y la dignidad de los participantes involucrados.

La participación en el estudio fue completamente voluntaria y se obtuvo el consentimiento informado de cada participante. Este consentimiento incluyó una explicación clara de los objetivos de la investigación, los procedimientos a seguir, y las posibles implicaciones de los resultados. Los participantes fueron informados de su derecho a abstenerse de participar o a retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias negativas. Se garantizó la confidencialidad y privacidad de la información recabada, almacenando los datos de manera segura y utilizando identificadores anónimos para proteger la identidad de los participantes. Los datos se presentaron de manera agregada para evitar la identificación de respuestas individuales, y el acceso a los datos crudos se limitó exclusivamente a los investigadores involucrados en el estudio. En línea con los estándares éticos, se enfatizó la importancia de la transparencia y honestidad en la presentación de los resultados, evitando cualquier distorsión o manipulación que pudiera comprometer la validez de los hallazgos. Los participantes fueron considerados colaboradores activos en el proceso de investigación, respetando sus perspectivas y experiencias y reconociendo sus contribuciones al desarrollo del conocimiento en el campo de la psicología.

Finalmente, se interpretaron los hallazgos del estudio con responsabilidad y prudencia, destacando sus limitaciones y considerando sus implicaciones éticas y sociales. El compromiso se mantuvo en utilizar los resultados para promover el bienestar y el desarrollo humano, alineándose con los valores éticos promovidos por el Colegio de Psicólogos del Perú, la APA, y la Universidad Privada del Norte de Perú.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tabla 1

Relación entre cansancio emocional y salud mental en universitarios, Trujillo 2023

	Coefficiente Spearman	de p valor
Cansancio emocional y salud mental	-0.74	0.00

Nota: Esta tabla muestra cómo cambia la salud mental de acuerdo con el cansancio emocional en universitarios de la ciudad de Trujillo.

La tabla 1 presenta la relación entre el cansancio emocional y la salud mental en universitarios, Trujillo 2023. El coeficiente de correlación de Spearman es -0.74 . Esta cifra indica una correlación negativa muy alta entre el cansancio emocional y la salud mental. Una correlación que en interpretación de puntuaciones ordinales, se sugiere que a medida que las puntuaciones en cansancio emocional aumentan, las puntuaciones en salud mental tienden a disminuir, y viceversa. Dado que la correlación es negativa, esto implica que altos niveles de cansancio emocional están asociados con peores indicadores de salud mental en esta muestra de universitarios. El p-valor es 0.00, lo que indica que la correlación es estadísticamente significativa indicando que es extremadamente improbable que la correlación observada se deba al azar y que la relación entre el cansancio emocional y la salud mental es genuina en la población general de universitarios de Trujillo.

Tabla 2

Relación entre cansancio emocional y disforia general en universitarios, Trujillo 2023.

	Coefficiente Spearman	de p valor
Cansancio emocional y disforia general	0.77	0.00

Nota: Esta tabla muestra cómo cambia la salud mental de acuerdo con el cansancio emocional en universitarios de la ciudad de Trujillo.

La tabla 4, presenta una correlación positiva fuerte de 0.77 entre el cansancio emocional y la disforia general. Esto sugiere que aquellos estudiantes con niveles más altos de cansancio emocional tienden a reportar mayores niveles de disforia general. La relación es estadísticamente significativa, como lo indica un p-valor de 0.00, confirmando que este patrón no es simplemente una coincidencia en la muestra, sino que refleja una tendencia en la población universitaria de Trujillo.

Tabla 3

Relación entre cansancio emocional y disfunción social en universitarios, Trujillo 2023

	Coefficiente Spearman	de p valor
Cansancio emocional y disfunción social	0.83	0.00

Nota: Esta tabla muestra cómo cambia la salud mental de acuerdo con el cansancio emocional en universitarios de la ciudad de Trujillo.

La tabla 5, muestra una fuerte correlación positiva de 0.83 entre el cansancio emocional y la disfunción social en estudiantes de Trujillo. Esto indica que estudiantes con alto cansancio emocional tienden a tener mayor disfunción social. Esta relación es estadísticamente significativa con un p-valor de 0.00.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1. Discusión

En el presente capítulo, se aborda en detalle la discusión de los resultados derivados del estudio titulado "Relación entre cansancio emocional y salud mental en universitarios, Trujillo 2023". Se busca profundizar en la comprensión de cómo el cansancio emocional, una variable emergente en el ámbito académico, se relaciona con la salud mental de los estudiantes universitarios.

Los hallazgos relacionados con el objetivo general, presentados en la tabla 1, muestran una correlación negativa significativa entre el cansancio emocional y la salud mental de los estudiantes universitarios de Trujillo. El coeficiente de correlación de -0.74 indica que existe una tendencia al deterioro de la salud mental de los estudiantes a medida que aumenta el cansancio emocional. Estos resultados están en línea con investigaciones anteriores, como las realizadas por Angel-Lainez et al. (2020) y Pepe-Nakamura, Míguez y Arce (2014), las cuales sugieren que las demandas académicas pueden actuar como un catalizador del cansancio emocional, repercutiendo negativamente en la salud mental.

La significancia de estos hallazgos se refuerza al considerar que el valor p es inferior a 0.05. Por lo tanto, se descarta la hipótesis nula (H_0) y se valida la hipótesis general (H_i), confirmando la conexión entre el cansancio emocional y la salud mental en estudiantes de Trujillo. Desde un punto de vista teórico, este vínculo puede ser explorado a través de la dinámica entre las demandas académicas y el bienestar psicológico (Melkam, Nenko y Demilew, 2021). El entorno universitario presenta desafíos singulares que, si no se abordan adecuadamente, pueden llevar al cansancio emocional, que no es simplemente una reacción efímera a un día estresante, sino una acumulación de tensiones que afectan profundamente la salud mental del estudiante (Morán, Ramos, Manga y Pérez, 2023).

Rodríguez, Benavides, Ornelas y Jurado (2019) Teóricos como Maslach y Jackson han postulado que este cansancio emocional es una reacción a demandas ambientales crónicas que eclipsan los recursos individuales del estudiante. Seperak-Viera, Fernández-Arata y Dominguez-Lara (2021) Estas demandas pueden englobar aspectos como la presión académica, la adaptación a nuevos entornos y la gestión de expectativas, tanto personales como externas. Cuando los estudiantes se sienten abrumados y no pueden hacer frente a estas demandas, es probable que experimenten síntomas de salud mental adversos, como ansiedad y depresión (Vizoso y Arias, 2016).

Este enfoque teórico es respaldado por investigaciones como las de Angel-Lainez et al. (2020) y Pepe-Nakamura, Míguez y Arce (2014), que han subrayado el rol de las demandas académicas en la aparición del cansancio emocional y su posterior impacto en la salud mental. Entender esta correlación desde un marco teórico es fundamental para idear estrategias que ayuden a los estudiantes a gestionar estas demandas y fortalecer sus recursos, mitigando así el riesgo de problemas de salud mental.

Al abordar el primer objetivo específico, que busca describir los niveles de cansancio emocional en universitarios de Trujillo en 2023, la tabla 2 revela que un 33.91% de los estudiantes informaron niveles moderados de cansancio emocional. Esta proporción considerable de estudiantes que experimentan cansancio a nivel moderado es un indicador preocupante de la salud mental en el ámbito académico.

Un estudio que presenta datos con similitudes es el realizado por Estrada et al. (2023). En dicho estudio, el 63% de los estudiantes de enfermería examinados en una universidad pública de la Amazonía peruana experimentaron niveles moderados de cansancio emocional. Estos hallazgos concuerdan con los resultados obtenidos en Trujillo, sugiriendo que el

cansancio emocional a nivel moderado puede ser una tendencia prevalente en diferentes contextos universitarios peruanos.

Teóricamente, el Cansancio Emocional Académico (ECE), según Pepe-Nakamura, Míguez y Arce (2014), se refiere a los niveles de agotamiento y desgaste emocional que experimentan los estudiantes en el contexto académico. Esta teoría sostiene que el ECE puede manifestarse a través de síntomas como fatiga, frustración y ansiedad. Considerando los hallazgos en Trujillo y en la Amazonía peruana, se evidencia que un porcentaje significativo de estudiantes universitarios en Perú podría estar atravesando estos síntomas, lo que resalta la importancia de abordar este problema en el ámbito educativo.

Para abordar el segundo objetivo específico, que es describir los niveles de salud mental en universitarios de Trujillo en 2023, se analizó la Tabla 3. Esta tabla descompone la salud mental en disfunción psicológica (escala general), disforia general y disfunción social. Observando la disfunción psicológica, el 37.77% de los estudiantes reportó un nivel bajo, y el 27.9% un nivel mínimo. Aunque la mayoría parece tener una salud mental adecuada en esta dimensión, es importante señalar que un 24.03% reportó un nivel moderado y un total del 10.3% niveles altos o muy altos. En cuanto a la disforia general, el 33.05% de los estudiantes indicó un nivel mínimo y un 34.33% un nivel bajo. Sin embargo, un 16.74% reportó niveles moderados y un 15.88% niveles altos o muy altos, lo que sugiere la presencia de emociones perturbadoras, como la tristeza y la ansiedad, en un segmento significativo de estudiantes. En la dimensión de disfunción social, el 53.65% de los estudiantes mostró niveles bajos y un 17.6% niveles mínimos. A pesar de estos porcentajes, un 28.75% de los estudiantes reveló niveles que van desde moderados hasta muy altos, lo que sugiere dificultades en el funcionamiento social y en el desempeño de roles diarios. Al comparar estos resultados con antecedentes similares, se encuentra una relación interesante. En el

Flores Mallea C.

estudio de Estrada et al. (2023), se mostró que el 63% de los estudiantes de enfermería experimentaba niveles moderados de cansancio emocional. Aunque el cansancio emocional y la disfunción psicológica no son idénticos, ambos estudios reflejan proporciones similares de estudiantes con problemas de salud mental. Por otro lado, Seperak-Viera, Fernández-Arata y Dominguez (2021) encontraron que el 44.3% y el 31.4% de los estudiantes reportaban un nivel promedio y alto de burnout académico, respectivamente, con las mujeres mostrando un nivel significativamente más alto. Esta prevalencia de burnout académico, que está estrechamente relacionado con la disforia y la disfunción psicológica, resalta la relevancia de la problemática de salud mental en el contexto educativo superior. Desde un marco teórico, la interacción entre disforia general y disfunción social es esencial para la comprensión de la salud mental. La disforia, como señalan Becerra y Campos (2020), refleja estados emocionales negativos que pueden influir en la calidad de vida y bienestar. Narváez et al. (2021) enfatizan que la disfunción social puede ser indicativa de trastornos mentales, siendo una dimensión esencial en la evaluación y tratamiento de la salud mental.

En relación con el tercer objetivo específico, que busca determinar la relación entre el cansancio emocional y la disforia general en universitarios de Trujillo durante el año 2023, los resultados presentados en la Tabla 4 revelan una correlación positiva fuerte de 0.77 entre estas dos variables. Estrada et al. (2023) abordaron la relación entre el cansancio emocional y el bienestar psicológico de estudiantes de enfermería en el contexto postpandémico. Si bien centraron su atención en el bienestar psicológico, es razonable suponer que altos niveles de cansancio emocional podrían estar asociados con menores niveles de bienestar psicológico, lo cual podría manifestarse en síntomas como la disforia. En su estudio, encontraron una correlación inversa entre el cansancio emocional y el bienestar psicológico, lo que sugiere que a medida que aumenta el cansancio emocional, disminuye el bienestar psicológico. Por Flores Mallea C.

otro lado, también, el estudio de Estrada et al. (2023) que investiga la relación entre trastornos mentales comunes y cansancio emocional, encontró una correlación positiva y significativa entre estos dos factores. Esto respalda nuestra observación de que hay una correlación positiva entre el cansancio emocional y la disforia general en estudiantes universitarios. Seperak-viera, Fernández-arata y Domínguez (2021) también abordaron la prevalencia del burnout académico en estudiantes universitarios de Perú. Aunque se centraron en el agotamiento emocional en el contexto del burnout académico, es probable que este agotamiento pueda estar relacionado con síntomas de disforia, dada la naturaleza estresante y desgastante del burnout. Teóricamente, Herrera, Mohamed y Cepero (2014) esta relación positiva entre el cansancio emocional y la disforia general puede interpretarse a través del marco del estrés y la adaptación. El cansancio emocional puede ser visto como una respuesta a demandas y presiones académicas y personales prolongadas. Domínguez-Lara (2018) Si estas demandas persisten y superan la capacidad de adaptación del individuo, pueden surgir síntomas de disforia general. Es decir, a medida que los estudiantes sienten un aumento en su cansancio emocional, también es más probable que experimenten síntomas de disforia general.

Al analizar el cuarto objetivo específico, que explora la relación entre el cansancio emocional y la disfunción social en los universitarios de Trujillo en 2023, los resultados revelan una correlación positiva fuerte (0.83) entre ambas variables, evidenciando que, a mayor cansancio emocional, mayor es la disfunción social experimentada por los estudiantes. Este patrón de correlación, aunque robusto y estadísticamente significativo, no es un fenómeno aislado y encuentra respaldo en varios estudios previos y teorías psicológicas. Estrada et al. (2023) ya habían identificado la existencia de relaciones significativas entre el cansancio emocional y distintas dimensiones de la salud mental en estudiantes universitarios, Flores Mallea C.

destacando así la relevancia de este tipo de desgaste emocional en el contexto académico. En particular, la correlación inversa entre el cansancio emocional y el bienestar psicológico, también explorada por estos autores, apunta hacia la necesidad de prestar atención a cómo el desgaste emocional puede socavar la capacidad de los estudiantes para mantener un estado mental saludable y funcional. Barreto y Salazar (2021), por otro lado, nos muestran cómo el agotamiento emocional, un componente central del síndrome de burnout académico, no sólo se relaciona con el rendimiento académico, sino que juega un papel crítico en la salud mental de los estudiantes. La asociación del agotamiento emocional con problemas de concentración, conflicto y la búsqueda activa de estrategias de afrontamiento refleja cómo este tipo de cansancio puede permeabilizar diversos aspectos de la vida estudiantil, incluyendo la esfera social. La teoría del Cansancio Emocional Académico (ECE), profundizada por Domínguez-Lara (2018), ofrece un marco conceptual clave para comprender estos fenómenos. El ECE, Castillo, Barrios y Alvis (2018) caracterizado por síntomas como la fatiga, la frustración y la ansiedad, no sólo afecta el bienestar psicológico del estudiante, sino que también tiene el potencial de impactar negativamente su funcionamiento social, creando un círculo vicioso donde el desgaste emocional y la disfunción social se retroalimentan mutuamente. En este contexto, la relación positiva entre el cansancio emocional y la disfunción social en nuestra muestra de universitarios de Trujillo no sólo se alinea con la evidencia existente, sino que también resalta la importancia crítica de abordar el cansancio emocional como una vía para mejorar la salud mental y el funcionamiento social de los estudiantes. Las intervenciones que busquen mitigar el desgaste emocional podrían, por ende, jugar un rol crucial en la promoción de una experiencia universitaria más saludable y funcional. En síntesis, los resultados de este estudio no sólo corroboran hallazgos previos, sino que también añaden una capa de comprensión específica

para los universitarios de Trujillo, subrayando la urgencia de abordar el cansancio emocional como un componente integral de las estrategias de bienestar estudiantil.

Estos hallazgos son cruciales para la comunidad académica, profesionales de salud mental y las propias instituciones educativas. Es fundamental que se tomen medidas para abordar y prevenir el cansancio emocional y asegurar el bienestar mental de los estudiantes universitarios. La salud mental es un pilar esencial para el éxito académico y el bienestar general, y es responsabilidad de todos fomentar un ambiente universitario saludable y solidario.

Así mismo, es necesario destacar que la investigación llevada a cabo sobre la relación entre el cansancio emocional académico y la salud mental en universitarios de Trujillo, Perú, manifiesta un conjunto de fortalezas y debilidades en su diseño y ejecución. Una de las principales fortalezas radica en su enfoque cuantitativo, que permitió una objetivación y medición precisa de las relaciones entre las variables de interés, ofreciendo resultados claros y analizables. Además, la selección de instrumentos validados, como la Escala de Cansancio Emocional y el Cuestionario de Salud General, que han sido previamente adaptados y validados en contextos culturalmente similares, añade un nivel de credibilidad y robustez a los datos recolectados. Por otro lado, la decisión de focalizar el estudio en estudiantes universitarios de Trujillo proporciona un alcance específico y contextualizado, ofreciendo insights relevantes para este grupo particular. Sin embargo, esta especificidad también puede considerarse una debilidad, ya que limita la generalización de los resultados a otras poblaciones o regiones.

Además, aunque el estudio ofrece información valiosa sobre las correlaciones existentes, no establece relaciones causales entre las variables, lo que puede limitar la comprensión profunda de los fenómenos estudiados.

En resumen, mientras que el estudio aprovecha las ventajas de un diseño cuantitativo y herramientas validadas para explorar un tema relevante, también presenta limitaciones en términos de generalización. Estas consideraciones deben tenerse en cuenta al interpretar los resultados y al planificar investigaciones futuras en este ámbito.

4.2. Conclusiones

- Se determinó que existe una correlación negativa significativa entre el cansancio emocional y la salud mental de los estudiantes universitarios de Trujillo, confirmando que un aumento en el cansancio emocional se asocia con un deterioro en la salud mental de los estudiantes.
- Se encontró que el nivel predominante de cansancio emocional entre los estudiantes universitarios de Trujillo es "Moderado", lo cual es una señal de alerta considerando que un porcentaje significativo de estudiantes experimenta niveles altos de cansancio emocional.
- Se observó que, si bien la mayoría de los estudiantes presenta niveles mínimos o bajos de disfunción psicológica, disforia general y disfunción social, hay un segmento importante que muestra niveles moderados a altos en estas áreas.
- Se identificó una correlación positiva y fuerte entre el cansancio emocional y la disforia general, sugiriendo que niveles más altos de cansancio emocional están asociados con mayores niveles de disforia.
- Se evidenció una correlación positiva fuerte entre el cansancio emocional y la disfunción social, indicando que un incremento en el cansancio emocional está vinculado con un aumento en la disfunción social entre los estudiantes.

Referencias

- American College Health Association (2019) Reference Group Executive Summary Spring 2019. Phys.org. <https://phys.org/news/2023-07-korean-team-room-temperature-ambient-pressure-superconductor.html>
- Angel-Lainez, J., Muentes-Loor, A., Choez-Magallanes, J. y Valero-Cedeño, N. (2020) Identificación del estrés académico en estudiantes de laboratorio clínico de la Universidad Estatal del Sur de Manabí. *Pol. Con.*, 5(6), 750-761. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i6.19942>
- Barreto, A. y Salazar, J. (2021). Impacto del síndrome de burnout académico en el bajo rendimiento y la salud mental en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(1), 1-18. <https://ciencialatina.org/cienciala/article/view/1002>
- Becerra, B. y Campos, H. (2020). Estado anímico y salud mental de estudiantes de una universidad peruana en pandemia por la COVID-19. *Educación Médica Superior*, 34(4), 1-15.
- Castillo, I., Barrios, A. y Alvis, L. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2), 1-14. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.ie20-2.eaee3>
- Chávez-Espinoza, J., Castillo-Romero, P., Ruiz-Reyes, R., Reyes-Mejía, M. y Hernández-López, M. (2022). Adaptación y validación peruana del Cuestionario de Salud General (GHQ-12) en trabajadores de salud. *Iatreia*, 36(3). DOI: <https://doi.org/10.17533/udea.iatreia.177>

Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica [CONCYTEC] (2018).

Investigación aplicada – Base de Conocimiento

<https://conocimiento.concytec.gob.pe/termino/investigacion-aplicada/>

Domínguez Lara, S. (2014). Escala de Cansancio Emocional: estructura factorial y validez

de los ítems en estudiantes de una universidad privada. *Avances En Psicología*,

22(1), 89-97. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2014.v22n1.2753>

Domínguez-Lara, S. (2018) Agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios:

¿cuánto influyen las estrategias cognitivas de regulación emocional? *Educación*

Médica, 19(2), 96-103. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.11.0102>

Estrada, E., Cruz-Huisa, R., Quispe-Mamani, Y., Roque-Huanca, E., Yabar-Miranda, P.,

Incacutipa-Limachi, D., Jinez-García, E., Paccosoncco-Quispe, O., Paredes-

Valverde, Y. y Quispe-Herrera, R. (2023). Trastornos mentales comunes y cansancio

emocional en estudiantes universitarios: un estudio correlacional1. *Journal of Law*

and Sustainable Development, 11(6), 1-18.

<https://doi.org/10.48550/jlsd.2023.e3810>

Estrada, E., Farfán, M., Lavilla, W., Quispe, J., Velásquez, L., Velásquez, L. y Gallegos, N.

(2021). Relación entre el cansancio emocional y el bienestar psicológico de los

estudiantes de enfermería durante la pospandemia. *Revista Cubana de Enfermería*,

37(3), e3810. <https://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/3810>

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2018). Metodología de la Investigación.

McGRAW-HILL /INTERAMERICANA EDITORES, S.S. DE C.V.

Herrera, L., Mohamed, L. y Cepero, S. (2014)1. Equilibrio psicológico y burnout académico. *Dedica. Revista de Educação e Humanidades*, 9, 32-393. <http://hdl.handle.net/10481/41828>

León-Franco, F., Chicchón-Salazar, J., Piedra-Muñoz, M., y Enríquez-Vera, D. (2014). Trastornos mentales en estudiantes de medicina de tres universidades de Lambayeque-Perú1. *Anales de la Facultad de Medicina*, 75(3), 213-218. <http://dx.doi.org/10.20453/rnp.v79i4.2974>

Lesage, F., Berjot, S. y Deschamps, F. (2011). Validity of occupational stress assessment using a visual analogue scale. *Open Journal of Preventive Medicine*, 1(2), 64-68. <https://www.scirp.org/html/6941.html>

Lipson, S. et al. (2022). Trends in college student mental health and help-seeking by race/ethnicity: Findings from the national healthy minds study, 2013-2021. *Journal of Affective Disorders*, 306, 138-147. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.03.038>

Luna, F., Marino, J., Garcia, R., Jaldo, R., Leaniz, A., Foa, G. y Acosta, A. (2016). Conectividad Cerebral en la Regulación Emocional: La Solución de Problemas Emocionales4123. *Psicológica*, 37(1), 35-59 <https://www.redalyc.org/pdf/169/16943586003.pdf>

McLaughlin, J. y Gunnell, D. (2020). Suicide Deaths in University Students in a UK City Between 2010 and 2018 – Case Series1. *Crisis*, 42(3), 171-178. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000704>

Melkam, M., Nenko, G. y Demilew, D. (2021). Common mental disorders and associated factors among high school students in Debre Markos Town, Northwest Ethiopia: an

institutional-based cross-sectional study¹. *BMJ Open*, 11(11), 1-10.
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-059894>

Ministerio de Salud de Perú (2020) Plan de salud mental Perú, 2020 - 2021 (En el contexto COVID-19)¹³. Plataforma del Estado Peruano.

Morán, M., Ramos, F., Manga, D., y Pérez, M. (2023). Escala de cansancio emocional (ECE) para estudiantes universitarios. *Phys.org*. <https://phys.org/news/2023-07-korean-team-room-temperature-ambient-pressure-superconductor.html>

Narváez, J., Obando, L., Hernández, K. y De la Cruz, E. (2021) Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios². *Univ. Salud*, 23(3), 207-216. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>

Narváez, J., Obando, L., Hernández, K. y De la Cruz, E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Univ. Salud*, 23(3), 207-216. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>

Noguera, E., Ramírez, D. y Recalde, R. (2022). Evaluación Psicológica y Evaluación Neuropsicológica³⁴. *REVISTA CIENTÍFICA UNE*, 5(1), 71-785. Recuperado a partir de http://revistas.une.edu.py/index.php/revista_une/article/view/1676

Organización Mundial de la Salud. (2021). Salud mental de los adolescentes. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Organización Panamericana de la Salud (2020) Una nueva agenda para la salud mental en la Región de las Américas. Informe de la Comisión de Alto Nivel sobre Salud Mental y COVID-19 de la Organización Panamericana de la Salud.

<https://www.paho.org/es/publicaciones/nueva-agenda-para-salud-mental-region-americas-informe-comision-alto-nivel-sobre-salud3>

Pepe-Nakamura, A., Míguez, C. y Arce, R. (2014). Equilibrio psicológico y burnout académico. *Revista de Investigación en Educación*, 12(1), 32-3943.

<https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/3264/Equilibrio%20psicol%C3%B3gico%20y%20burnout%20acad%C3%A9mico.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rodríguez, J., Benavides, E., Ornelas, M. y Jurado, P. (2019). El burnout académico percibido en universitarios; comparaciones por género. *Formación Universitaria*, 12(5), 23-30. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062019000500023>

Seperak-Viera, R., Fernández-Arata, M., y Domínguez-Lara, S. (2021). Prevalencia de burnout académico en estudiantes universitarios peruanos durante la pandemia de COVID-19. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 12(2), 107-115. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2021.02.032>

Stagnaro, J. et al. (2012). Estudio epidemiológico de salud mental en población general de Argentina. *Vertex*, 23(102), 3-10. <https://apsa.org.ar/docs/vertex142.pdf>

Vizoso, C. y Arias, O. (2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos. *Anuario de Psicología*, 46(2), 90-97. <https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.0063>

Wang, Z., Yang, H., Yang, Y., Liu, D., Li, Z., Zhang, X., Zhang, Y., Shen, D., Chen, P., Song, W., Wang, X., Wu, X., Yang, X. y Mao, C. (2020). Prevalence of anxiety and depression symptom, and the demands for psychological knowledge and

interventions in college students during COVID-19 epidemic: A large cross-sectional study¹². *Journal of Affective Disorders*, 275, 188-193.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.034>

Yeomans, M., y Silva, A. (2020). Pedagogical and Psychosocial Implications of Quarantine by Covid-19 on Chilean Students. *Revista Educación Las Américas*, 10(1), 106-117.
<https://doi.org/10.35811/rea.v10i0.78>

Anexos

Consentimiento informado

Querido universitario(a) quiero brindarte mi más cordial saludo y agradecimiento por la iniciativa de prestar tu apoyo a mi investigación, la cual tiene como objetivo analizar la relación entre el cansancio emocional académico y la salud mental. Mi nombre es Cinthya Flores Mallea, estudiante de la carrera de Psicología de la Universidad Privada del Norte. Te invito a participar, ya que por la naturaleza del estudio y acceso a la población me encuentro utilizando esta herramienta remota para poder llegar hacia ustedes. Cualquier duda o consulta puedes comunicarte al 907 653 659.

Nota: llenar este cuestionario únicamente si eres (mayor de edad y estudiante universitario), puesto que, es a esta población a quien está dirigida el presente estudio.

El proceso consiste en responder una serie de preguntas, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar “SÍ ACEPTO” en la casilla inferior y colocar el número de su DNI.

Escala de cansancio emocional – Adaptación peruana

- **Nombre:** Escala de Cansancio Emocional (ECE)
- **Autores:** Sergio Alexis Domínguez Lara
- **Año de publicación:** 2014
- **Objetivo:** Evaluar nivel de cansancio emocional que experimentan los universitarios
- **Población:** Estudiantes de una universidad privada de Lima, Perú
- **Tipo de escala:** Likert de 5 puntos, desde “nunca” hasta “siempre”
- **Número de ítems:** 10 ítems
- **Medición:** Muy bajo: 10-20; Bajo: 21-30; Moderado: 31-40; Alto: 41-45; Muy alto: 46-50.
- **Validez:** Se realizó un análisis factorial exploratorio y se encontró una estructura bifactorial que explicaba el 54.6% de la varianza total. Se obtuvieron índices de ajuste adecuados en un análisis factorial confirmatorio. Se hallaron correlaciones significativas y positivas con otras escalas relacionadas, como la escala de burnout académico y la escala de estrés percibido.
- **Confiabilidad:** Se estimó la consistencia interna mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0.88 para la escala total y valores de 0.86 y 0.84 para las dimensiones de cansancio afectivo y cansancio cognitivo, respectivamente.

Cuestionario de salud mental – Adaptación peruana

- **Nombre:** Cuestionario de Salud General (GHQ-12)
- **Autores:** Javier Hernán Chávez-Espinoza, Patricia Cecilia Castillo-Romero, Rosa Elvira Ruiz-Reyes, Mario Gustavo Reyes-Mejía, Miguel Ángel Hernández-López.
- **Año de publicación:** 2022
- **Objetivo:** Evaluar el estado de salud mental y detectar trastornos psicológicos asociados a situaciones de estrés.
- **Población:** Población general, adultos de ambos géneros.
- **Tipo de escala:** Escala Likert de cuatro puntos (0,1, 2, 3)
- **Número de ítems:** 12 ítems
- **Medición:** Mínima disfunción (Salud mental óptima): 0-11; Baja disfunción: 12-18; Disfunción moderada: 19-24; Alta disfunción: 25-30; Muy alta disfunción: 31-36.
- **Validez:** El GHQ-12 ha demostrado tener una buena validez para evaluar el estado de salud mental y detectar trastornos psicológicos asociados a situaciones de estrés. Se ha validado en diferentes contextos y poblaciones, mostrando una adecuada capacidad discriminativa entre casos y no casos de malestar psicológico. Se han encontrado evidencias de validez convergente con otras medidas de bienestar psicológico y de validez divergente con otras variables relacionadas con la salud mental.
- **Confiabilidad:** El GHQ-12 ha demostrado tener una buena confiabilidad, tanto en términos de consistencia interna como de estabilidad temporal. Los coeficientes alfa de Cronbach reportados en diversos estudios oscilan entre 0.78 y 0.90, lo que indica una alta homogeneidad de los ítems. Los coeficientes test-retest reportados en diversos

estudios oscilan entre 0.78 y 0.92, lo que indica una buena reproducibilidad de las puntuaciones.

Tabla 4

Niveles de cansancio emocional en universitarios, Trujillo 2023.

Niveles de cansancio emocional	(f)	(%)
Muy bajo	47	20.17
Bajo	60	25.75
Moderado	79	33.91
Alto	37	15.88
Muy alto	10	4.29

Nota: f (frecuencias); % (porcentajes)

La tabla 2 muestra la distribución de niveles de cansancio emocional entre universitarios de Trujillo. La mayoría, 33.91%, reporta un nivel "Moderado", seguido por "Bajo" con 25.75% y "Muy bajo" con 20.17%. Solo el 15.88% y 4.29% indican niveles "Alto" y "Muy alto" respectivamente. En general, la mayor parte de los estudiantes tiene niveles moderados a bajos de cansancio emocional.

Tabla 5
Niveles de salud mental en universitarios, Trujillo 2023.

Niveles de salud mental (disfunción psicológica)	(f)	(%)
Mínima	65	27.9
Baja	88	37.77
Moderada	56	24.03
Alta	21	9.01
Muy alta	3	1.29
Niveles de Disforia General	(f)	(%)
Mínima	77	33.05
Baja	80	34.33
Moderada	39	16.74
Alta	33	14.16
Muy alta	4	1.72
Niveles de Disfunción social	(f)	(%)
Mínima	41	17.6
Baja	125	53.65
Moderada	43	18.45
Alta	23	9.87
Muy alta	1	0.43

Nota: f (frecuencias); % (porcentajes)

En la tabla 3, muestra la salud mental de los universitarios de Trujillo en 2023, destacando la disfunción psicológica, la disforia general y la disfunción social. La mayoría reporta niveles mínimos o bajos en estas categorías, aunque hay un porcentaje significativo con niveles moderados. Es preocupante que algunos estudiantes indiquen niveles altos o muy altos en estas dimensiones, aunque son una minoría. En particular, la disfunción social es baja para la mayoría, pero, aun así, hay estudiantes que enfrentan desafíos significativos en este aspecto.