



Facultad de Psicología y Relaciones Humanas. Licenciatura en Psicología

“Satisfacción vital global y cansancio emocional en estudiantes universitarios”

Tesis de grado

Sede: Lomas de Zamora

Turno: Mañana

Alumno/a: Barrio Sofía Natalia

Legajo: 12464

Tutora: Carolina de Grandis

Cotutora: Paula Caccia

Febrero, 2021

Índice

Resumen	6
Abstract	7
Agradecimientos	8
1-Planteamiento del problema.....	9
1.1 Introducción	9
1.2 Justificación	11
1.2.1 Teórica.....	11
1.2.2 Social.....	11
1.2.3 Práctica.....	12
1.2 Objetivos	12
1.2.1 Objetivo general	12
1.2.2 Objetivos específicos	12
1.3 Hipótesis	12
2. Marco teórico	13
2.1 Satisfacción vital global	13
2.2 Cansancio emocional	17
3. Estado del arte	20
3.1 Satisfacción vital global	20
3.2 Cansancio emocional	22
3.3 Satisfacción con la vida y cansancio emocional.....	23
4. Metodología.....	25
4.1 Diseño	25
4.2 Muestreo	25
4.3 Muestra	25
4.4 Criterios de inclusión.....	25
4.5 Criterios de exclusión	25
4.6 Instrumentos.....	26
Escala de cansancio emocional.....	26
Escala de satisfacción vital global	26
4.7 Procedimiento.....	27
5. Resultados	28
5.1 Caracterización de la muestra	28

5.2 Análisis de datos	30
6. Conclusión y discusión	38
7. Bibliografía.....	43
Anexos.....	49
Datos sociodemográficos	49
Escala de Cansancio Emocional (ECE)	50
Escala de Satisfacción Vital Global	51

Índice de gráficos

Grafico 1. Trabajo	29
Grafico 2. Medicación	29
Grafico 3. Grado de importancia de la carrera universitaria	29
Grafico 4. Nivel de la carrera universitaria	29

Índice de tablas

Tabla 1	30
Pruebas de normalidad	30
Tabla 2	31
Frecuencias y estadísticas descriptivas de las variables satisfacción vital global y cansancio emocional	31
Tabla 3	32
Correlación entre las variables satisfacción vital global y cansancio emocional.....	32
Tabla 4	32
Comparaciones de las variables satisfacción vital global y cansancio emocional con los grupos de nivel inferior y nivel superior de la carrera universitaria.	32

Tabla 5	34
<i>Correlación entre edad del estudiante y las variables cansancio emocional y</i>	
<i>satisfacción vital global</i>	34
Tabla 6	35
<i>Correlación entre las variables importancia de la carrera con las variables satisfacción</i>	
<i>vital global y cansancio emocional</i>	35
Tabla 7	36
<i>Comparación de las variables trabajo e importancia de la carrera con las variables</i>	
<i>cansancio emocional y satisfacción vital global.</i>	36

Resumen

La siguiente investigación tiene como objetivo principal el estudio de la asociación del cansancio emocional, entendido como el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal debido a las dificultades laborales y/o estudiantiles, y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios, entendiéndola como un sentimiento personal de bienestar o de felicidad subjetiva. Para resolver el objetivo directriz, se utilizó la Escala de Cansancio Emocional (Dominguez Lara, 2013) y la Escala de Satisfacción con la Vida (Diener, et al. ,1985). La muestra estuvo conformada por 136 estudiantes universitarios y terciarios de nivel superior y nivel inferior de entre 18 y 55 años de edad (media= 25,56; desvío=6,36) de ambos sexos, residentes de Argentina. Los resultados comprueban que existe asociación negativa entre cansancio emocional y satisfacción vital global en los estudiantes. A su vez se hallaron diferencias significativas entre estudiantes de nivel inferior y nivel superior, siendo estos últimos quienes evidenciaron mayor presencia de satisfacción vital global y cansancio emocional.

Palabras claves: Satisfacción vital global-Cansancio emocional-Estudiantes de nivel superior y nivel inferior

Abstract

The following research has as its main question the study of emotional tiredness, It's understood as tiredness such as emotional exhaustion, depersonalization and low personal fulfillment due to these work and / or student difficulties and life satisfaction in university students, to determine how this satisfaction is related to a personal feeling of well-being or subjective happiness. The relationship of satisfaction with life and emotional tiredness was investigated, and to what extent they are present in lower-level university students and higher-level university students. To solve the directive objective it was used the Emotional Tiredness Scale (Dominguez Lara, 2013) and the Satisfaction with Life Scale (Diener, et al, ,1985). The sample consisted of 136 university and tertiary students between 18 and 55 years old (mean = 25,56; desviation =6,36) of both sexes, residents of Argentina. The results prove that there is negative association between emotional tiredness and overall road satisfaction in students. In turn, significant differences were found between lower and higher level students, the latter being the ones who showed a greater presence of global life satisfaction and emotional tiredness.

Keywords: Global vital satisfaction –Tiredness emotional – Level lower and level higher students

Agradecimientos

En esta etapa de finalización de la carrera, considero propicio agradecer a quienes estuvieron presentes para consolar, apoyar, ayudar y compartir.

Agradezco en primer lugar a mi novio, Diego. Él fue un gran apoyo desde el comienzo hasta el final. Estuvo presente para cualquier cosa que necesitara, cuando estuve mal, cuando me costaba estudiar, cuando me iba mal o bien en los finales, cuando no toleraba el estrés del estudio. Siempre me acompañó y me dio ganas, ánimo y motivos para seguir, para concretar mi sueño y mi objetivo que es el recibirme de esta carrera tan linda que elegí con entusiasmo.

En segundo lugar, agradezco a mis amigas Ceci, Noe, Sele, Eve, Lu y Pame. Que, a pesar de haberlas conocido en la última etapa, forjamos una gran amistad y compañerismo tanto dentro como fuera del contexto académico. Ellas estuvieron en los mejores y peores momentos, los miedos, las incertidumbres, las complicaciones, los buenos mates y charlas que nos permitieron seguir adelante como equipo.

Finalmente agradezco a mis padres, mis hermanos y mis suegros que fueron una gran compañía en todo este trayecto.

1-Planteamiento del problema

1.1 Introducción

Los estudiantes universitarios pasan por momentos académicos y vivenciales/personales durante el transcurso de su carrera universitaria que puede generar cambios en su vida.

Según Fontana (2011), los estudiantes están sometidos a un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a experimentar falta de control transitoria sobre el ambiente. Esta exposición continua al estrés puede deteriorar progresivamente el funcionamiento del organismo generando consecuencias.

En este sentido, la satisfacción o insatisfacción que puedan generar estos acontecimientos, pueden llevarlos a desarrollar hábitos poco saludables o cambios en su vida cotidiana. Según Undurraga & Avendaño (1998) este concepto es explicado como un sentimiento, el cual se encontraría en relación de bienestar consigo mismo en la propia vida, en contraposición al nivel de satisfacción y las condiciones objetivas de vida.

A su vez, y muchas veces paralelamente, estos cambios pueden relacionarse con el agotamiento, físico, mental y emocional que generan estas situaciones y que pueden interferir o ser consecuencia afectando a las prácticas de estudio. Este concepto refiere al llamado síndrome del quemado o síndrome de burnout y/o cansancio emocional como lo describe Martínez Pérez (2010). El mismo fue relacionado primeramente en el contexto laboral, aunque poco a poco fue abarcando otras áreas como el contexto académico. En este contexto, Noh et al. (2010) exponen que el alumnado con burnout académico se caracteriza por una falta de interés hacia el estudio, escasa motivación y cansancio ante el mismo.

Actualmente se realizaron estudios con población universitaria que demostraron cómo la satisfacción con la vida depende del logro de objetivos a lo largo de la trayectoria vital y del apoyo social recibido. (Castro & Sánchez, 2000; Novoa & Barra, 2015).

Finalmente, también es de gran importancia tener en cuenta el contexto ya que el mismo, según explica Barret (2020) es complejo, persistente y un difuso interlocutor que infiltra sus orientaciones, sus formas de entender la vida, generando la configuración del contenido y los instrumentos que cada individuo adquiere y utiliza para su interacción con el medio.

De esta manera, la presente investigación se propone examinar, en primer lugar, si existe asociación significativa entre ambas variables en estudiantes universitarios de Buenos Aires y, segundo lugar, si existen diferencias significativas en función del nivel de educación.

¿El cansancio emocional se relaciona con la satisfacción vital global?, ¿de qué manera se relacionan?, ¿existe diferencia en el nivel de cansancio emocional y satisfacción vital global según nivel educativo en estudiantes universitarios?

1.2 Justificación

Jadue (2002) considera que los alumnos universitarios muchas veces presentan características personales o a circunstancias del medio escolar, familiar o social que lo predisponen a experiencias negativas tales como deserción, bajo rendimiento, trastornos emocionales, alteraciones de la conducta, drogadicción, entre otros. que pueden afectar a su rendimiento académico, vida personal y social.

Se puede considerar que la relevancia de la presente tesis encuentra su fundamento en los siguientes aspectos:

1.2.1 Teórica

Aportar una nueva perspectiva al vacío de conocimiento acerca de la investigación en estudiantes universitarios y como se va desarrollando su rendimiento académico a medida que avanzan en la carrera universitaria y en su vida personal y social paralelamente, ya que a algunos de los estudiantes se les administro los cuestionarios en contexto de pandemia COVID-19. Si bien este es un tema ya investigado, no se hallan antecedentes en esta región ni en dicho contexto.

1.2.2 Social

Desarrollo de intervenciones a nivel macro que contribuyan a que los estudiantes puedan comprender sus emociones, acciones y decisiones, para detectarlos, conocerlos y gestionarlos de la mejor manera posible ante situaciones de insatisfacción y cansancio durante el rendimiento académico y en su vida cotidiana.

1.2.3 Práctica

Podría contribuir a diseñar métodos y técnicas que permitan al estudiante universitario conllevar una relación más estable con su contexto académico y con su rendimiento durante su carrera universitaria, y con su vida cotidiana (afectividad, sociabilidad, personalidad).

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo general

Examinar si existe relación significativa entre el nivel de satisfacción vital global y el cansancio emocional en estudiantes universitarios de nivel inferior y nivel superior.

1.2.2 Objetivos específicos

-Describir la satisfacción vital global presente en estudiantes universitarios de nivel superior y nivel inferior.

-Describir el cansancio emocional presente en estudiantes universitarios de nivel superior y nivel inferior.

-Determinar si existen diferencias significativas según el nivel educativo.

-Determinar si existe relación significativa entre las variables satisfacción vital global y cansancio emocional.

1.3 Hipótesis

HP1: Los universitarios de nivel superior tienen mayor cansancio emocional y menor satisfacción vital global que los de nivel inferior.

HP2: Existe relación negativa entre cansancio emocional y satisfacción vital global en los estudiantes universitarios de ambos niveles.

2. Marco teórico

2.1 Satisfacción vital global

La satisfacción se explica como el sentimiento de bienestar o placer que se tiene cuando se ha satisfecho un deseo o cubierto una necesidad. El principal objetivo de dicha satisfacción se basa en dos cuestiones que devienen de antiguas corrientes filosóficas: la eudaimónia y la hedónia. En primer lugar, el eudaimonismo, tradición iniciada por Aristóteles, se relaciona con el concepto de bienestar psicológico, de la cual se desprende la opinión directa de los sujetos sobre lo que consideran felicidad o infelicidad o no. El funcionamiento óptimo en diversas áreas es lo que define el grado de “felicidad” de la persona, aunque debe comentarse que se ha propuesto más de un modelo (Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989). En segundo lugar, el hedonismo es de origen griego, formado por hedone que significa “placer” y, por lo cual, expresa que es una “doctrina filosófica que coloca el placer como el bien supremo de la vida humana”. Esta doctrina suponía, por una parte, existía el placer y, por el otro lado el dolor. Partiendo de esta idea, el placer tendría el objetivo de disminuir el dolor, siendo el único camino para conquistar la felicidad.

Wilson (1967) hace una revisión y establece una concepción del bienestar subjetivo y asociándolo a la “felicidad reconocida” planteada por Diener, et al. (1999), considerando que la persona feliz se caracterizaba por ser joven, saludable, con buena educación, bien remunerada, extrovertida, optimista, libre de preocupaciones, religiosa, casada, con alta autoestima, una gran moral del trabajo, aspiraciones modestas, pertenecientes independientemente del sexo y con una inteligencia de carácter alto. Todo esto asociado a los estándares de “buena vida” de la época (Álvarez, 2007).

Este concepto de satisfacción con la vida tomó relevancia a partir de los años setenta cuando el mismo evolucionó y comenzó a notarse desde una dimensión psicosocial más allá de las condiciones necesarias para una buena vida como lo son la alimentación, la vivienda y los cuidados médicos suficientes, entre otros. Entonces, esta satisfacción se relaciona con un sentimiento personal de bienestar o de felicidad subjetiva, teniendo como base la propia situación en la vida y de los propios objetivos, expectativas, valores e intereses influenciados por el contexto cultural en el que el sujeto está inmerso según explica Pérez-Escoda (2013). Esta hipótesis plantea que la satisfacción con la vida puede relacionarse con tres variables que parten de la empiria, obteniendo satisfacción en el trabajo, satisfacción con el entorno, y satisfacción con uno mismo.

Campbell et al. (1976) en paralelo con las concepciones de Pérez-Escoda (2001), plantean que el concepto de bienestar subjetivo para referirse al bienestar con la vida. Esta noción incluye tanto aspectos cognitivos, siendo esta evaluación de satisfacción con el trabajo y la vida, como afectivos, los cuales son sentimientos y emociones asociados a acontecimientos vitales. Por lo tanto, la noción de bienestar subjetivo presenta tres elementos principales. En primer lugar, se construye desde las experiencias de cada persona y de cómo estas son percibidas y evaluadas. En segundo lugar, integra dimensiones positivas y negativas. Y, en tercer lugar, incluye evaluaciones globales de la vida, genéricamente denominadas satisfacción con la vida, según Diener (1994). En el mismo año que Campbell et al. (1976) aportan una visión psicológica al termino y señalan que la calidad presente en la vida está conformada por cómo son condicionados los escenarios físicos, interpersonales y sociales, a partir de la evaluación y el juicio del individuo.

Más adelante, García Riaño (1991) pone de manifiesto que dicho termino sería el resultado actual de la evolución temporal de una serie de términos que han ido apareciendo en el tiempo, los cuales serían satisfacción de vida, moral, ajuste personal, felicidad, salud y bienestar, señalando que los mismos hacen referencia a abstracciones, a una dimensión subjetiva, y que presentan la dificultad de una definición concreta y universal, pero que su fin único sería el progreso a futuro.

En el mismo año, Bobes (1991) define esta cuestión con el término “calidad de vida” y lo expresa como un concepto personal e interno, que se da a partir de la composición de diversos factores relacionados con la idea del Yo, y con la interacción del individuo con su mundo de factores externos y con sus proyectos de vida.

Paralelamente García-Riaño e Ibáñez (1992) consideran que a pesar de los diversos factores que intervienen en la calidad de vida, la misma se debe considerar desde la unidad, entendiéndola como el valor que el individuo le proporciona, en un momento determinado de su vida complementándola y considerándola como un todo, condicionado por no sólo al momento actual, sino también a un pasado y a un futuro. Aunque, por otra parte, en cuanto a la dimensión de la idea de Yo o dimensión psicológica es clave del bienestar en donde se considera a un individuo satisfecho de objetivos y necesidades (Cabañero et al., 2004; Kahn & Juster, 2002), y que está compuesto de un plano emocional, es decir, felicidad y en el cual hay una predominancia de afectos positivos sobre afectos negativos, como plantean Lucas et al. (1996) y por el cognitivo o satisfacción vital, lo cual generaría bienestar psicológico.

En contra posición, en esa misma década, la satisfacción con la vida fue definida por Undurraga y Avedaño (1998) como una sensación de bienestar con la propia vida y consigo mismo, sin que esta concepción sea afectada por la aprobación-desaprobación de la vida desde la perspectiva objetiva. Es decir, se trata de una evaluación de la

calidad de vida de manera global y no como una unidad, desarrollando esta perspectiva en el contexto del sujeto y no en su propio self.

Entonces, se consideraría que la satisfacción, en este sentido, sería un estado psicológico resultante de la relación entre el individuo (personalidad), y su entorno micro social (estado civil, familia, participación social, satisfacción laboral, apoyo social), y macro social (ingresos, cultura) según Díaz (2001).

En consecuencia, actualmente se realizaron estudios con población universitaria que demostraron como la satisfacción con la vida depende del logro de objetivos a lo largo de la trayectoria en la vida y del apoyo social que se recibe (Castro & Sánchez, 2000; Novoa & Barra, 2015).

Por otra parte, en los últimos años, la satisfacción individual que compone el bienestar global en la vida del individuo puede enmarcarse en determinadas dimensiones, las cuales son: la personalidad de cada individuo, determinantes situacionales, los valores demográficos encuentran espacio en los análisis, los elementos de carácter institucional, los aspectos de naturaleza social, determinantes ambientales, y la situación económica será un determinante esencial en el constructor de la felicidad percibida (Moreta-Herrera et al. ,2018). Por lo tanto, la estructura del bienestar requiere incorporar las preocupaciones personales y los comportamientos dirigidos hacia el desarrollo de la comunidad y la sociedad (Díaz et al. ,2011) relacionándola con los deseos de crecimiento y superación personal (Ryff & Singer, 2013; TortellaFeliu et al., 2016).

2.2 Cansancio emocional

El agotamiento o cansancio emocional es un estado al que se llega por sobrecarga de esfuerzo como lo expone Suarez (2020). Lo cual refiere a excesos laborales, a partir de cargar con la responsabilidad de asumir conflictos, responsabilidades o estímulos de tipo emocional o cognitivo.

Freudenberguer (1974) observó una serie de conductas de agotamiento, síntomas de ansiedad y depresión en los psicoterapeutas de una clínica para toxicómanos y describió cómo dichos profesionistas modificaban de manera progresiva su conducta, los cuales se volvieron más insensibles, poco comprensivos y, en algunos casos, agresivos con los pacientes. Esto se produjo debido al agotamiento o cansancio emocional que presentaban.

Desde la perspectiva de Maslach y Jackson (1986), estas conductas comenzaron a llamarse por el síndrome de burnout, el cual se considera un fenómeno psicosocial, producto de un estrés crónico característico de la cotidianidad del trabajo, y posee tres grandes dimensiones: el agotamiento emocional, la despersonalización y la baja realización personal debido a estas dificultades laborales. De esta concepción deviene el concepto de cansancio emocional, como parte del burnout o “síndrome de estar quemado”.

Aunque hasta ese momento solo se relacionaba el síndrome con el contexto laboral, poco a poco fue abarcando otras áreas como el contexto académico. En este contexto, el alumnado con burnout académico se caracteriza por una falta de interés hacia el estudio, escasa motivación y cansancio ante el mismo como lo explican Noh et al. (2010). Dentro de los factores etiológicos del burnout académico existen causas externas e internas según establecen Zhang et al. (2007). En primer lugar, las causas

externas se identifican a partir de las excesivas actividades relacionadas con el aprendizaje. En segundo lugar, las causas internas suelen establecer determinados rasgos individuales, los cuales pueden ser la autoeficacia, la autoimagen, el locus de control, la autoestima y la ansiedad rasgo (Jacobs et al, 2003). Además, según Sarasa (2001), este síndrome también presenta una serie de síntomas que va desde lo cognoscitivo, como el sentimiento de desamparo, la falta de esperanza, el vacío emocional, punto de vista pesimista hacia la vida, el trabajo y las personas que lo rodean, baja autoestima y sentimientos de inferioridad e incompetencia; hasta los síntomas físicos como el cansancio, dolores de espalda (producidos por la tensión), propensión a accidentes, tendencia a enfermar con más frecuencia (procesos gripales, trastornos gastrointestinales) y trastornos del sueño. Estas cuestiones pueden generar al individuo pérdida de interés, desgano, sentimiento de depresión o tristeza, que puede producir desde una patología grave hasta posibles pensamientos de suicidio (Lira Mendiola, 2009).

Esto provocaría en el individuo distanciamiento emocional y cognitivo respecto a su propio trabajo o su vida según Maslach et al. (2001).

Según Fontana (2011), los universitarios están sometidos a un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a experimentar falta de control transitoria sobre el ambiente. Esta exposición continua al estrés puede deteriorar progresivamente el funcionamiento del organismo generando consecuencias como la aparición de problemas de salud y percepción de cansancio emocional, acompañado generalmente de sentimientos de depresión y ansiedad (González Ramírez & Landero Hernández, 2008), disminución de la autoestima (Bonilla Muñoz et al. ,2009) y de la autoeficacia percibida (Extremera et al., 2007).

Actualmente, Shih (2015) encontró que esta problemática puede ser revertida, mediante el uso de estrategias de afrontamiento académicas por parte de los estudiantes, las cuales actúan como mediadores entre las relaciones entre el ambiente de clase percibido y el burnout académico. Estas estrategias de afrontamiento también influyen significativamente en las experiencias de cansancio emocional. A partir de esta cuestión, los estudiantes que perciben altos niveles de la estructura de la clase y de apoyo de los iguales, tienden a adoptar un mayor número de estrategias de afrontamiento de búsqueda de apoyo cuando se enfrentan a retos académicos.

Paralelamente, la teoría transaccional del estrés de Lazarus (1966) y Folkman (1984) proporciona un marco de referencia adecuado para la integración de los síntomas somáticos producidos por el agotamiento emocional y estrés. Existen diferentes estudios de aproximación sobre el estrés, que lo consideran como: 1) una respuesta del individuo (activación simpática, liberación de catecolaminas o cortisol, ansiedad, ira, etcétera); 2) un fenómeno del ambiente externo (estimulación dolorosa, ruido, discusiones, etcétera); y 3) una interacción (transacción) entre el individuo y el medio (como proceso).

3. Estado del arte

3.1 Satisfacción vital global

Novoa et al. (2015) desarrollaron un estudio acerca de Influencia del apoyo social percibido y los factores de personalidad en la satisfacción vital de estudiantes universitarios, el mismo es de tipo descriptivo correlacional, en estudiantes de la Universidad de Concepción. La muestra estuvo conformada por 353 universitarios de ambos sexos. Se utilizó la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Para obtener la muestra definitiva, se seleccionaron distintas carreras impartidas en la Universidad de concepción, intentando incluir distintas áreas de interés y desarrollo profesional. Los instrumentos se aplicaron de manera colectiva durante clases, previa firma de una carta de consentimiento informado por parte de cada uno de los estudiantes.

A partir de esto se obtuvo como resultado que los jóvenes universitarios del estudio muestran niveles relativamente altos, tanto de apoyo social percibido, como de satisfacción vital. En el caso del apoyo social, se observa una mínima diferencia que posiciona el apoyo social percibido de amigos y de otros significativos por sobre el de la familia. Esto, probablemente debido a la etapa del ciclo vital en la que se encuentran los participantes y, en segundo lugar, la relación entre el apoyo social percibido, los cinco grandes factores de personalidad y la satisfacción vital, se obtuvo, a través de un análisis de correlación, que todas las variables independientes observadas presentan una relación significativa con la satisfacción vital, a excepción de uno de los factores de personalidad, el de apertura. Al realizar una comparación, el apoyo social percibido global es el factor que presenta la mayor relación significativa con la satisfacción vital, y entre las dimensiones del apoyo, es la referente a familia la que muestra mayor relación. Esto indicaría que a pesar de la menor relación que se produce en este período

entre los jóvenes y sus familias, el apoyo que se percibe de éstas son relevante para su bienestar subjetivo. De acuerdo a lo encontrado en un estudio con universitarios mexicanos, existe una relación positiva entre el contexto familiar y el académico.

Pese a que los jóvenes se relacionan en diferentes entornos (trabajo, académico, social y cultural, entre otros), el apoyo de la familia en esta etapa sigue siendo relevante e incluso de gran incidencia en el rendimiento universitario (Torres & Rodríguez, 2006).

Por otra parte, Meda Lara et al. (2016) exploraron la relación entre estrés, recursos y consecuencias sobre la salud y el bienestar de estudiantes universitarios, destacando la naturaleza interactiva de este proceso. Para ello, se diseñó un estudio transversal en el que participaron 1,015 estudiantes universitarios de México, España y Panamá, a los que se les preguntó sobre sus niveles de estrés académico, la valoración que hacían acerca de los recursos de su universidad, su actitud frente al malestar psicológico y sus niveles de salud y bienestar en términos de satisfacción vital, calidad de vida, sintomatología física y psicosomática. Los resultados del análisis de regresión mostraron que el estrés académico tuvo una relación directa y significativa con todos los indicadores de salud estudiados, especialmente entre aquellos estudiantes que valoraron negativamente los recursos que les proporcionaba la institución, y entre los que toleraban o aceptaban poco sus niveles de malestar y estrés. Estos resultados se discuten en términos de la importante labor que tiene la universidad al momento de proveer recursos a sus estudiantes y de hacer aquellos más visibles y accesibles.

Más adelante, Ruiz Gonzalez (2018) realizó una investigación sobre relación entre la autoestima y la satisfacción con la vida en una muestra de estudiantes universitarios. Participaron un total de 150 estudiantes pertenecientes a la Universidad de Cádiz con edades comprendidas entre 18 y 48 años. El 72% de la muestra eran mujeres. Los participantes pertenecían a titulaciones de Psicología (56,7%), Relaciones

Laborales y Recursos Humanos (39,3%), Ciencias del Mar (2,7%) y Educación Infantil (2%). Se utilizó la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES) para la evaluación de la autoestima en la adolescencia. Se determinó, que la autoestima se asoció positiva y significativamente con el grado cursado por los estudiantes y la edad de los mismos. Esto supondría que los universitarios presentan mayores niveles de autoestima a medida que se incrementa su edad. Es así mismo, positiva y significativa la correlación establecida entre la satisfacción con la vida y la autoestima de los participantes del estudio, es decir, una mayor autoestima se corresponde con mayores niveles de satisfacción con la vida. Sin embargo, no se hallaron correlaciones entre esta última y el resto de variables del estudio y se confirmaron con independencia del posible efecto de la edad, el sexo y la titulación cursada por el alumnado universitario.

3.2 Cansancio emocional

Ramos et al. (2007) investigaron la asociación de la inteligencia emocional y de la personalidad con el cansancio emocional. Los 120 estudiantes universitarios de la muestra contestaron a una serie de cuestionarios sobre inteligencia emocional, afecto positivo y negativo (PANAS), cansancio emocional y facetas de personalidad (NEO-PI-R). Se realizaron diversos análisis estadísticos, como correlaciones, análisis de varianza y de regresión múltiple. Los resultados mostraron que, mientras la inteligencia emocional se relacionaba negativamente con el cansancio emocional de los estudiantes, era el afecto negativo la variable positivamente relacionada con ese cansancio. Mediante la regresión múltiple se comprobó que el afecto negativo, la baja inteligencia emocional y una faceta de la personalidad del factor responsabilidad explicaron el 43% de la varianza de cansancio emocional, siendo afecto negativo e inteligencia emocional los más fuertes predictores de cansancio emocional en los estudiantes.

Ríos Risquez et al. (2012) investigaron la resiliencia y síndrome de burnout en estudiantes de enfermería y su relación con variables sociodemográficas y de relación interpersonal como objetivos determinar los niveles de resiliencia y síndrome de burnout en estudiantes de enfermería, así como analizar la relación existente entre ambas variables y el perfil socio-demográfico de la muestra. Ésta estuvo constituida por 218 estudiantes de segundo grado de enfermería de la Universidad de Murcia. Se les aplicaron tres instrumentos: un cuestionario elaborado ad hoc de variables sociodemográficas y de relación con sus compañeros y profesorado, la adaptación española del Inventario de Burnout de Maslach (MBI-GS) y la escala Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Los resultados mostraron un nivel alto de cansancio emocional en el 28% de la muestra, y un nivel alto de cinismo en el 19,7%. Además, los datos obtenidos apoyan la relación entre la resiliencia y el síndrome de burnout en la muestra de estudiantes analizada. Como conclusión del estudio, destacamos que aquellos estudiantes que mostraron un mayor nivel de resiliencia experimentaron un menor cansancio emocional y una mayor realización personal. Igualmente, la calidad de relación con el profesorado se relacionó con una mayor presencia del síndrome de Burnout.

3.3 Satisfacción con la vida y cansancio emocional

Herrera Torrez et al (2014), investigaron el cansancio emocional, satisfacción con el estudio y autoestima en estudiantes de educación. Participaron 310 estudiantes de la universidad de Granada, de las titulaciones de Grado en Educación Infantil: educación primaria y educación social, así como del Doble Grado en Educación Primaria y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. El 33.9% cursaba primero, el 27.1% segundo, el 18.7% tercero y el 20.3% cuarto. En lo relativo a los resultados según el género en la satisfacción con el estudio, se ha encontrado una mayor

satisfacción de las mujeres docentes con el trabajo en la universidad, así como una diferente concepción en su acceso a la universidad. En contra de lo esperado respecto al Cansancio Emocional en función de la edad (Feldman et al. ,2008), en el estudio no ha encontrado que una mayor edad implique un menor nivel. Este hecho puede ser debido a que prácticamente la mitad de los estudiantes participantes presenta entre 18 y 20 años.

Más adelante, Ramos Cangrejo (2019) realizó un análisis del impacto de un programa de intervención grupal sobre las experiencias del cansancio emocional y de la satisfacción vital en estudiantes universitarios y tenía como objetivo del estudio es describir las experiencias del cansancio emocional y la satisfacción vital antes y después de la implementación de un programa basado en la terapia sensorio motriz en 7 estudiantes universitarios, practicantes en una comisaría de familia, a través del establecimiento de líneas base con medidas cualitativas y cuantitativas. Para esto, se utilizaron Escala de Cansancio emocional (ECE) (Domínguez, 2013), la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y una entrevista semiestructurada. Es un guion de entrevista a profundidad constituida por tópicos de las áreas temáticas (Valles, 1997), cansancio emocional y satisfacción vital, con el fin de indagar como perciben y sienten estas experiencias las participantes.

Como resultado los principios terapéuticos de la terapia sensorio motriz pudieron alcanzar un impacto en los factores que las participantes 1 y 3 que percibían como causantes del cansancio emocional y la insatisfacción vital, derivando en una modificación consecuente en los componentes (sensaciones físicas, emociones y pensamientos) y en las consecuencias de estas experiencias. No obstante, el programa no demostró impacto alguno sobre el cansancio emocional o la satisfacción vital de la participante 2, experiencias que fueron alterados por eventualidades contextuales.

4. Metodología

4.1 Diseño

Esta investigación posee un alcance correlacional y comparativo ya que pretende indagar las relaciones significativas o no significativas entre las variables y la comparación de ambas con los diferentes grupos de muestra, utilizando la metodología cuantitativa, de corte transversal (Sampieri et al. ,2014)

4.2 Muestreo

La elección de la muestra fue de carácter intencional o por conveniencia del investigador ya que se tuvo en cuenta las causas, objetivos o propósitos de la investigación.

4.3 Muestra

Dicho estudio tuvo la ayuda de una muestra que estuvo conformada por 116 participantes voluntarios que estén estudiando una carrera universitaria/terciaria (El 44.1% (N=60) de la muestra estudia Psicología, el 14% (N=19) Ingeniería, el 8.1% (N=11) Abogacía y el restante 33.8% (N=11) estudian carreras como enfermería, administración y contaduría, entre otros). Todos ellos comprenden la edad de entre 18 y 55 años (media= 25,56; desvío=6,36).

4.4 Criterios de inclusión

Ser estudiantes universitarios

4.5 Criterios de exclusión

Cuestionarios incompletos.

4.6 Instrumentos

Escala de cansancio emocional (ECE)

La Escala de Cansancio Emocional (ECE) en versión de Dominguez Lara (2013) validado para su uso en contextos universitarios. Esta escala contiene 10 ítems que miden cansancio emocional. Los ítems se puntúan de 1 a 5, siendo estos: 1 raras veces, 2 pocas veces, 3 algunas veces, 4 con frecuencia, 5 siempre. Los ítems están inspirados en los de la escala de cansancio emocional del Maslach Burnout Inventory (Maslach & Jackson, 1997), como también en ítems incluidos en el concepto de burnout de Freudenberger (Morán, 2003). A esta base se añaden ítems especialmente diseñados para evaluar el cansancio o desgaste emocional de los estudiantes universitarios, cansancio derivado del nivel de exigencia y de esfuerzo por superar los estudios. La puntuación obtenida en la ECE oscila entre los 10 y los 50 puntos; y su alpha de Cronbach es 0,83.

Escala de satisfacción vital global (ESVG)

La Escala de Satisfacción Vital Global (Diener et al.1985) y adaptada para adolescentes y validada al español por Atienza, et al. (2000).

Esta escala evalúa la satisfacción vital global sin diferenciarla por dominios, sino en un general de áreas vitales de la vida del individuo en un total de 5 ítems.

Entre las opciones que existen para los diferentes ítems se encuentran Totalmente en Desacuerdo, Desacuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo, Acuerdo y Totalmente de Acuerdo.

Su alpha de Cronbach es 0,82.

4.7 Procedimiento

Se administraron los cuestionarios y escalas a través de google forms a estudiantes universitarios. Dichos cuestionarios se compusieron en primer lugar por un consentimiento informado; en segundo lugar, se pidieron datos sociodemográficos; en tercer lugar, se administró la escala de cansancio emocional y la escala de satisfacción vital global. Finalmente, los resultados de estos cuestionarios fueron analizados por el programa estadístico SPSS.

5. Resultados

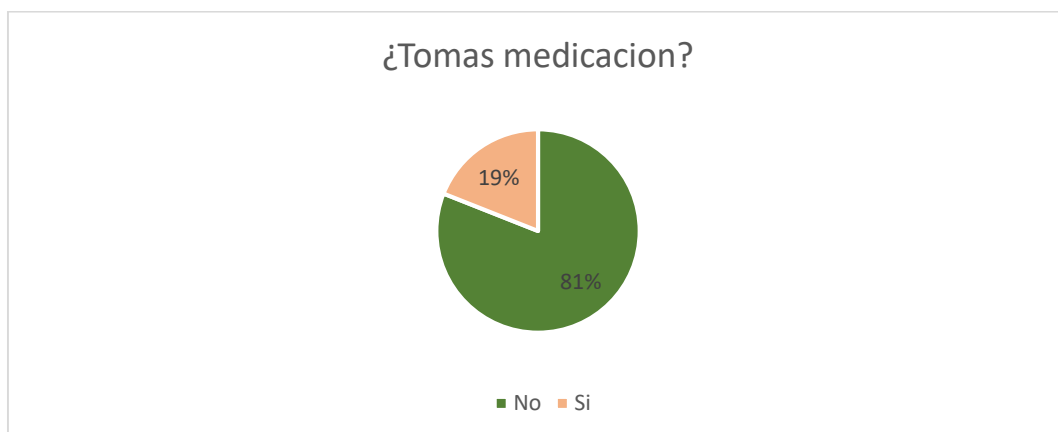
5.1 Caracterización de la muestra

Grafico 1. *Trabajo*



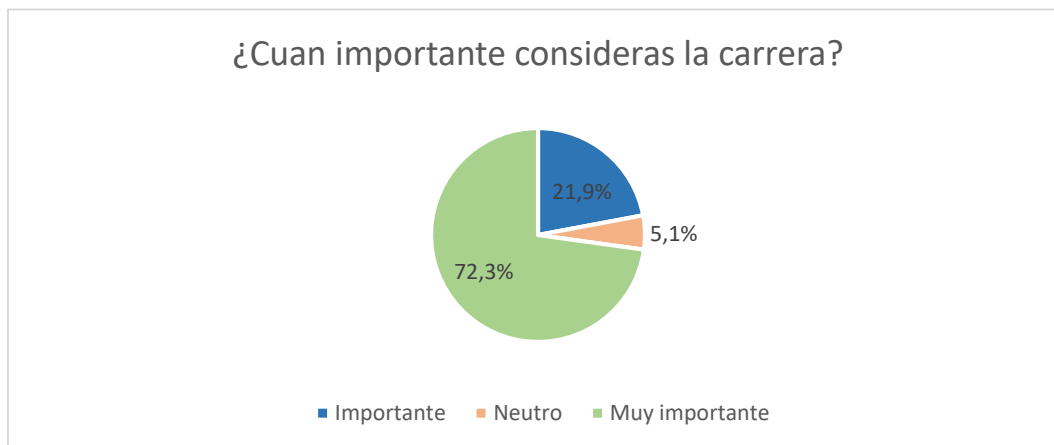
Los datos arrojados indican que 40 de los encuestados no trabajan y 90 de los mismos si trabajan.

Grafico 2. *Medicación*



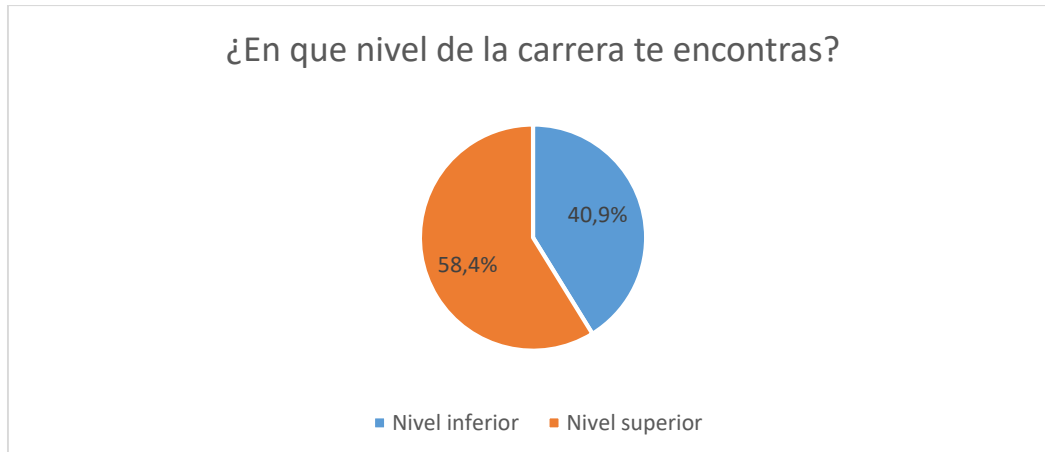
Los datos arrojados indican que 111 de los encuestados toman medicación por trastornos físicos y/o psicológicos y 25 indican no tomar ningún medicamento.

Grafico 3. *Cuán importante se considera la carrera universitaria*



Los datos arrojados indican que 30 de los encuestados considera su carrera importante; 99 indican que la carrera es muy importante; y solo 7 indican neutralidad en la importancia de su carrera.

Grafico 4. *Nivel de la carrera universitaria*



Los datos arrojados indican que 80 de los encuestados son estudiantes universitarios de nivel superior y 56 de los encuestados son estudiantes universitarios de nivel inferior.

5.2 Análisis de datos

Para el análisis de los datos se utilizó el programa SPSS de estadística y se estableció un nivel de significación de 0.05. En el mismo, se hicieron análisis estadísticos de pruebas de normalidad, de correlación entre variables, en las cuales se utilizó Rho de Spearman, y de comparación de grupos en las cuales se utilizó T de Student en muestras independientes, U de man, y H de Kruskal.

Tabla 1

Pruebas de normalidad

	Sig.
Satisfacción Vital	,016
Cansancio Emocional	,200*
Edad del estudiante	,000

Se utilizó Kolmogorov Smirnov

Las variables utilizadas determinaron que tanto la variable Satisfacción Vital con una significación de 0,01 es una variable anormal ya que tiene una significación menor a 0,05, es decir se consideran no paramétricas.

La variable Cansancio Emocional con una significación 0,2 se considera anormal ya que tiene una significación menor a 0,05, es decir que se considera no paramétrica.

La variable edad del estudiante arrojó un resultado de 0,00, menor a 0,05 y, por consiguiente, se considera una variable anormal no paramétrica.

Tabla 2

Frecuencias y estadísticas descriptivas de las variables Satisfacción Vital Global y Cansancio Emocional

	M(DE)	95%IC	Rango	N
Satisfacción Vital	17,9853 (3,96)	[17, 3136, 18,657]	9-25	136
Cansancio Emocional	31,2353 (3,96)	[29,8823, 32,5882]	13-49	136

A partir de la obtención de los estadísticos de las variables, se puede observar que la muestra de dicho estudio presentaría niveles bajos de Satisfacción Vital, en comparación con el Cansancio Emocional, el cual se encontraría en niveles más altos.

Tabla 3

Correlación entre las variables Satisfacción Vital Global y Cansancio Emocional

		Cansancio Emocional
Satisfacción Vital	Coeficiente de correlación	-,219*
	Sig. (bilateral)	,010

La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).. Se utilizó Rho de Spearman.

Se establece que la relación es significativa con un sig de 0,01. Por otro lado, el coeficiente de correlación es -.219, por lo tanto, se evidencia una relación significativa negativa entre las variables, es decir que cuando una variable aumenta, la otra disminuye, confirmando la hipótesis de la investigación.

Tabla 4

Comparaciones de las variables satisfacción vital global y cansancio emocional con los grupos de nivel inferior y nivel superior de la carrera universitaria.

	Nivel educativo	M(DE)	Diferencia de medias	Valor gl	Sig
Cansancio Emocional			-5,34821	134	,00
	Nivel inferior	28,0893 (7,73252)			
	Nivel superior	33,4375(7,43043)			

Se utilizó Prueba T.

	Nivel educativo	Rango promedio	Valor Z	Valor U	Sig
Satisfacción Vital			-1,975	1795	,048
	Nivel inferior	60,55			
	Nivel superior	74,06			

Se utilizó U de Mann Whitney.

El análisis estadístico determina que se encuentra diferencias significativas en el nivel inferior de la carrera (56 estudiantes) y el nivel superior de la carrera (80 estudiantes), ya que el nivel de significación de Cansancio Emocional resulta 0,00, lo cual es menor a 0,05 concluyendo que los estudiantes de nivel inferior (rango promedio=60,55) de la carrera universitaria presentan un menor cansancio emocional que los estudiantes de nivel superior (rango promedio=74,06) de la carrera universitaria.

Por otro lado, los datos arrojados determinan que la Satisfacción Vital tiene una significación de 0,04, el cual es menor a 0,05 y se considera que se encuentra presente una diferencia significativa entre los estudiantes de nivel inferior y nivel superior.

Los estudiantes de nivel inferior (rango promedio = 60,55), presentan menor satisfacción vital que los estudiantes de nivel superior (rango promedio = 74,06).

Tabla 5

Correlación entre edad del estudiante y las variables cansancio emocional y satisfacción vital global

Edad del estudiante	
Satisfacción Vital	
Coeficiente de correlación	,107
Sig (bilateral)	,213
Cansancio Emocional	
Coeficiente de correlación	-,066
Sig (bilateral)	,044

Se utilizó Rho de Spearman

La variable edad del estudiante está condicionada y relacionada con las variables Satisfacción Vital y Cansancio Emocional. La significación de la edad del estudiante en correlación con la Satisfacción Vital es de 0,213 y un coeficiente de correlación de 0,107, es decir, es una relación significativa y positiva, y la variable se encontraría presente en este grupo y, por consiguiente, es afectada por la edad del estudiante. Por otro lado, la significación de la edad del estudiante en correlación con el Cansancio Emocional es de 0,044 y su coeficiente de correlación es de $-0,66$, es decir, que es una relación significativa, negativa y la variable se encontraría presente en edad del estudiante y, por consiguiente, el cansancio emocional si se encuentra afectada por dicha variable de edad. Además, al ser una relación negativa, si una variable baja, la otra variable sube y viceversa, es decir, que mientras más edad presente el estudiante, menor cansancio emocional presenta.

Tabla 6

Correlación entre la variable importancia de la carrera con las variables satisfacción vital global y cansancio emocional

		Importancia de la carrera
Cansancio Emocional	Coeficiente de correlacion	,037
	Sig	,665
Satisfacción Vital	Coeficiente de correlacion	-,031
	Sig	,717

Se utilizó Rho de Spearman

La variable importancia de la carrera con la variable Cansancio Emocional presenta un sig de 0,665 lo cual indica que no existe una relación significativa y un coeficiente de ,037 indicando que la relación existente es positiva, es decir, que cuanto mayor sea la importancia que le da el estudiante a su carrera, mayor cansancio emocional presentaría.

La variable satisfacción vital en relación con la importancia de la carrera presenta un sig de ,0717 lo cual indica que no existe una relación significativa y un coeficiente de -,031 indicando que la relación es negativa, es decir, que cuando una variable baja la otra variable aumenta.

Tabla 7

Comparación de las variables Trabajo e Importancia de la carrera con las variables Cansancio Emocional y Satisfacción Vital Global.

	¿Trabajas?	Rango promedio	Valor Z	Valor U	Sig
Satisfaccion Vital			-,966	1718,500	,334
	Si	70,60			
	No	63,46			
Cansancio Emocional			-,184	1881,500	,854
	Si	68,90			
	No	67,54			

Se utilizó U de Man Whitney.

	Importancia de la carrera	Rango promedio	Valor Z	Valor U	Sig
Satisfaccion Vital			-,435	407,5	,664
	Grupo 1	62,21			
	Grupo 2	68,84			
Cansancio Emocional					
	Grupo 1	73,79	-,365	414,5	,715
	Grupo 2	68,21			

Se utilizó U de Man Whitney.

La variable trabajo, en comparación con las variable Satisfacción Vital, arrojo un sig de ,334 lo cual indica que es una relación significativa. La variable se presenta de manera más significativa en estudiante que si trabajan (rango promedio= 70,60) y es menos significativa en estudiantes que no trabajan (rango promedio=63,46).

La variable trabajo, en comparación con la variable Cansancio Emocional, arrojo un sig de ,854 lo cual indica una relación no significativa. Además, existe una diferencia en la

presencia de la variable en cada grupo: en estudiantes que trabajan (rango promedio=68,90) existe mayor cansancio emocional que en estudiantes que no trabajan (rango promedio=67,54).

La variable importancia de la carrera, se recodifico en su escala likert para la formación de dos grupos y su consiguiente comparación. El grupo 1 está conformado por las 3 primeras opciones de la escala (poco importante, algo importante, neutro) y el grupo 2 (importante, muy importante).

La comparación de la variable importancia de la carrera con la variable Satisfacción Vital, arrojo un sig de ,664 lo cual indica una relación no significativa. Además, existe una diferencia en los grupos, presentándose la variable en menor medida en el grupo 1 (rango promedio=62,21) que en el grupo 2 (rango promedio=68,84).

La variable importancia de la carrera, en comparación con la variable Cansancio Emocional, arrojo un sig de ,715, lo cual indica una relación no significativa. Además, existe una diferencia en los grupos, presentándose la variable en mayor medida en el grupo 1 (rango promedio=73,79) que en el grupo 2 (rango promedio=68,21).

6. Conclusión y discusión

A partir del objetivo de examinar si existe relación significativa entre satisfacción vital global y el cansancio emocional en estudiantes universitarios de nivel inferior y nivel superior, se refuta parcialmente la hipótesis n°1 (los universitarios de nivel superior tienen más cansancio emocional y menor satisfacción vital global que los de nivel inferior) ya que ambas variables se encontrarían presente en mayor medida en los estudiantes universitarios de nivel superior, contradiciendo en parte a la hipótesis que expone que la variable satisfacción vital global no se encontraría con mayor presencia en este grupo. Por otro lado, la relación presente sería negativa por lo cual se refuta también la hipótesis n°2 (existe relación negativa entre cansancio emocional y satisfacción vital global en los estudiantes universitarios de ambos niveles).

Esta relación negativa infiere que, por ejemplo, el cansancio emocional (o burnout académico como también suele considerarse) genera en el estudiante desgano, insatisfacción, frustración, entre otros. Y, por consiguiente, los sentimientos de satisfacción podrían disminuir debido a que no se logra alcanzar el máximo bienestar en todos los aspectos de la vida, el cual se lograría a través de la interacción entre el individuo (personalidad), y su entorno micro social (estado civil, familia, participación social, satisfacción laboral, apoyo social), y macro social (ingresos, cultura) según Díaz (2001). Esta cuestión puede deberse a la sobrecarga de información teórica, práctica y horaria que consume la vida del estudiante, dentro y fuera del contexto académico.

También, cabe considerar que la estructura del bienestar se relaciona con los deseos de crecimiento y superación personal (Ryff & Singer, 2013; TortellaFeliu et al., 2016), los cuales pueden estar mayormente presente en aquellos estudiantes próximos a su objetivo final, generando mayor motivación y desempeño en la última etapa de su recorrido académico por una parte y, al estar más enfocados en esta cuestión, provocaría

en el individuo distanciamiento emocional y cognitivo respecto a su propio trabajo o su vida según Maslach et al. (2001), dejando de lado los aspectos de la vida mencionados anteriormente por Diaz (2001), por otra parte.

Además, se tomaron en cuenta otros factores, como la edad del estudiante, si trabaja y cuán importante considera su carrera universitaria, para examinar si estas variables podrían estar presentes o no en los estudiantes universitarios y/o si generan modificación en las variables de trabajo (cansancio emocional y satisfacción vital global).

La correlación entre la edad del estudiante y las variables indican que cuanto mayor edad tenga el estudiante, menor cansancio emocional presentaría el mismo y viceversa; y cuanto mayor edad tenga el estudiante mayor satisfacción vital global presentaría. Pudiendo inferir, por ejemplo, que el estudiante al ser mayor en edad ha podido satisfacer con anterioridad todos los aspectos de su vida social, familiar, laboral y personal, considerando que la misma depende del valor que le proporciona el individuo a partir de los diversos factores que pueden intervenir o no (García-Riaño e Ibáñez, 1992), logrando enfocar su atención y energía en el presente en su carrera universitaria. Por consiguiente, el agotamiento o cansancio emocional sería un estado al que se llega por sobrecarga de esfuerzo (Suarez, 2020), y en este caso se reduciría la presencia del mismo debido a que no tendría que lidiar con todas estas cuestiones paralelamente por haber aprendido probablemente, mediante la experiencia, a lidiar con los mismos. Este resultado se encuentra en contraposición del estudio realizado por Herrera Torrez et al. (2014) que no ha encontrado que una mayor edad implique un menor nivel de cansancio emocional, lo cual puede deberse a que sus estudiantes tenían entre 18 y 20 años, y el presente estudio presenta estudiantes entre 18 a 50 años.

A su vez, la comparación realizada entre las variables satisfacción vital global y cansancio emocional con los estudiantes que trabajan, indican: por un lado, una relación significativa entre la variable SVG y trabajo, concluyendo que los estudiantes que trabajan presentan mayor satisfacción y cansancio que aquellos estudiantes que no trabajan. En consecuencia, se puede inferir que los estudiantes, al poder sustentarse a sí mismos, obtener experiencia, crecer laboralmente y profesionalmente, les provocaría mayor satisfacción ya que se considera que la satisfacción con la vida puede relacionarse con variables que parten de la empiria, como la satisfacción en el trabajo Pérez-Escoda (2013). A su vez, este desgaste de energía generaría mayores sentimientos de frustración y desgano al final del día, ya que no descansan lo suficiente y su tiempo disponible esta mayormente limitado a las responsabilidades, excesos laborales, asumir conflictos, obligaciones o estímulos de tipo emocional o cognitivo, como lo explyaya Suarez (2020). Esta exposición continua al estrés puede deteriorar progresivamente el funcionamiento del organismo generando consecuencias como la aparición de problemas de salud y percepción de cansancio de tipo emocional (Fontana, 2011). Se puede inferir que se realizan estas actividades en conjunto para la sustentación no solo de la educación universitaria sino también para la sustentación de la vida misma, ya sea personal o familiar y, al tener esa presión constante, generaría esta exposición al estrés, estando mas satisfechos con el trabajo y la vida. Esto puede deberse a que han podido encontrar un equilibrio entre ambos, pero, a su vez, también estarían más cansados debido a estar expuestos durante más tiempo a ambas cuestiones o porque la exigencia en ambos contextos seria mayor en esa etapa.

Paralelamente la comparación de las variables satisfacción vital global y cansancio emocional con importancia de la carrera indican relaciones no significativas, es decir, que el nivel de importancia que los estudiantes de la carrera le prestan a la misma, no

incide ni genera efectos en las variables SVG y CE, y viceversa. Aunque, la variable satisfacción vital se presentaría en mayor medida en aquellos que consideran la carrera más importante y la variable cansancio se presentaría en mayor medida en el grupo que considera menos importante la carrera. Es posible que aquellas personas que les importa su carrera probablemente les daría satisfacción y la representación de realización personal comparándola con la clave del bienestar en donde se considera a un individuo satisfecho de objetivos y necesidades (Cabañero et al., 2004; Kahn & Juster, 2002), infiriendo que al estar más cerca de la meta (recibirse), por ejemplo, la carrera se vuelve una parte esencial de la vida, un objetivo directriz y cercano en el tiempo y, por consiguiente, se le dedica mayor tiempo, atención e importancia.

Estos resultados pueden estar condicionados, o no, por el contexto de pandemia actual, ya que algunos encuestados participaron de la investigación dentro de este contexto, y algunos encuestados participaron fuera de este contexto, ya que las experiencias cambian nuestro cerebro y nos cambian. En consecuencia, percibimos el mundo a través del punto de vista de nuestras propias necesidades, nuestras metas y nuestras experiencias anteriores y, al cambiar las experiencias cambiamos las percepciones, los conceptos y los objetivos (Barret, 2018). También considera que no solo este contexto afecta estos resultados sino también la pluralidad de elementos que interactúan permanentemente, cambiándolos a sí mismos y a un todo como efecto de dicha interacción. Es por esto, que no podemos generalizar los resultados obtenidos en la presente investigación, ya que el contexto ha sido cambiado, experimentado y vivido por cada persona de manera subjetiva.

Así mismo, se considera que la presente investigación presenta limitaciones, no solo por el contexto mencionado, sino también variables no controladas como la cantidad de carreras universitarias, la cantidad de encuestados, la subjetividad del

individuo, cómo afecta la medicación física, mental y emocionalmente a aquellos que la toman, la carga horaria y el ambiente laboral, y cómo afecta a aquellos que trabajan, la edad, las responsabilidades extracurriculares, la familia propia (en caso de tenerla), la adaptación del estudio a la virtualidad, entre otros.

7. Bibliografía

Alfaro, J., Guzman, J., Reyes, F., Garcia, C., Varela, J., & Sirlopu, D. (2016, 20 noviembre). Satisfacción Global con la Vida y Satisfacción Escolar en Estudiantes Chilenos. Scielo. <http://dx.doi.org/10.7764/psykhe.25.2.842>

Barret, L. (2018, marzo). La vida secreta del cerebro. Planeta de libros.
https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/38/37428_La_vida_secreta_del_cerebro.pdf

Casas, F., Sarriera, J. C., Alfaro, J., Gonzalez, M., Figuer, C., Abs da Cruz, D., Bedin, L., Valdenegro, B., & Oyarzun, D. (2014). Satisfacción escolar y bienestar subjetivo en la adolescencia: poniendo a prueba indicadores para su medición comparativa en Brasil, Chile y España. ScienceDirect, 21(Issue 2), 70-80.
[https://doi.org/10.1016/S0121-4381\(14\)70009-8](https://doi.org/10.1016/S0121-4381(14)70009-8)

Castejon Costa, J. L. (2016). Psicología y educacion: Presente y futuro. Psicología y educacion, ACIPE-Asociación Científica de Psicología y Educación, 440-447.
https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/63656/1/Psicologia-y-educacion_49.pdf

Dominguez Lara, S. (2012). Escala de Cansancio Emocional: estructura factorial y validez de los ítems en estudiantes de una universidad privada. UNIFE, 90-97.
<http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2014/AVANCES.S.Dominguez.pdf>

Escoda, P. N. (2013, 1 septiembre). Variables predictivas de la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. CORE Reader.

<https://core.ac.uk/reader/154918250>

Fontana, S. (2011). Estudio preliminar de las propiedades psicométricas de la escala de Desgaste Emocional para estudiantes universitarios. *Revista Argentina de ciencias del comportamiento*, 3, 44-48.

<https://doi.org/10.32348/1852.4206.v3.n2.5227>

Gonzalez Ramirez, M. T., & Landero Hernandez, R. (2008). Confirmación de un modelo explicativo del estrés y de los síntomas psicosomáticos mediante ecuaciones estructurales. *Revista Panam Salud Publica*, 23(1), 7-18.

<https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v23n1/a02v23n1.pdf>

Herrera Torres, L., Mohamed Mohand, L., & Cepero Espinoza, S. (2016). Cansancio emocional en estudiantes universitarios. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5429381>

Jacobs, S. R.; Dodd, D. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Student Development*, 44(3), 291-303. doi:

10.1353/csd.2003.0028

Lira Mendiola, G. L. (2009, 1 marzo). ADAPTACIÓN DE LA ESCALA DE CANSANCIO EMOCIONAL EN ADOLESCENTES MEXICANOS DEL NIVEL SUPERIOR.

Bibliopsiquis. <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/adaptacion-de-la-escala-de-cansancio-emocional-en-adolescentes-mexicanos-del-nivel-superior/>

- Lledo Carreres, A., Perandones Gonzalez, T. M., Lorenzo Llendo, G., Herrera Torres, L., Lledo Boyer, A., Fernandez Lopez, F. J., Yañez Muñoz, L., Colomina Climent, E., Pereyra Zamora, P. E., Roig Vila, R., Sanchez Marin, F. J., & Blasco Mira, J. E. (2010). Relación entre el cansancio emocional de los estudiantes universitarios con su autoestima y satisfacción con los estudios. XI Jornadas en redes de investigación en docencia universitaria, Universidad de Alicante Vicerrectorado de Estudios, Formación y Calidad Instituto de Ciencias de la Educación (ICE), 1573-1584.
<https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/44139/1/2013-XI-Jornadas-Redes-118.pdf>
- Maslach, C., Schaufeli, W. & Leiter, M. (2001). Job Burnout. *Annual Review Psychology*, 52, 397- 422
- Meda Lara, R. M., Blanco Donoso, L. M., Moreno Jimenez, B., Palomera Chavez, A., & Herrera, M. (2016, julio). Recursos universitarios y personales promotores de bienestar y salud en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*.
<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2195/3925>
- Moreta Herrera, R., Lopez Calle, C., Gordon Villalba, P., Ortiz Ochoa, W., & Gaibor Gonzalez, I. (2018). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos. *Actualidad en psicología*, 111-125.
<https://doi.org/10.15517/ap.v32i124.31989>
- Moyano, E., & Ramos, N. (2007). Bienestar subjetivo: Midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la región maule. *ScienceDirect*, 22(Universum), 0718-2376. <https://doi.org/10.4067/S0718-23762007000200012>

Noh, H., Shin, H., y Lee, S. M. (2013). Developmental process of academic burnout among Korean middle school students. *Learning and Individual Differences*, 28, 82–89. doi:/10.1016/j.lindif.2013.09.014

Novoa, C., & Barra, E. (2015, 26 octubre). Influencia del apoyo social percibido y los factores de personalidad en la satisfacción vital de estudiantes universitarios. *Scielo*. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082015000300007&script=sci_arttext

Orozco Dopico, F. J. (2014, 1 julio). Hacia una mejor comprensión de la satisfacción vital percibida: una revisión de la literatura sobre los factores asociados a la satisfacción vital de los inmigrantes. *Repositori*. http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/113605/TFM_Orozco_Dopico_Francisco.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Padrós, F., Gutiérrez, C. Y. & Medina, M. A. (2015). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) de Diener en población de Michoacán (México). *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(2), 221-230. doi: [dx.doi.org/10.12804/apl33.02.2015.04](https://doi.org/10.12804/apl33.02.2015.04)

Pérez Gómez, A. (2020, 11 septiembre). Los desafíos educativos en tiempos de pandemias: ayudar a construir la compleja subjetividad compartida de los seres humanos. *Praxis Educativa*. <https://cerac.unlpam.edu.ar/index.php/praxis/article/view/5298>

Ramos, F., Moran, C., Perez, M., & Manga, D. (2007, 1 marzo). *Psiquiatria.com*. Relaciones entre la inteligencia emocional, la personalidad y el cansancio emocional en estudiantes universitarios. *Psiquiatria.com*. <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/volumen.php?wurl=relaciones-entre-la->

inteligencia-emocional-la-personalidad-y-el-cansancio-emocional-en-estudiantes-universitarios

Ramos Cangrejo, J. A. (2019). Análisis del impacto de un programa de intervención grupal sobre las experiencias del cansancio emocional y de la satisfacción vital en estudiantes universitarios. Repositorio Institucional. Biblioteca digital.

<https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/69618/JenniferAng%c3%a9licaRamosCangrejo.2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ramos Campos, F., Manga Rodriguez, D., & Moran Astorga, C. (2005). ESCALA DE CANSANCIO EMOCIONAL (ECE) PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS Y ASOCIACIÓN. ResearchGate.

https://www.researchgate.net/publication/271846180_Escala_de_cansancio_emocional_ECE_para_estudiantes_universitarios

Reyes Robles, P. (2017). Satisfacción con la vida y calidad de vida laboral en docentes de instituciones educativas estatales de Lima Metropolitana. Revista de investigacion en psicologia, 20(1), 119-134. Romero Carrasco, A., Brustad, R., & Garcia Mas, A.

(2007). BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SU USO EN LA PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 2(Universidad de Las Palmas de Gran Canaria España), 31-52. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf>

Rios Risquez, M. I., Carrilo Garcia, C., & Sabuco Tebar, E. (2012, 1 enero). Resiliencia y Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería y su relación con variables

sociodemográficas y de relación interpersonal. International Journal of Psychological Research. <https://www.redalyc.org/pdf/2990/299023539011.pdf>

Ruiz Gonzalez, P., Medina Mesa, Y., Zayas, A., & Gomez Molinero, R. (2018).

RELACIÓN ENTRE LA AUTOESTIMA y LA SATISFACCIÓN CON LA VIDA
EN UNA MUESTRA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. INFAD, 2(1), 1-10.
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/3498/349856003007/349856003007.pdf>

Sanchez, E. (2020, 22 septiembre). El agotamiento emocional, la consecuencia de exigirse ser fuerte. La mente es maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/el-agotamiento-emocional-la-consecuencia-de-exigirse-ser-fuerte/https://doi.org/10.15381/rinvp.v20i1.13360>

Significado de hedonismo. (2017, 10 abril). Significados.

<https://www.significados.com/hedonismo/>

Schmidt, V., Raimundi, J., & Molina, F. (2015). Satisfacción vital en dominios específicos: adaptación de una escala para su evaluación. Liberabit, 21, 21-34.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272015000200012

Anexos

Datos sociodemográficos

- 1- Edad
- 2- Sexo (Mujer – hombre)
- 3- Lugar de residencia
- 4- ¿Trabajas? (si – no)
- 5- ¿Tomas alguna medicación? ¿Cual? (en caso de no tomar ninguna, se pone la respuesta "ninguna")
- 6- ¿Qué carrera estas estudiando?
- 7- ¿Cuán importante consideras la carrera? (escala de 5 items: poco importante – muy importante)
- 8- ¿En qué nivel de la carrera te encuentras? (nivel superior – nivel inferior)
- 9- ¿Cuántas horas le dedicas al estudio? (semanales)
- 10- ¿Haces alguna actividad extracurricular? ¿Cuál?

Escala de Cansancio Emocional (ECE)

Instrucciones. Se te pide que contestes a las cuestiones que siguen referidas a los 12 últimos meses de tu vida de estudiante, poniendo en la casilla correspondiente 1, 2, 3, 4 o 5 según consideres que te ocurre lo que dice: en una escala que va desde 1 hasta el 5. Gracias por tu colaboración.

1= raras veces, 2 = pocas veces, 3 = algunas veces, 4 = con frecuencia, 5 = siempre.

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 que no duermo bien a causa del estudio	
5.	Tengo dolor de cabeza y otras molestias que afectan a mi rendimiento	
6.	Hay días que noto más la fatiga, y me falta energía para concentrarme	
7.	Me siento emocionalmente agotado por mis estudios	
8.	Me siento cansado al final de la jornada de trabajo	
9.	Trabajar pensando en los exámenes me produce estrés	
10.	Me falta tiempo y me siento desbordado por los estudios	
Suma de puntos en las 10 casillas		

Escala de Satisfacción Vital Global

Apellido: Nombres:
 Edad: Sexo: Varón Mujer (marcar con una cruz)
 Fecha de hoy: Nivel educativo:
 Lugar donde vivo ahora: Lugar donde nació:
 Ocupación actual: Persona/s con quien/es vivo

Por favor, indica tu grado de acuerdo con cada frase rodeando con un círculo el número apropiado (sólo uno por frase). Por favor, sé sincero con tu respuesta.

	Totalmente en Desacuerdo	Desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Acuerdo	Totalmente de Acuerdo
En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de lo que siempre deseé	1	2	3	4	5
Las circunstancias de mi vida son muy buenas	1	2	3	4	5
Estoy satisfecho con mi vida	1	2	3	4	5
Hasta ahora he conseguido de la vida las cosas que considero importantes	1	2	3	4	5
Si pudiera vivir mi vida otra vez no cambiaría casi nada	1	2	3	4	5

