



FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
TESIS
CANSANCIO EMOCIONAL ACADÉMICO Y CALIDAD
DE VIDA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD
PRIVADA DE CHICLAYO
PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Autor:

Bach. Irigoín Ríos Viviana Katerine
ID ORCID: 0000-0002-4835-7450

Asesor:

Mg. Prada Chapoñán Rony
ID ORCID: 0000-0002-4268-6325

Línea de Investigación:

Comunicación y Desarrollo Humano

Pimentel – Perú

2021

**CANSANCIO EMOCIONAL ACADÉMICO Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES
DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO**

Aprobación del jurado

Asesor (a)

_____ Firma

Presidente (a)

_____ Firma

Secretario (a)

_____ Firma

Vocal (a)

_____ Firma

DEDICATORIA

A Dios por las oportunidades que me brinda día a día. A mis seres queridos, Nancy, Johana, Estefany a mi esposo Jeferson Tineo Carrero y a mi hija quienes son mi mayor inspiración para poder salir adelante, y lograr cumplir una de mis metas.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por darme la vida y así poder ejercer mi profesión con verdadera vocación de servicio. A mi madre, quién puso todo de ello para el cumplimiento de mi meta, esforzándose cada día en darme lo mejor.

A mis hermanas, quienes con su ejemplo pusieron en mí la inspiración para poder ser mejor cada día.

A mi esposo quien estuvo conmigo en todo momento, para darme las fuerzas necesarias y cumplir una de mis metas.

A mi asesor, quien, con su ejemplo, paciencia, voluntad y Comprensión, me guio en este camino arduo de planificación, y elaboración de tesis.

RESUMEN

El presente estudio de investigación tuvo como objetivo general, determinar la relación que existe entre cansancio emocional académico y calidad de vida en estudiantes de una Universidad privada de Chiclayo la muestra estuvo compuesta por 149 estudiantes de ambos sexos en edades comprendidas de 17 a 21 años. Se realizó un estudio de tipo no experimental con diseño trasversal-correlacional. Para ello se utilizó la técnica de la encuesta para determinar el cansancio emocional y calidad de vida del estudiante Universitario. Como instrumentos se usó la Escala de Cansancio Emocional y la Escala Calidad de Vida del Estudiante Universitario.

Los resultados obtenidos fueron que la calidad de vida de los estudiantes sí influyen en el cansancio emocional, ya que se presenta muchos factores lo que hace que se tenga este tipo de problemas. Se concluye que existe una relación inversamente proporcional entre las variables de estudio con un valor por encima de 0.323 con una significancia definida por el $p < 0,001 < 0,05$ lo que se demuestra que se acepta la hipótesis planteada entre cansancio emocional académico y calidad de vida en estudiantes de una Universidad privada de Chiclayo, la media de la población estudio, se determinó por la prevalencia de mujeres con el 67%, $n = 99$), y los hombres con (33%, $n = 50$).

Palabras clave: Cansancio emocional, calidad de vida

ABSTRACT

The objective of this research study was to determine the relationship that exists between the academic emotional exchange and the quality of life of the students of a private university in Chiclayo. The sample consisted of 149 students of both sexes aged 17 to 21 years. A non-experimental study with cross-correlation design was carried out. To do this, the survey technique is used to determine the emotional fatigue and quality of life of the University student. The Emotional Exhaustion Scale and the Quality-of-Life Scale of the University Student were used as instruments.

The results obtained were that the quality of life of the students does influence emotional exhaustion, since there are many factors that cause these types of problems. It is concluded that there is an inversely proportional relationship between the study variables with a value above 0.323 with a significance defined by $p < 0.001 < 0.05$, which shows that the hypothesis raised between academic emotional exhaustion and quality of life in students of a private University of Chiclayo, the mean of the study population, was determined by the prevalence of women with 67% (n = 99), and men with 33% (n = 50).

Key words: emotional tiredness, quality of life

ÍNDICE

Aprobación del jurado.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimientos.....	iv
Resumen.....	v
Abstract.....	vi
Índice.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	9
1.1 Realidad Problemática.....	9
1.2 Trabajos previos.....	12
1.3 Teorías relacionadas al tema.....	16
1.4 Formulación Del Problema.....	25
1.5 Justificación.....	25
1.6 Hipótesis.....	26
1.7 Objetivos.....	26
1.7.1. Objetivo General.....	26
1.7.2. Objetivos específicos.....	27
II. MATERIAL Y MÉTODO.....	27
2.1. Tipo y diseño de investigación.....	27
2.2. Población y Muestra.....	28
2.3. Variables y Operacionalización.....	29
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	30
2.5. Procedimiento de Análisis de Datos.....	33
2.6. Criterios éticos.....	33
2.7. Criterios de rigor científico.....	34
III. RESULTADOS.....	35
3.1. Resultado en tablas y figuras.....	35
3.2. Discusión de resultados.....	38
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	41
4.1. Conclusiones.....	41
4.2. Recomendaciones.....	42
REFERENCIAS.....	43
ANEXO.....	48

Índice de tablas

Tabla 1 Operacionalización de cansancio emocional académico.....	30
Tabla 2 Operacionalización Calidad de vida.....	30
Tabla 3 Relación entre cansancio emocional académico y calidad de vida en estudiantes de una Universidad privada de Chiclayo.	35
Tabla 4 Prevalencia del Cansancio Emocional académico en estudiantes de una Universidad privada de Chiclayo.	36
Tabla 5 Prevalencia de Calidad de Vida en estudiantes de una Universidad privada de Chiclayo.	36
Tabla 6 Relación entre la dimensión Hogar y Bienestar Económico de Calidad de Vida y el Cansancio Emocional Académico.	37
Tabla 7 Relación entre la dimensión Familia de Calidad de Vida y el Cansancio Emocional Académico.	37
Tabla 8 Relación entre la dimensión tiempo libre y universidad de calidad de vida y el cansancio emocional académico.	38

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad Problemática

El burnout académico hace referencia al cansancio emocional, vivido por las personas a consecuencia de los requerimientos académicos, repercutiéndose posteriormente en una falta de disposición y poco comprometida con sus labores estudiantiles, además de creencias de limitada capacidad en las tareas que ejecuta (Maslach y Jackson; Palo Alto, 1981). Osorio, et al., (2020) en una investigación realizada por alumnos universitarios, con relación al agotamiento estudiantil, se logró identificar que los grados de burnout, se encuentra presente en un porcentaje mayor al 60% ya que los universitarios consiguieron un puntaje de medio a alto en lo que refiere el análisis general y en tanto a las escalas de cansancio e incompatibilidad, los participantes determinaron que se sentían cansados debiéndose a los trabajos académicos y muy habitualmente no podían descansar, obsesionándose con sus actividades universitarias durante su tiempo libre, llegándoles a originar ciertas dificultades en sus interacciones personales.

En otro estudio realizado por Fernández, et al., (2017) se pudo determinar que las mujeres indicaron que el 30% en lo que comprende el cansancio emocional, suele ser más elevado que el de los varones y los estudiantes de tercero mostraban niveles superiores de sentido de relación que los que pertenecen al primer curso. Los alumnos con elevados niveles de sentido de coherencia tienen bajos niveles de agotamiento emocional, de manera que sería lo más apropiado que se diseñe y ponga en marcha diferentes estrategias que permitan aumentar el sentido de enlace reduciendo de esta manera el agotamiento emocional.

Sin embargo, consideraría el factor de un soporte poco eficiente del estudiante universitario, ante las situaciones más o menos desfavorables en el recuadro de su vida académica, o por situaciones adversas en la regulación de la manifestación emocional (Martínez, 2010)

Inconclusamente, durante los últimos periodos se puede considerar que cualquier acción necesita de esfuerzos, tiempos y así también demandas perennes, siendo muy posible que se produzca la sensación de cansancio. Con respecto a aquello, y por ende a las pretensiones de las empresas de analizar el agotamiento emocional en cada uno de sus trabajadores, la definición y el valor del agotamiento emocional se extendió en diferentes equipos ocupacionales. Mejor dicho, como en la localidad universitaria, puesto que, en la

actualidad la universidad necesita diferentes formas para que se lleve de manera satisfactoria responsabilidades, actividades, evaluaciones y entre más. Del mismo modo que, en un contexto laboral, las acciones que realizan los universitarios para lograr cada uno de sus propósitos yendo de la mano a la zona en donde asienten a recursos tanto personales como materiales para que se realicen operaciones. (Maslach & Jackson, 1996)

Es así que hoy en día la educación superior se encuentra sumergida en un constante proceso de modificación y nuevas a climatizaciones, citadas en el contexto internacional. Así mismo, el cambio tan relevante que ha supuesto, han ido afectando al alumnado, que oscilan entre los 17 a 21 años de edad, ya que es en esta etapa que va repercutiendo, las diferentes técnicas de aprendizaje, que se han ido incorporando hoy en día, en las nuevas formas de estudio, de tal manera que no se pueden minimizar elementos, como; la satisfacción de los mismos, con su rendimiento académico, como en los distintos estados emocionales (Herrera, Mohamed, & Cepero, 2016)

De acuerdo, a lo que se presentó, la investigación sobre el cansancio emocional se considera un argumento de suma importancia hoy en día, ya que se debe a repercusiones en lo que respecta la salud tanto emocional como física de los alumnos, tal como es su impacto en el desempeño académico, puesto que, las modificaciones pedagógicas que se direccionan hacia la acreditación de los centros universitarios suelen exigir a los alumnos un tiempo mayor y además dedicación a las actividades pedagógicas (Cabanach, Souto, & Franco, 2016). De este modo, el cansancio emocional, solíéndose desarrollar de una manera desleal debiéndose a la reducción de los medios emocionales creada por la carga pedagógica, tal como es la abstención emocional. Consecuentemente, los alumnos pueden presentar algún sentimiento de impotencia, soledad y asimismo apatía, entre más pudiéndose generar no únicamente cambios en la parte pedagógica, más bien a nivel tanto vocacional como personal, perjudicando la estimulación y la perspectiva de las capacidades y destrezas para el rendimiento de su posible profesión y conllevando después a la traición (Rosales & Rosales, 2013)

El uso de la definición de calidad de vida, se puede remontar a los EE.UU. posteriormente a la Segunda Guerra Mundial, como una prueba de los autores en el periodo de querer conocer la perspectiva de los sujetos sobre si contaban con una buena vida o si financieramente se sentían completamente seguras (Campbell, 1981)

De igual manera, durante los últimos periodos ha venido evaluándose sobre la calidad de vida. Por ende, se considera relevante conversar sobre estudiantes universitarios, puesto que, en distintas investigaciones se ha podido hallar un nivel muy elevado de estrés laboral en la población (Grimaldo, 2010)

Duarte (2020) señala que los universitarios se están perjudicando por niveles tan elevados de estrés que se encuentra padeciendo ante esta cuarentena, la razón principal dentro del contexto estudiantil es el exceso de actividades académicas representado en un 70.5% y el motivo más diamico entre las de clase global, siendo el hartazgo de los servicios en base a la salud y que los individuos no suelen respetar en esta cuarentena representandose por el 71.9% según la investigación realizada. La investigación demostró que el 19.3% de los alumnos universitarios padecen de un severo estrés, entre los signos que se describen está el sentirse incomodos, tensos, preocupados, atemorizados y alertas. La Dra. Duarte alude que es muy posible que la perspectiva del exceso de las actividades academicas se halle incrementada en los alumnos debiendose a diferentes razones, siendo uno de los, el uso de un espacio dispuesto por la investigacion o ya sea por compartirse tales espacios con diversas familias, tal como se desarrollan algunas acciones disntintas en un mismo espacio, lo cual obstaculiza al alumno ser eficiente y concentrarse en sus respectivas actividades (Duarte & Rodríguez, 2020)

Chávez & Peralta (2019) en muy pocos casos de estudiantes que se han matriculado por cursos, y por ende llevan muy pocos créditos (4,1%), sin embargo, un 66,6% de los estudiantes llevan de 25 a más créditos, este número corresponde a alumnos considerados regulares De igual manera, el nivel de preocupación es el primer paso para la evaluación del estrés académico y cansancio por los cuales no rinden en sus evaluaciones constituye, según el instrumento.

No obstante, es muy posible que ciertas variantes demográficas pudiendo ejercer incidencia acerca de esta construcción psicológica; siendo de esta manera en cómo se halló que los elevados ingresos pueden resguardar a los individuos de contextos que pudieran llegar a comprometer su homeostasis (Ahuvia y Friedman, 1998). Ciertamente, la calidad de vida no puede reducirse simplemente a situaciones socioeconómicas, considerándose estas esenciales para el bien de las personas (Lugones, 2002).

Con respecto a la investigación que se realiza en una Universidad Privada, como fue mencionado previamente, es muy notable establecer la correlación que existe entre dos variables, las cuales son el cansancio emocional académico y la calidad de vida de los alumnos que estudian en una Universidad privada de Chiclayo.

1.2 Trabajos previos

A nivel internacional

Villadiego (2021) en su estudio denominado “Calidad de vida en pacientes ingresados al programa de tuberculosis en Córdoba Colombia durante los años 2016-2019”, se planteó como fin realizar un análisis de la relación que puede existir entre las dos variables. En la investigación se contó con una muestra integrada por 234 sujetos que lograron obtener su ingreso en el estudio. Entre los resultados se determinó que el 36% logró calificarlo como muy buena, por otra parte, el 27% indicó que, de nivel regular, 24% lo determinó como normal; el 10% señaló que es exageradamente mala y por último el 3% señaló que es muy buena. Se consiguió concluir al realizar un análisis a las correlaciones de las variables, asimismo, se halló la perspectiva de la calidad de vida en donde se especificó que es de un nivel regular.

Pérez y Villarreal (2018) plantearon como fin determinar la prevalencia del agotamiento emocional como uno de los componentes relacionados con el cansancio laboral internacional. El estudio se caracterizó por ser transversal descriptivo, asimismo, se contó con una muestra integrada por profesionistas dedicados a la salud. Entre los principales hallazgos se obtuvo que un 82% de la muestra estuvo de acuerdo que poseen un cansancio de nivel bajo, el 15% señaló que en un nivel medio y únicamente el 3% indicaron tener un cansancio de nivel alto, en tanto, el 40% indicó padecer de agotamiento emocional, por otra parte, el 32% señaló despersonalización y por último un 50% manifestó sentir desinterés por el trabajo. Concluyéndose que, es relevante que se implementen acciones que contribuyan a reducir la presencia del agotamiento emocional en los profesionistas de enfermería, partiendo de estrategias como es la rotación de trabajadores.

Castillo y Barrios (2018) determinaron con fin referir sobre el estrés pedagógico de los alumnos de enfermería de Cartagena - Colombia. En cuanto a la metodología se caracterizó por ser de enfoque numérico y además fue de diseño no experimental, por otra parte, se aplicó una encuesta basada en las variables de un mejor desempeño y calidad de

vida, en tanto su muestra estuvo compuesta por 124 alumnos. Entre los resultados se determinó que 89.6% pertenecen al género femenino, con un rango de edad de 20 a 22 años, por otra parte, el 43.4% indicó que pertenecía al estrato en función al estrés, así también el 90.8% indicó haber logrado momentos de nerviosismo o preocupación en el desarrollo del periodo estudiantil, por último, hubo una identificación temprana de estrés pedagógico entre los alumnos de la carrera de enfermería que podría contribuir a que se potencie las respectivas estrategias de afrontamiento.

A nivel nacional

Vigo y Chávez (2020) este estudio propuso como fin establecer los distintos grados de estrés estudiantil en universitarios. En lo que concierne la muestra se determinó por ser aleatorio simple la cual estuvo compuesta por 92 alumnos de la carrera de Estomatología. Entre los hallazgos encontrados se determinó que, un 45% indicó que posee estrategias de contrarresto de estrés en un nivel medio bajo y un 4% señaló que se encuentra en un nivel medio alto. Asimismo, se pudo observar que un 37% suele presentar señales de estrés en un nivel medio bajo y en tanto un 1% señaló que presenta una elevada sintomatología de estrés. Se logró concluir que, un 45% de los universitarios poseen estrategias de cómo afrontar el estrés, permitiendo así manejar las situaciones de estrés a las que se ven reflejados en su desempeño estudiantil.

Cabrera (2019) en su estudio planteó como propósito establecer la correlación entre la variable independiente y dependiente. En lo que concierne la metodología se caracterizó por ser de enfoque cuantitativo, ya que, se hicieron uso de variables mensurables o cuantificables, asimismo, es de diseño correlacional, se contó con una muestra integrada por 108 alumnos. En tanto los hallazgos obtenidos manifestaron que, en disfunción temporomandibular un 42,6% de los alumnos no suelen presentar ningún inconveniente, en tanto que, un 57.4% indicó mostrar disfunción, asimismo, se logró determinar que cada uno de los partícipes en un 88.9% indicó que proyecta un bajo nivel del síndrome de burnout y solamente el 11.1% suele destacar un nivel intermedio en base a dicho síndrome. Concluyéndose que los hallazgos de Chi reflejan en no inexistencia explicativa de relación entre las unidades; por ende, se estima que no se da ninguna relación entre las variables.

Cabrera (2019) en su estudio determinó como objetivo establecer la correlación entre las variables de cansancio emocional y la inteligencia emocional. El estudio fue de diseño

correlacional simple, asimismo, se definió por ser empíricos. Además, se hizo uso de una muestra integrada por 98 alumnos que se encuentra asistiendo entre el 8vo y décimo ciclo de la carrera universitaria. Entre los hallazgos se evidenció que no se encuentra de manera evidente la asiduidad de 46 alumnos equivalentes a un 42.6%, continuado por el nivel de disfuncionamiento leve con un 41.7% con 45 alumnos como asiduidad.

Chucas (2019) este estudio planteo como fin contrastar la correlación de las variables Estrés académico y adaptación a la vida universitaria. Con respecto a la metodología se determinó por ser descriptivo y de diseño no experimental, asimismo, se contó con una técnica de la encuesta para recoger información, esta fue aplicada a 452 alumnos que forman parte de las distintas carreras universitarias. Entre los hallazgos se obtuvo que 23% señalo que tienen un nivel bajo de estrés, un 53% señalo que es de nivel moderado y un 24% determinó que posee un nivel alto. Se concluyó que la correlación de las variables es de un nivel muy alta.

Domínguez (2016) desarrolló un estudio con el título de agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios. El objetivo determinar la influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional sobre el agotamiento emocional académico. El estudio se determinó por ser observacional, asimismo, fue descriptivo correlacional, y su población estuvo integrado por 219 alumnos. En tanto, se concluyó que, las estrategias cognitivas de catastrofización y autoculparse de rumiación logran predecir un nivel mayor de cansancio emocional pedagógico. Asimismo, se definió que existió una incidencia de significancia entre las variables. Esta investigación, describió cada uno de los elementos que pueden incidir en lo que respecta la aparición del agotamiento emocional, teniéndose una percepción mucho más amplia de las razones de dicho escenario. Aquello servirá de utilidad para poder llevar a cabo la discusión de los hallazgos del estudio.

A nivel local

Coronado (2020) El objetivo de investigación de este trabajo es encontrar si existe una correlación entre la dilación académica y las variables, el tipo de diseño no experimental, debido a que el programa no se utilizará para evaluar el efecto de sus técnicas y herramientas de aprendizaje y referirse a los resultados del trabajo en el campo académico Hay un total de 91 estudiantes, 76.04% de ellos tienen hábitos de estudio insuficientes, 23.96% de las personas tienen hábitos suficientes en la conclusión, existe una relación importante entre la procrastinación en la escuela y los hábitos de estudio.

Cumpén (2020) esta investigación tiene como objetivo determinar si existe una relación significativa entre el estilo de humor y la calidad de vida de los estudiantes de la Universidad Privada Pimentel en Chiclayo. La tipología y diseño de la investigación se utilizan como técnica para enfrentar todos los momentos negativos y saber cómo enfrentarlos. La población está compuesta por 23,000 estudiantes universitarios, y los resultados son positivos, pero la investigación local es muy escasa y se necesita una investigación más profunda. El bienestar y la salud de la familia y la economía de los estudiantes también están mostrando una tendencia hacia una buena calidad de vida.

Lozada (2018) El propósito de este estudio es determinar las diferencias significativas entre estudiantes de psicología y ciencias de la comunicación en calidad de vida, tipo y diseño de investigación, técnicas de evaluación psicométrica y escalas de calidad de vida, población y muestras, hipótesis y variables. Los resultados de la investigación serán entregados a la comunidad chiclayana en las conclusiones de la investigación. Es obvio que existe una diferencia significativa en la calidad de vida de los estudiantes de psicología y ciencias de la comunicación.

Alcántara (2019) Esta investigación tiene como objetivo describir los factores que configuran las opciones de carrera. Desde la perspectiva de los estudiantes varones de la escuela de enfermería profesional y el diseño de factores, estos factores determinan la elección de la tecnología por parte de una persona y las herramientas de recolección de datos, incluido el método de entrevista semiestructurada, según a Según los registros de la Facultad de Enfermería del Perú, la población total es de 89.000 y 811 enfermeros registrados, por lo que el número total de enfermeros es de 7.000.958, lo que representa sólo el 8,86% del total

de enfermeros del país. El proceso de elección de carrera está regulado por el análisis y la percepción de la enfermería.

Carrera (2021) El propósito de este estudio es determinar la relación entre dependencia emocional y calidad de vida de jóvenes universitarios de Chiclayo. El tipo y diseño de estilos de vida humanos utilizan pruebas estandarizadas de tecnología, midiendo variables de investigación para mostrar satisfacción con el grado de aprendizaje, además de la forma en que disfruta de su tiempo libre, los resultados muestran que el grado medio se correlaciona positivamente con dependencia y estrategia. En las dimensiones de amigos, vecinos y comunidades se encontraron diferencias significativas en la calidad de vida relacionada.

1.3 Teorías relacionadas al tema

1.3.1. Teorías de cansancio emocional

1.3.1.1. Definición.

Para Gamboa, González y González (2008) definen al cansancio emocional como aquella reducción de los componentes que genera la sensación de no poderse brindar nada al resto. Se revela tanto con recuerdos anatómicas como psíquicas.

De igual manera, puede observarse como la pérdida o reducción de cada una de las facultades para de este modo ser empáticos, mejor dicho, para comprender las situaciones de demás individuos y como aquellas logran afrontar las dificultades que suele presentárseles, de acuerdo a los sentimientos y emociones que les determinan. En dichos casos, el sujeto se sentirá cansado tanto psíquicamente como físicamente, con desesperanza, impotencias y que inclusive no puede seguir dando de sí mismo. (Unión General de Trabajadores de España, 2006)

De igual manera se comprende el detrimento de la tranquilidad y el gusto en el desarrollo de sus operaciones diarias del sujeto siendo de estudios o de trabajo, lo cual ocasiona que estos se sientan vacíos. Se considera uno de los componentes claves del síndrome de burnout, sin embargo, no es únicamente ese para generarlo, puesto que, se considera relevante que se den demás componentes para que suceda (Maslach, Schaufeli y Leiter citado en Vega, Sanabria, Domínguez, Osorio y Bejarano, 2009).

Ciertos autores suelen aludir que el agotamiento emocional es aquella circunstancia en como los trabajadores ya no pueden seguir más con el mismo nivel afectivo. Asimismo, experimentan sensaciones de sentirse emocionalmente cansados, consecuencia de las actividades diarias con sujetos a los que se necesita atender como fin de trabajo (Acosta, Mullings y Torralbas, 2014).

1.3.1.2. Factores asociados y síntomas

Entre dichos factores relacionados para el agotamiento emocional suele destacar lo siguiente: el género, la edad, la competitividad, el desequilibrio emocional para que se haga frente a situaciones dificultosas, también está el trabajo en grupo desprovisto, cambios relevantes de la vida como es el caso de matrimonios, nacimiento de hijos, muerte de la familia y el divorcio, entre otros. (Thomaé, Ayala, Sphan y Stortti, 2006).

El agotamiento emocional se caracteriza por ser un elemento de estrés en donde las personas se sienten sobre exigidas, vacío de recursos tanto físicos como débiles, emocionales y además agotados, sin alguna fuente de faltas y regeneración de las energías para que se haga frente otros problemas o ya sea otro día. Ciertos elementos principales del agotamiento emocional en el contexto laboral pudiendo ser los conflictos personales y la sobrecarga laboral en el centro de trabajo (Díaz y Gómez, 2016).

Estos se diferencian señales como es el desgaste, la irritabilidad, el cansancio, pérdidas progresivas de energía, insatisfacción laboral entre otros (Saborío y Hidalgo, 2015; Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, s.f.).

De igual manera, el agotamiento emocional suele ser uno de las fundamentales señales mentales del Síndrome de Burnout, en donde se vincular con los niveles educativos y la depresión (Martínez, 2010).

Muestra dos elementos psicológicos como físicos, en lo que concierne el componente físico se determina por una suspicacia mayor a las enfermedades, accidentes, usuales enfermedades víricas y postración; tal como el trastorno de sueño y el cansancio; de igual manera, existen emociones de depresión, que al aproximarse un grado grave puede sobrellevar la intención enfermedades mentales o suicidio; en lo que respecta los elementos psicológicos, el cual es manifestado por distintas conductas negativas acerca de uno mismo

y en distintos contextos de su vida, tal como es el contar con una autoestima baja, escasa productividad, emociones de inferioridad, desarrollando comportamientos incompetentes e ineficaces (Castillo, 2001).

1.3.1.3. Dimensiones de cansancio emocional.

Para consecuencias de la presente investigación, se tendrá en cuenta las dimensiones siguientes:

La tensión física, hace referencia a la contestación del cuerpo generada por los requerimientos mentales y físicos ocasionados por el estudio o el trabajo (MFL Occupational Health Centre, s.f.). La tensión psicológica, hace referencia a las condiciones producidas por los requerimientos psicológicos de los cargos de trabajo o ya sea durante los cursos de las profesiones. (Sauter, Murphy, Hurrell y Levi).

Efectos

A nivel Psicológico: depresión, dificultades psicosomáticas, ansiedad, negativismo, escasa tolerancia al fracaso, el excesivo consumo de drogas y alcohol (Vega et al., 2009).

En el contexto organizativo: reducción del desempeño, negatividad y falta de estimulación hacia las actividades laborales, condiciones de aspecto negativo en el trato del resto, incremento de la cantidad de las rotaciones en las funciones de trabajo o ya sea en los servicios, faltas usuales, reducción de las responsabilidades, demoras y largas pausas en las actividades laborales, falta de satisfacción y propósito o ya sea abandonos reales de los cargos de trabajo. En el escenario ambiental: conductas negativas sobre la vida en general, reducción de la calidad de vida tanto familiar como personal (Vega et al., 2009).

De igual manera, mediante distintas investigaciones se ha podido observar el agotamiento emocional, siendo uno de los componentes mayormente predecibles de consecuencias negativas del síndrome de burnout (Moreno, González y Garrosa, s.f.).

Prevención

Entre las medidas que consiguen contribuir a la prevención del agotamiento emocional se hallan:

El desarrollo de algunos ejercicios como son mindfulness, la respiración y la meditación. Esta clase de ejercicios contribuyen a reducir la frecuencia cardiaca y suele experimentar sensaciones de relajación, tranquilidad y muy agradable.

El descansar el tiempo necesario es de suma importancia para lograr prevenir el agotamiento emocional, puesto que, si su tiempo de sueño se halla trastornado, la mente padece de modificaciones que inciden en su medida. Se requiere algunos hábitos frecuentes y descansar mínimo ocho horas diarias.

La hidratación adecuada, contribuye mucho en aquellas circunstancias, ya que, el agua refuerza a dar tranquilidad y serenidad. Al llevarse a cabo los ejercicios físicos, hará posible la eliminación de toxinas y produzca las hormonas correspondientes de la felicidad las cuales son conocidas por el nombre de endorfinas. Al aprenderse a determinar anterioridades y más no exceso de trabajo es una manera de que se evite agotamiento emocional. El saber ser asertivos, mejor dicho, saber exponer sentimientos y pensamientos sin la necesidad de ser sumisos o agresivos, puesto que, contribuiría a que no se acumulen tensiones que al último puede generar el agotamiento emocional (Molina, 2014).

El aplicarse técnicas de respiración, relajamiento progresivo, de resistencia asertiva, entre otras. Se consideran de suma importancia, asimismo, para una adecuada salud emocional (Asistencia Empresarial, 2009). Por otro lado, se habla de manera específica de lo que respecta el trabajo social, siendo esta una operación estimada, con habitualidad, un trabajo arraigado, asimismo, con un grado de compromiso, esfuerzo y exposiciones a distintos sucesos, siendo estos feroces o tristes, que son latentemente perjudiciales para los trabajadores (De Puelles,2009). Uno de los ejemplos, en el trabajo de Rojas y Morán (2015) pudo determinarse que el personal policial contaba con nivel medio a alto de lo que respecta el cansancio emocional, debiéndose a los diferentes turnos que suelen ser muy variantes y además suelen ser muy extensos algunas veces. Por lo cual, es de suma relevancia que los trabajadores que ocupan esta clase de actividades posean un control adecuado de sus

emociones, siendo personales como aquellas que se generan mediante un evento en específico, con el propósito de que se transmita a las personas serenidad como también tranquilidad. Considerándose herramientas esenciales que contribuya a calmar las fatigas emocionales a través del trabajo emocional.

En tanto, el trabajo emocional hace referencia al manejo de las distintas emociones siendo estas negativas y positivas, esencialmente de aquellas últimas que suelen generarse de la coexistencia de políticas organizacionales acerca de las expresiones emocionales en el rendimiento de su cargo y que posee como fin avalar el bien de los clientes y la consecución de las metas de la empresa (Martínez, 2001, citado en Confederación de Empresarios de Málaga, 2013).

Los trabajadores es importante que sepan tener mando de sus emociones, por ende, aquello se puede dar mediante las actuaciones superficiales que es aquel proceso que los trabajadores expresan emociones diferentes a la que sienten o de las actuaciones profundas cuando el colaborador cambia la emoción que tanto expresa o siente (Horschild, 2003 citado en Confederación de Empresarios de Málaga, 2013).

Cansancio emocional académico

Este se considera como uno de los elementos que integran el síndrome de Burnout, así tal cual se conceptualiza en la propuesta plantada por Maslach y Jackson (Savio, 2008). De manera que, el Burnout hace referencia a un procedimiento de pérdidas pausadas sin embargo es consciente de la responsabilidad y la asignación en las actividades que desarrolla (Moreno-Jiménez et al., 2001).

Cansancio emocional en respuesta al estrés laboral

El cansancio emocional (CE) se determina por ser el núcleo del síndrome de Burnout, el mismo que se producido por medio de una sobrecarga emocional de manera constante (Mártinez, 2010) asimismo suele definirla como: cansancio mental, que termina acompañándose por el estado actual y la fatiga física del cual las personas no creen tener la certeza de poder salir o ya sea de recuperarse. Se definió también por Maslach y Jackson (1982) como uno de los factores del síndrome de Burnout, que se caracteriza por las pérdidas progresivas del desgaste, energía, mental o físico, cansancio, agotamiento o fatigas, entre

más; lográndose añadir, la falta de ánimo hacia la ejecución de las actividades u operaciones que deben de realizar en el trabajo.

El Burnout involucra a diversos síntomas que se pueden considerar como ostensibles, debiéndose a cambios que se consideran ser muy evidentes en las personas; el CE suele estimarse como uno de los síntomas esenciales a tenerse presente cada vez que se conjetura el padecimiento del estrés laboral crónico, en donde “el sujeto involucra en exceso sus operaciones, rol o ya sea sus labores, puesto que intenta dar atención a muchos requerimientos señalados, trascendiendo al último aquello que se podrá desbordar por las necesidades que se le impone al resto”.

Es un proceso psicológico en el que las personas sienten un vacío y les hace falta energía para que puedan hacer frente cada día, como por decir, los sujetos no sienten la capacidad para brindar nada de sí al resto; tratando de disminuir el contacto con las personas, y únicamente suele hacer lo necesario para que pueda llevar a cabo sus actividades; generando que el empleado vea a los demás de una manera negativa, no dirigiéndole la palabra, lo cual conducirá al profesionista a brindar únicamente cuidados técnicos, dejando de lado el aspecto humano de lo que respecta la profesión (Zelaya, 2016; p.2). El cansancio emocional suele determinarse como aquella pérdida agresiva de energías, agotamiento psicológico como también físico, el desgaste, las condiciones de la persona que le brindan la sensación de sentirse deshecho y de poseer muchas exigencias, partiendo del contacto con demás individuos” (Lledó, Perandones; et al., 2014; p.162). Los individuos que suele presentar señales de agotamiento emocional no se encuentran en condiciones contestar a las exigencias laborales y que habitualmente se halla en un estado de irritación y depresión asociado a los sentimientos de querer comprender muchas cosas, sin embargo, sus recursos tanto físicos como emocionales se encuentran agotados, considerándose esta característica principal del síndrome de Burnout.

1.3.2. Calidad de Vida:

1.3.2.1. Definición.

El significado de esta terminación va incorporándose en la disertación científica en los EE.UU. después de la segunda guerra mundial, posteriormente de ella gran cantidad de estudiosos de ese tiempo, inician a estudiar las perspectivas que poseen los sujetos acerca de su vida (Campbell, 1981 y Meeberg, 1993, en Urzúa y Caqueo, 2012).

De manera que suele caracterizarse por la existencia de los efectos adversos que dificultan a los sujetos, siendo de manera individual, porque se hacen presente inquietudes físicas, reclamos psicosomáticos, agotamiento, entre más, como a nivel profesional; causando que exista o se genere una insatisfacción con las actividades, la carencia de compromiso, el anhelo del abandono y desatención (Carrasco, de la Corte y León, 2010; Quiceno y Vinaccia, 2007; Rosales y Rosales, 2013).

La inquietud de los individuos por optimizar sus distintas condiciones vida, ya siendo estas sociales como además individuales, existiendo desde los inicios de la historia y teniendo su origen en la medicina, pese a que muy rápido se ha ido extendiendo a demás disciplinas como es el caso de la Psicología y la Sociología. No obstante, la definición de calidad de vida, sí que suele ser algo muy nuevo en la sociedad, fue en 1975 cuando se comenzó a hacer uso de este término que fue expandiéndose apenas en los años 80 (Moreno y Ximénez, 1996).

De este modo el desarrollo de esta definición se subdivide en dos fases. La primera suele tener relación con las primeras civilizaciones y las cuales se prolongaron hasta finalizar cerca del siglo XVIII, en donde había cierta inquietud por la salud tanto privada como pública. Apareciendo en ella, las primeras leyes sociales que refieren a la limpieza, siendo el caso de la contaminación del agua, de los alimentos, la higiene de los caminos en Francia e Inglaterra, para que posteriormente lo lleve a cabo Italia y Alemania (García, 1991, Moreno y Ximénez, 1996).

La segunda, se comienza a desarrollar después de la instauración de una variedad de leyes y el desarrollo del estado moderno, donde avalan el bien de los ciudadanos y los derechos. Al comienzo del siglo XIX, suele aparecer una normativa acerca de la medida de trabajo, los accidentes, las enfermedades, la muerte, el descanso y la vejez. Asimismo, mediante los informes realizados por Chadwick 1842 en Inglaterra y Shattuk 1850 en EEUU, se comienza a evaluar, la sanidad en el sector público, condiciones de dietas, trabajo y el programa de alimentación, la esperanza de vida y la tasa de mortalidad, el programa de educación, el estado de los hogares y así como también de las ciudades, tal como a la vez los estilos de vida de las diferentes clases sociales” (Piédrola, 1991, Moreno y Ximénez, 1996).

La calidad de vida también ha venido relacionándose con el crecimiento económico, al establecimiento de mercados de consumo y a la obtención de materiales, públicos como

privados. Radicalmente a partir de la segunda guerra mundial con la instauración de economías de mercado y con las democracias que hace posible un crecimiento económico sin equivalente (Moreno y Ximénez, 1996).

Cerca de finalizar el siglo XX, incremento los intereses por investigar a la calidad de vida, ya que, al haberse satisfecho los requerimientos básicos de la ciudadanía, era necesario que se empiece a trabajar para optimizarla. Los países que ha podido conseguir complacer los requerimientos comunes son los realizados, por ende, la definición de calidad de vida puede cambiar, según los países, grupos sociales y las culturas (Ardila, 2003).

Por otro lado, existen algunos autores que hacen uso de ambos aspectos. La OMS (1994) suele definirlo como aquella forma en donde la persona habla de su vida, las perspectivas, los valores, normas y entre otros y, asimismo, se enfoca en la salud psicológica, física, la libertad o la dependencia, las creencias y las relaciones sociales. Del mismo modo Ardila (2003) lo determina como un momento de satisfacción general, procedente de las características más potenciales del individuo, inclusive en los conceptos subjetivos y objetivos. Pese a que para Quintero (1992) el concepto no lo establece como tan extenso, llanamente se basa en un indicador multidimensional del bien espiritual como material del ser humano.

Para los 90, tras los esfuerzos que provienen de organizaciones y de grupos con la finalidad de fomentar cambios en los sistemas, surgiendo una necesidad de generar doce principios básicos con respecto a la calidad de vida, en función a conceptualización, aplicación y medida.

1.3.2.2. Conceptualización:

La calidad de vida suele ser multidimensional y se encuentra incidida por diferentes componentes tanto ambientales y personales. Existen componentes para cada uno de los individuos. Posee elementos objetivos y subjetivos. Se optimiza con los recursos, sentido de pertenencia, la autodeterminación y los recursos.

Medida: Involucra los niveles en que los individuos poseen vivencias de vida que estiman. Asimismo, reflejan las dimensiones que apoyen a un tipo de vida interconectada y completa. Además, toma en cuenta argumentos de los espacios sociales, culturales y físicos que son de relevancia para los seres humanos.

Aplicación: Los principios basados en la calidad de vida es importante que sean enfocados en los apoyos y las intervenciones. La aplicación de calidad de vida debe enfocarse en las evidencias. El uso de la definición de calidad de vida contribuye al bien dentro de cualquier escenario cultural. Estos principios de calidad de vida son relevantes que cuente con un espacio en la formación profesional y de educación (Sharlock, 2005, en Verdugo y Scharlock, 2006).

1.3.2.3. Importancia de la calidad de Vida

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2017) la calidad de vida suele definirla como “la perspectiva de la persona de su posicionamiento en la vida dentro del contexto del sistema de valores y la cultura en donde se encuentran viviendo y en función a sus perspectivas, metas, preocupaciones y estándares”.

El análisis de la calidad de vida se considera esencial en cada uno de los cursos de la vida, ya que se le estima como un indicador mucho más integral y extenso de las discrepancias de distintas intervenciones relacionadas con la salud, tal como también intervenciones preventivas, asimismo, hace posible que se tenga una valoración asidua de diferentes aspectos que se encuentran relacionados con el bien y con la salud de la persona. De la misma manera y debiéndose a su naturaleza individual como subjetiva, originario de los niveles de satisfacción en elementos tanto negativos como positivos, relacionados con el contexto cultural, ambiental y social de las personas, considerándose multidimensional, lo cual hace de la calidad de vida, una definición dependiente y compleja de la relación de gran cantidad de factores.

En lo que respecta la población universitaria logra una importancia singular de la calidad de vida vista, puesto que, hace posible que se logre datos acerca de las condiciones de vida de los alumnos y, esencialmente, que como son percibidas. Se debe tener presente que los universitarios de hoy en día son aquellos quienes integran gran parte de los activos económicos y de la sociedad del futuro. Del mismo modo, en alumnos universitarios esencialmente del área de salud, la calidad de vida es de gran significancia, ya que, el periodo de tiempo que suelen permanecer en la universidad es importante y, también, en el marco de los centros universitarios saludables, teniéndose las perspectivas que, durante el tiempo de formación, las competencias que se desarrollan favorecen además en una forma efectiva a la

práctica de los distintos estilos de vida saludable, a la promoción de la salud y sobre todo una muy buena calidad de vida.

1.4 Formulación Del Problema

¿Cuál es la relación que existe entre cansancio emocional académico y calidad de vida, en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo?

1.5 Justificación

Este estudio es de suma importancia, puesto que, debiéndose a los estudios nos manifiesta que los sujetos suelen disminuir su desempeño académico a una temprana edad, debiéndose a un cansancio emocional, vinculado con la clase de acciones que redime. Hoy en día el cansancio que padecen las personas en lo que concierne su desempeño académico es netamente emocional. Considerándose una enfermedad de los últimos tiempos, en donde las actividades dejan de ser fuentes generadoras del bien, para cambiarse en una razón de decepción. De igual manera la investigación será un antecedente, ya sea para el área educacional como es para el área clínica, concretamente para los campos de psicología, ya que, los conocimientos repartidos pudiendo servir para demás grupos, comunidades que posean agotamientos emocionales para las operaciones que llevan a cabo.

Por otro lado, se justifica metodológicamente, ya que, se llevó a cabo el estudio a través de un método científico, de este modo el estudio se desarrolló a través de un instrumento, el cual fue fiable y validado, puesto que, permitió que se tenga conocimiento entre las variables. Tal instrumento se puede usar por demás educadores, autores o ya sea psicológicos que hace posible el análisis de la situación académica de los alumnos a su cargo y puede aplicar para la recolección de datos sobre ambas unidades.

También, este estudio produce una aportación relevante para que se implemente estrategias factibles que generen transformaciones positivas en alumnos, ya que, al analizarse el agotamiento emocional, pudiéndose detectar trastornos emocionales en tal comunidad, y optimizar el desempeño académico de los propios. De este modo se pudo analizar la correlación entre las dos variables. Asimismo, el estudio será de utilidad para que se lleven a cabo demás investigaciones con relación a las variables, dándose persistencia a aquellos procedimientos de cambios que favorezcan a demás instituciones. La misma organización en donde estudia el alumno, produce un estado de tensión al exigirse que logre

afrontar contextos de forma eficaz, por tal razón se trata estudiar a dicho grupo poblacional para aseverar la correlación concernientemente a las dos variables.

1.6 Hipótesis.

1.6.1. Hipótesis General.

H1. Existe relación inversamente proporcional entre cansancio emocional académico y calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.

H0: No existe relación inversamente proporcional entre cansancio emocional académico y calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.

1.6.2. Hipótesis Específicas.

H1. Existe relación entre la dimensión cansancio emocional académico y la dimensión hogar y bienestar económico de calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.

H1. Existe relación entre la dimensión cansancio emocional académico y la dimensión familia de calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.

H1. Existe relación entre la dimensión cansancio emocional académico y la dimensión tiempo libre y universidad de calidad de vida en estudiantes de una *universidad privada de Chiclayo*.

1.7 Objetivos

1.7.1. Objetivo General

Determinar la relación que existe entre cansancio emocional académico y calidad de vida en estudiantes de una Universidad privada de Chiclayo.

1.7.2. Objetivos específicos

Identificar la prevalencia del cansancio emocional académico en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.

Identificar la prevalencia de calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.

Conocer la relación entre la dimensión hogar y bienestar económico de calidad de vida y el cansancio emocional académico.

Conocer la relación entre la dimensión familia de calidad de vida y el cansancio emocional académico.

Conocer la relación entre la dimensión tiempo libre y universidad de calidad de vida y el cansancio emocional académico.

II. MATERIAL Y MÉTODO

2.1. Tipo y diseño de investigación.

2.1.1. Tipo de investigación.

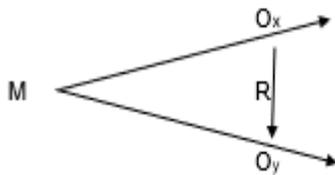
Esta investigación se ha realizado, bajo el enfoque cuantitativo, dado que se apoyado en la estadística para el análisis de la información, teniendo en cuenta los objetivos de la investigación. Asimismo, se ha optado por el tipo de investigación correlacional, teniendo en cuenta que se busca asociar o relacionar la variable de cansancio emocional y la calidad de vida, para conocer el grado de asociación que existe entre dichas variables (Hernández & Mendoza, 2018)

2.1.2. Diseño de investigación

El diseño de investigación que se ha tenido en cuenta es no experimental, debido que, que no se ha modificado, no hay alteración en las unidades de estudio, la información se ha recolectado en su contexto natural, por consiguiente: es un estudio sin experimentación alguna en el proceso investigado (Hernández & Mendoza, 2018). También la investigación es de tipo transversal, dado que la información se recoge en un solo momento y a propósito del estudio.

Figura 1

Diseño Correlacional



Donde:

M = Muestra de estudio

X = Cansancio emocional

Y = Calidad de vida

r = Relación entre Cansancio emocional y calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.

2.2. Población y Muestra.

2.2.1. Población.

En esta investigación se ha considerado como unidad de estudio a estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Chiclayo, que fueron 149 alumnos del segundo ciclo de la carrera de Psicología. Se define como población de estudio a un conjunto de integrantes que tienen las mismas características que el investigador a considerado como unidades a investigar (Sánchez, 2019).

Tabla 1

Población de estudio

Unidades de estudio	Cantidad	Porcentaje
Hombres	100	67%
Mujeres	49	33%
Total	149	100

Nota: Información proporcionada por la Escuela de Psicología

2.2.2. La muestra

La presente investigación se ha considerado, bajo un criterio no probabilístico, de tipo por conveniencia, que ha permitido que la investigadora elija su cantidad de estudiantes,

de los cuales se ha optado por 149 individuos, cuyas edades son 17 a 21 años de edad, y el 67% son varones y el 33% mujeres (Valderrama, 2016).

Criterios de inclusión

Se ha considerado estudiantes, que están cursando el segundo ciclo de educación universitaria. También solo se ha considerado estudiantes que en la actualidad pertenecen a la escuela de Psicología. Se incluyen a estudiantes de diversos orígenes culturales, de religión.

Criterios de exclusión.

No se consideran a estudiantes que sean menores a 17 años o mayores de 21. Se excluye a estudiantes del primer ciclo de educación universitaria de una universidad Privada.

2.3. Variables y Operacionalización.

2.3.1. Variables

Cansancio emocional académico: Se define como uno de los factores que lo compone el síndrome de burnout, tal como se conceptualiza en la propuesta de Maslach y Jackson (Savio, 2008). En este sentido, el burnout se refiere a un proceso de pérdida pausada pero considerable del compromiso y la dedicación en la tarea que se realiza (Moreno et al., 2001).

Definición Operacional: Se evaluará mediante la escala CEA (Fontana, 2011) en versión de Domínguez (2013^a), es una escala que consta de 10 ítems (Anexo). El cual los ítems se puntúan de 1 a 5 (de raras veces a siempre), considerando los 12 últimos meses de vida estudiantil. La puntuación obtenida en la ECE oscila entre los 10 y 50 puntos.

Variable: Calidad de vida: Se caracteriza por la coexistencia de consecuencias adversas que perjudican a la persona, tanto a nivel individual; por la aparición de inquietudes físicas, quejas psicósomáticas, cansancio, entre otras, como a nivel laboral; originando una insatisfacción con la tarea, falta de compromiso, el deseo de desatención y abandono (Carrasco, 2013).

Definición operacional: Esta variable de calidad de vida del educando universitario se mide, mediante una técnica de la observación directa con un cuestionario de doce ítems, y que está integrada por dimensiones: hogar y bienestar económico, familia y tiempo libre y Universidad.

2.3.2. Operacionalización de variables.

Tabla 2

Operacionalización de cansancio emocional académico

VARIABLES	DIMENSIONES	ÍTEMS	TÉCNICA INSTRUMENTO
Variable 1			
Cansancio emocional Académico	Unidimensional	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	Escala de Cansancio Emocional

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3

Operacionalización Calidad de vida

VARIABLES	DIMENSIONES	ÍTEMS	TÉCNICA e INSTRUMENTO
Variable 2	Hogar y Bienestar		
Calidad de Vida	Económico.	1,2,3,4,5	Escala de Calidad de Vida
	Familia.	6,7,8	
	Tiempo libre y		
	Universidad	9,10,11,12	

Fuente: Elaboración propia

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

2.4.1. Técnicas.

Encuesta: Para esta investigación se ha considerado una encuesta como técnica que fue aplicada a los estudiantes del segundo ciclo de la carrera de Psicología de una Universidad de Chiclayo, dicha información fue utilizada para presentar los resultados de la investigación. La encuesta: Es una de las técnicas que se caracteriza porque se define un conjunto de preguntas y son aplicadas a personas que han sido considerada como unidades de estudio (Carrasco, 2016).

2.4.2. Instrumentos.

Escala: Cansancio Emocional Académico: -CEA (Fontana, 2011) en versión de Domínguez (2013^a) se fundamenta en 10 ítems (Anexo). El cual los ítems se puntúan de 1 a 5 (de raras veces a siempre) tomando en cuenta a los últimos 12 meses de vida escolar. La puntuación obtenida en la ECE oscila entre los 10 y 50 puntos. De igual manera la validez de cada uno de los ítems obtuvo a través de los índices Dm (Domínguez, 2013b; Taras y Kline, 2010). Para que se logren las pruebas de validez se llevó a cabo un análisis factorial confirmatorio, anticipadamente ejecutando un análisis de puntajes extremos y estadísticos descriptivos, no hallándose en estos últimos, verificar que cada uno de los ítems muestran curtosis apropiadas e indicadores de asimetría, dentro de lo que respecta el rango +/- 1.5 (Pérez & Medrano, 2010; Ferrando y Anguiano Carrasco, 2010).

Se llevó a cabo el análisis factorial confirmatorio hipotetizando un modelo unifactorial. El proceso de apreciación utilizado en dicha actividad fue de una probabilidad máxima, teniendo en cuenta muestras representativas, dado que la normalidad multivariada no suele hallarse con habitualidad en los campos psicología (Micceri, 1989).

Por lo tanto, los indicadores de un ajuste conveniente son: un χ^2 (chi-cuadrado) no significativo, un GFI y AGFI mayores de .80, un RMSEA y RMR menores de .05, pudiéndose aceptar valores hasta .10, y finalmente, un CFI mayor de .80, aceptándose valores por encima de .70. Por otro lado, la fiabilidad pudo estimarse a través del alfa de Cronbach, puesto que, se logró comprobar mediante su unidimensionalidad, lográndose un indicador de .87 (I.C.95%: .851-.870).

Escala: Calidad de Vida: Dicha escala se construyó partiendo de la Teoría de los Dominios realizados por David Olson & Howard Barnes en 1982. La finalidad de esta escala se basa en calcular las perspectivas personales de satisfacción dentro de los dominios de las experiencias vitales de las personas en distintos aspectos de su vida. El instrumento inicial estima los ámbitos que se mencionan a continuación: bien económicos y hogar, trabajo, familia, universidad y tiempo libre; ordenado en base a 22 agregados. El instrumento inicial se construyó partiendo de un cuadro de especificaciones que contiene propósitos específicos, generales, interrogantes e indicadores.

Después se procedió aplicar un grupo piloto y consecutivamente se validó partiendo de los criterios de especialistas, haciendo uso de la V de Aiken; en la que se pudo conseguir

que los agregados fueran admitidos. No obstante, después de realizarse el análisis psicométrico, se redujo a solamente 12 agregados el instrumento, midiendo al mismo tiempo diversos factores, siendo estos tres: Hogar y Bienestar Económico, Familia y Tiempo Libre y Universidad. Los agregados suelen ser de tipo Likert con las alternativas siguientes: poco satisfechos, insatisfechos, más o menos satisfechos y completamente satisfechos.

La validez de la versión original se estableció a través de la validez de construcción partiendo de un análisis factorial. La fiabilidad se atareo a través de un método denominado al test – retest. En cuanto al proceso de validación de la Escala de Calidad de Vida de los alumnos universitarios, fue desarrollado a partir de la validación del constructo, en donde se estimó apropiado usar un análisis Factorial, tal como lo describe el autor (Muñiz,1996).

Se usó un método basado en el linaje de ejes principales, los cuales se centran en hallar las construcciones subyacentes, que exponen la interacción entre los agregados y la agrupación de los mismos, asimismo, tomar en cuenta, los errores de cálculo en la determinación de las cargas factoriales entre los elementos y los ítems, de manera que se concierta a optimizar los contextos de aplicación de la información. En lo que concierne el método de rotación, eligiéndose como el método rotacional Promax. Realizar una evaluación si en caso pueda desarrollarse un análisis factorial acerca de los ítems que están integrado el instrumento, haciéndose uso de las medidas de Kaiser-Meyer-Olkin de Adecuabilidad de la Muestra la cual estuvo integrada 826 el cual es superior a 0,5, estimándose satisfactorio aquello para que se proceda al análisis factorial. George & Mallery (1995) encomiendan como término de aprobación de este índice KMO valores superiores a 0,5. Con respecto a la prueba de esfericidad de Bartlett, es habitual para probar si la matriz de correlaciones es la identidad; aquí se obtuvo un valor de 890.019 ($p < ,000$). Los resultados se dan como válidos cuando presentan un valor elevado de la prueba y cuya fiabilidad sea menor a 0,05. De esta manera, se confirmó que se debe continuar con el análisis factorial.

Al aplicar el análisis factorial se confirmó que existían tres factores que explicaban el 63.56% de la varianza de los ítems, lo cual significa que estos factores alcanzan a explicar, con algún grado de significación conceptual las correlaciones entre los ítems. Tal como se observa en la tabla 3, se identificaron 3 factores extraídos; en un primer factor se incluyeron los ítems referidos a Hogar y Bienestar Económico (1,2,3,4,5), Familia (6,.7,8), Educación y Tiempo libre (9,10,11, 12). Los resultados anteriormente presentados permiten establecer que el Cuestionario de Calidad de Vida del Estudiante Universitario presenta validez de

constructo. La confiabilidad se trabajó a partir del coeficiente Alfa de Cronbach para la muestra total, en donde se obtuvo .84; para la muestra de mujeres se alcanzó un 0.85 y para los varones 0.81.

2.5. Procedimiento de análisis de datos.

Para esta investigación que se ha tenido en cuenta diversos pasos en proceso desde la planificación del estudio hasta, la presentación de las conclusiones, que se consideran los aportes de este estudio. En primer lugar, se ha definido un tema de investigación, para luego, buscar información en diversas revistas, libros, periódicos y repositorios de tesis para obtener datos acerca de las problemáticas de otras realidades, luego se ha definido los antecedentes y las teorías que según el autor considerado permite definir las dimensiones de estudio y con ello, se ha realizado la operacionalización de las variables lo que permite conocer cómo se medirá las variables en investigación.

Una vez, conocida como se mide las variables, con las técnicas e instrumentos y se validó, luego se procedió a aplicar los instrumentos previa autorización de la empresa, para la aplicación. Por otra parte con los datos obtenidos se tabuló la información, se organizaron los datos que se presentan en los resultados, mediante el análisis estadístico, según los objetivos y se verifico que coeficiente de correlación utilizar con Spearman, donde permitió optar por un determinado coeficiente para conocer el grado de correlación de las variables. Y conllevando a describir los resultados encontrados que luego fueron contrastados con los antecedentes de investigación y llegando a concluir acorde a los objetivos planteados por la investigadora.

2.6. Criterios éticos.

Para Belmont considera que debe tenerse en cuenta lo siguiente: En la presente investigación se han considera diversos criterios éticos, para obtener definir a las unidades de estudio y para recoger la información de la población de estudio. Los criterios éticos fueron comunicados a los alumnos de la universidad antes de aplicar el instrumento de investigación y fueron analizados de forma anónima, de modo tal, que los investigados logren sentir en confianza en los procesos y coexista credibilidad en los hallazgos que se obtienen (Belmont, 1979).

El consentimiento informado: Este criterio se caracteriza porque se les comunica a los participantes acerca de la finalidad de la investigación y se les explica los riesgos y las ventajas que trae consigo si desean participar. El participante es informado de manera detallada y toma una decisión de participar o no en la investigación, otorgando su consentimiento para la participan en la investigación. Tal es así que, los estudiantes universitarios del segundo ciclo de una Universidad Privada participaron en esta investigación y otorgaron su consentimiento (Belmont, 1979).

Beneficencia: Este criterio ético hace referencia que mediante esta investigación se genera un beneficio para la comunidad investigativa, para los estudiantes y para futuros investigadores, dado que, se genera nuevos aportes a la literatura científica existente. Y no genera daños a los participantes o cualquier ser existente en la sociedad. Se puede indicar que, los beneficios son mayores al realizar esta investigación, porque genera conocimiento científico (Belmont, 1979)

Justicia. Hace referencia a la justicia en el reparto de los participantes del estudio. En este la distribución de los estudiantes se ha seleccionado por criterio de la investigadora conllevado a optar por una cantidad determinada y los participantes son hombres y mujeres sin distinción de la Universidad en estudio (Belmont, 1979).

2.7. Criterios de rigor científico.

De acuerdo a Noroña, et al., (2012) aluden que, al realizar un estudio se debe tener en cuenta criterios de rigor científico.

Validez, este principio se basa en la participación adecuada sobre los hallazgos y se transforma en un soporte esencial de los estudios cualitativos. La forma en que se recoge la información, de lograr captar los acontecimientos y las vivencias desde diferentes perspectivas, el lograr evaluar y demostrar la realidad partiendo de un equipo experiencial y teórico, el que sean cuidadosos en analizar de manera permanente los resultados, ofreciendo al autor rigor y además certeza en cada uno de los resultados.

Relevancia. Este principio hace posible que se evalúe el logro de los propósitos proyectados en la investigación y da conocimiento por último si se logró mejores conocimientos de la problemática o existía alguna consecuencia de aspecto positiva en el escenario que se encontraba investigando, como por decir, cambios en las actividades

realizadas o en las acciones de los participantes. Dicho criterio además refiere al apoyo con resultados nuevos y el ajuste de planteamientos nuevos en bases conceptuales o teóricas. Pudiéndose aseverar que la importancia contribuye a que se verifique si dentro del estudio existió relación entre los resultados y la justificación que se lograron en el proceso del estudio (Noroña, et al., 2012)

III. RESULTADOS

3.1. Resultado en tablas y figuras

En el presente apartado se detalla los resultados, que se obtuvieron mediante la aplicación de una encuesta a las unidades de estudio que fueron universitarios de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Chiclayo. Los hallazgos se detallan a continuación:

Tabla 4

Relación entre cansancio emocional académico y calidad de vida en estudiantes de una Universidad privada de Chiclayo.

		Calidad de Vida	Cansancio emocional académico
Calidad de Vida	Coefficiente de correlación	1,000	-0.876
	p-valor	.000	< 0,05
	N	149	149
Cansancio emocional académico	Coefficiente de correlación	-0,876	1,000
	p-valor	.000	< 0,05
	N		149

Fuente: datos obtenidos de la población de estudio

En la tabla 3, se aprecia los resultados encontrados al organizarlos en dimensiones para correlacionarlos y permiten determinar que existe relación inversamente proporcional de -0,876, según la correlación de Spearman permite aceptar la hipótesis alterna, dado que, el nivel de significancia es 0.000. En consecuencia, se determina que, a mayor cansancio

emocional académico, se tiene un bajo nivel de calidad de vida de los universitarios que estudian Psicología.

Tabla 5

Prevalencia del Cansancio Emocional académico en estudiantes de una Universidad privada de Chiclayo.

	N	%
Insatisfecho	2	1
Un poco satisfecho	8	5
Más o menos satisfecho	16	11
Bastante satisfecho	13	9
Completamente satisfecho	110	74
Total	149	100

Fuente: encuesta realizada a los estudiantes de una Universidad privada de Chiclayo

En la tabla 4, según los resultados encontrados con respecto a la prevalencia de cansancio emocional académico en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, el 74% menciona que está completamente satisfecho debido a que no siente cansancio porque trata de llevar una vida relajada y no tiende a estresarse ante nada asimismo el 11% está más o menos satisfecho y el 9% bastante satisfecho.

Tabla 6

Prevalencia de Calidad de Vida en estudiantes de una Universidad privada de Chiclayo.

Valoración	N	%
Insatisfecho	39	26
Un poco satisfecho	31	21
Más o menos satisfecho	44	30
Bastante satisfecho	17	11
Completamente satisfecho	18	12
Total	149	100

Fuente: encuesta realizada a los estudiantes de una Universidad privada de Chiclayo.

En la tabla 3, según los resultados encontrados en la encuesta sobre prevalencia de calidad de vida el 26% menciona que está insatisfecho debido a siente que debe mejorar su calidad de vida y la de su familia, mientras que el 21% menciona que está un poco satisfecho, el 30% más o menos satisfecho, el 11% menciona bastante satisfecho y el 12% completamente satisfecho, lo que da entender que están conformes con su calidad de vida sin embargo se preocupan por seguir mejorando y que pueden tener una mejor calidad de vida familiar.

Tabla 7

Relación entre la dimensión Hogar y Bienestar Económico de Calidad de Vida y el Cansancio Emocional Académico.

		Dimensión hogar y bienestar económico	Variable cansancio emocional académico
Dimensión hogar y bienestar económico	Coefficiente de correlación	1.000	-0,580**
	p-valor		.000
	N	149	149
Variable cansancio emocional académico	Coefficiente de correlación	-0,580**	1.000
	p-valor	.000	< 0,05
	N		149

** . La correlación es significativa en el nivel $p < 0,01 < 0,05$

En la tabla 6, se aprecia los resultados que, evidencian existe relación entre la variable cansancio emocional académico y el hogar y bienestar económico en un -0,580 según la correlación de Spearman, y el nivel de significancia es de 0.000 conlleva a aceptar la hipótesis alterna, pero con la precisión que la relación es inversamente proporcional. Al aumentar el cansancio emocional académico y se tiene deficiencia en el hogar y bienestar económico y viceversa.

Tabla8

Relación entre la dimensión Familia de Calidad de Vida y el Cansancio Emocional Académico.

Elementos analizados	Dimensión familia	cansancio emocional académico
----------------------	-------------------	-------------------------------

Dimensión familia	Coefficiente de correlación	1.000	-0,323**
	p-valor		.000
	N	149	149
Cansancio emocional académico	Coefficiente de correlación	-0,323**	1.000
	p-valor	.000 < 0,05	
	N		149

** . La correlación es significativa en el nivel $0,01 < 0,05$ (2 colas).

En la tabla 7, al realizar el análisis de correlación de Spearman de la variable cansancio emocional académico con la dimensión familia de la variable calidad de vida se puede evidenciar un resultado de 0,323 lo que demuestra que existe una correlación, dado que el p-valor, es 0.00. Precizando que la correlación que existe es inversamente proporcional que al subir una, la otra disminuye. Ante aumento del cansancio emocional académico se tiene menos posibilidades de pasar buenos momentos en familia.

Tabla 9

Relación entre la dimensión tiempo libre y universidad de calidad de vida y el cansancio emocional académico.

		Dimensión tiempo libre y universidad	Variable cansancio emocional académico
Dimensión tiempo libre y universidad	Coefficiente de correlación	1.000	-0,376**
	p-valor		.000
	N	149	149
Variable cansancio emocional académico	Coefficiente de correlación	-0,376**	1.000
	p-valor	.000 < 0,05	
	N	149	

** . La correlación es significativa en el nivel p-valor $0,01 < 0,05$ (2 colas).

En la tabla 8, según el análisis de correlación de Spearman se demuestra que existe relación inversamente proporcional entre la variable cansancio emocional académico, con la dimensión tiempo libre y universidad con un valor de 0,376, con un valor de significancia p-valor es 0,00. Se determina que, ante el aumento del cansancio emocional académico se tiene menos tiempo libre.

3.2. Discusión de resultados.

Con respecto al objetivo general se determinó que existe relación entre cansancio emocional académico y calidad de vida en estudiantes de una Universidad privada de Chiclayo, se logró contrastar la hipótesis y estos son los resultados encontrados al organizarlos en dimensiones para correlacionarlos y permiten determinar que existe relación inversamente proporcional en $-0,876$, según la correlación de Spearman permite aceptar la hipótesis alterna, dado que, el nivel de significancia es 0.000 . En consecuencia, se determinó que, a mayor cansancio emocional académico, se tiene un bajo nivel de calidad de vida de los universitarios que estudian Psicología. Estos resultados se relacionan con el estudio de Sáenz (2018) en investigación sobre la relación entre el cansancio emocional y el rendimiento académico de los estudiantes los resultados que se halló que el 81.3% presenta un cansancio “bajo, el 77.2% presenta tensión física “baja”, el 77.2% presenta tensión psicológica “baja” y el rendimiento académico promedio fue de 14.82 puntos, así mismo el 98.8% resultaron aprobados. Se concluyó que existe relación indirecta y significativa ($p=0.024$) entre el cansancio emocional y el rendimiento académico; no existe relación significativa ($p=0.077$) entre la tensión física y el rendimiento académico; y existe relación indirecta y significativa ($p=0.041$) entre la tensión psicológica y el rendimiento académico.

En cuanto a la variable cansancio emocional académico según los resultados se aprecia que se tiene un cansancio en los estudiantes debido a que, el 11% está más o menos satisfecho y el 9% bastante satisfecho, también el 74% menciona que está completamente satisfecho, da entender que el cansancio que se tiene no es muy frecuente, porque trata de llevar una vida relajada y sin estresarse ante nada. Es por ello que concluimos que en su gran mayoría los encuestados afirman que no se sienten cansados académicamente. Estos hallazgos se relacionan con la investigación de Domínguez (2016), las estrategias cognitivas de auto culparse y predicen en mayor grado el agotamiento emocional académico. Hubo una correlación significativa de las estrategias cognitivas de regulación emocional sobre el agotamiento emocional académico. Se ha tomado este trabajo puesto que, describe los factores que pueden influenciar en la aparición de cansancio emocional, teniendo una visión más amplia de los causantes de esta situación. Esto servirá para poder discutir con los resultados del presente estudio. Asimismo, Gamboa, González y González (2008) manifiesta que el cansancio emocional es la disminución de los elementos afectivos que produce la sensación de no poder dar nada a los demás. Se manifiesta tanto con expresiones somáticas como psicológicas.

Según los resultados en cuanto a la dimensión calidad de vida encontramos que en lo que se refiere a la dimensión hogar y bienestar económico el 78% menciona que está bastante satisfecho y completamente satisfecho ya que no se tiene dificultades porque generan un ingreso promedio. En la dimensión familia el 46% no está satisfecho, porque no se tiene una buena seguridad en que la dimensión familia tenga una buena calidad de vida. En la dimensión tiempo libre y universidad el 24% menciona que casi no tiene tiempo libre porque entre la universidad y otros inconvenientes es muy poco el tiempo libre que tiene; el 45% considera en un nivel medio o regular; el 29% está completamente satisfecho. Se concluye que la prevalencia de la calidad de vida y familia es poco satisfecha en un porcentaje importante 47%; mientras que un 30% lo define como regular y un 23% admite que están contentos. Estos resultados se relacionan con la investigación de Vizoso y Arias (2016), concluye que: Las situaciones relacionadas con los exámenes fueron percibidas como las más estresantes en la mayoría de los casos. El rendimiento académico tuvo una relación significativa con el cansancio emocional. Frecuentemente, la percepción de estrés estuvo relacionado con el cansancio emocional.

Conocer la relación entre la dimensión hogar y bienestar económico de calidad de vida y el cansancio emocional académico, los resultados que, evidencian existe relación entre la variable cansancio emocional académico y el hogar y bienestar económico en un $-0,580$ según la correlación de Spearman, y el nivel de significancia es de 0.000 conlleva a aceptar la hipótesis alterna, pero con la precisión que la relación es inversamente proporcional. Al aumentar el cansancio emocional académico y se tiene deficiencia en el hogar y bienestar económico y viceversa. Estos hallazgos se relacionan con la investigación de Casanova, Benedicto, Luna y Maldonado (2016), el autor concluye que los alumnos presentaron niveles moderados de Burnout y niveles favorables en las tres dimensiones consideradas para la evaluación de la Inteligencia Emocional (reparación de las emociones, claridad emocional y atención emocional). Hubo una correlación significativamente positiva, tanto en mujeres como en varones, entre la sub escala atención emocional y la puntuación total de la Escala Unidimensional de Burnout Estudiantil.

Con la finalidad de poder conocer la correlación de la variable cansancio emocional académico con la dimensión familia, se puede evidenciar un resultado de $0,323$ lo que demuestra que existe una correlación, dado que el p-valor, es 0.00 . Precizando que la correlación que existe es inversamente proporcional que al subir una, la otra disminuye. Ante

aumento del cansancio emocional académico se tiene menos posibilidades de pasar buenos momentos en familia. Estos hallazgos se relacionan con la investigación de Grimaldo (2011) Para concluye que todos los grupos de muestra se encuentran ubicados en un óptimo nivel de calidad de vida. Los principales efectos provienen del nivel socioeconómico y sexo son de relevancia para los factores de sexo, nivel socio económico; tal como la correlación entre los dos.

Se demuestra que existe relación inversamente proporcional entre la variable cansancio emocional académico, con la dimensión tiempo libre y universidad con un valor de 0,376, con un valor de significancia p-valor es 0,00. Se determina que, ante el aumento del cansancio emocional académico se tiene menos tiempo libre. Estos hallazgos se relacionan con el aporte de (Thomaé, Ayala, Sphan y Stortti, 2006) que manifiestan que entre los factores asociados para el cansancio emocional destacan: la edad (relacionada con la experiencia), el sexo, la inestabilidad emocional para enfrentar situaciones conflictivas, la competitividad y exigencias extremas, así como las condiciones inapropiadas en el medio físico, bajo salario, trabajo en equipo deficitario, cambios significativos de la vida.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

Se determino que existe relación inversamente proporcional en -0,876, con la correlación de Spearman, se acepta la hipótesis alterna. En consecuencia, ante un mayor cansancio emocional académico, se puede tener un bajo nivel de calidad de vida los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología.

En cuanto a la prevalencia de calidad de vida concluimos que se diagnosticó que los estudiantes presentan problemas familiares ya que el 15% afirma que está insatisfecho en la calidad de vida que se tiene en familia mientras que el 31% está un poco satisfecho, el 54% más o menos satisfecho, también el cuanto a tiempo libre y universidad el 6% se siente insatisfecho ya que menciona que casi no tiene tiempo libre porque entre la universidad y otros inconvenientes es muy poco el tiempo libre que tiene, asimismo el 18% menciona que está un poco satisfecho, asimismo el 45% menciona estar más o menos satisfecho.

En referencia a la dimensión hogar y bienestar económico de calidad de vida y el cansancio emocional académico, se diagnosticó que existe una relación positiva donde el bienestar económico influye en el cansancio académico que presentan los estudiantes debido a que sienten presión por no poder cubrir sus pagos y esto hace que sientan un mayor cansancio en la universidad.

Otro factor encontrado es que la familia de alguna u otra forma influye también el cansancio emocional académico en los estudiantes de la universidad, esto puede ser por muchos factores uno de ellos son los problemas familiares que se tiene en los hogares lo que hace que el estudiante esté pensando más en sus problemas y le genera este tipo de problemas.

Finalmente, en referencia al tiempo libre y universidad y el cansancio emocional académico se diagnosticó que este influye de manera positiva porque los estudiantes no tienen mucho tiempo libre lo que hace que les genere estrés y cansancio sin poder tener que realizar otra actividad que le permita sobrellevar este tipo de cansancio.

4.2. Recomendaciones

Administrar un programa de entrenamiento emocional y técnicas de afrontamiento, con el fin de elevar la capacidad emocional y mejorar los recursos de protección para afrontar de forma más eficiente los acontecimientos estresantes en los estudiantes de la universidad privada de Chiclayo.

Aplicar un test para conocer más a fondo los problemas que presentan los estudiantes en cuanto al cansancio emocional académico, esto permitirá conocer el problema central de este tipo de cansancio que presenta el estudiante y así poder aplicar diferentes acciones que le permitan mejorar.

Realizar coordinaciones con la oficina de bienestar del estudiante para crear programas y talleres de relajación destinados a ayudar a los estudiantes que presentaron un nivel cansancio emocional alto el cual le va permitir sobrellevar este tipo de problemas, asimismo se debe informar a sus familiares para que le ayuden a mejorar y que en sus hogares también mejoren sus hábitos de vida.

REFERENCIAS

- Asistencia Empresarial. (2009). *Agotamiento Laboral (Burn Out). Programa de Asistencia al Empleado*.
<http://www.asistenciaempresarial.com/pdfs/Agotamiento%20Laboral.pdf>.
- Ardila, R. (2003). *Calidad de vida: una definición integradora*. Revista Latinoamericana de Psicología, 35, (2), 161-164.
- Arenas, C. (2003). *Psicología comunitaria y calidad de vida en el Perú*. Revista de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 6 (2), 99-110.
- Blanco, A. y Díaz, D. (2005). *El bienestar social: su concepto y medición*. Psicothema, 17, (4), 582-589.
- Belmont, (1979) Principios y guías éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación comisión nacional para la protección de los sujetos humanos de investigación biomédica y del comportamiento. Observatorio de Bioética
- Caballero, C; Abello, R; y Palacio, J. (2007). *Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios*. Avances en Psicología Latinoamericana, 25(2), 98-111.
- Caballero, C; Hederich, C; Palacio, J. *El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados a su aparición*. Rev Lat Psic, 42 (2010), pp. 131-14
- Carrasco, S. (2006). *Metodología de la investigación científica*. Lima: Editorial San Marcos.
- Castillo, S. (2001). *El síndrome de "Burn Out" o síndrome de agotamiento profesional*. Med. Leg. Costa Rica, 17(2), 11-14.
http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152001000100004
- Costa, C; Bastiani, M; Geyer, J; et al (2008). *Calidad de vida y bienestar espiritual en universitarios de Psicología*. Psicol. estud., Apr./June 2008, vol.13, no.2, p.249-255. ISSN 1413-7372.
- De Puelles, C. (2009). *Exigencia y carga emocional del trabajo policial: la intervención policial ante catástrofes y emergencias masivas*. Psicopatología Clínica Legal y Forense, 9, 171-196. <http://masterforense.com/pdf/2009/2009art8.pdf>
- Díaz, L; Palacios, J; Morinaga, T. y Mayorga E. (2000). *Calidad de Vida y Perfiles emocionales en estudiantes universitarios de Lima*. (paper).

- Díaz, F., y Gómez, I. (2016). *La investigación sobre el síndrome de burnout en Latinoamérica entre 2000 y el 2010*. *Psicología desde el Caribe*, 33(1), 113-131. <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v33n1/v33n1a09.pdf>
- Domínguez, S. (2013). *Análisis Psicométrico de la Escala de Cansancio Emocional en estudiantes de una Universidad Privada*. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*.
- Duarte, E. (2020) “*Estresores COVID-19 en universitarios*”
- Gamboa, A., González, S., y González, G. (2008). *El síndrome de cansancio profesional*. *Acta pediátr. costarric.*, 20 (1), 8-11. <http://www.scielo.sa.cr/pdf/apc/v20n1/a02v20n1.pdf>.
- Grimaldo, M. (2004). *Manual de Calidad de Vida*. Lima: Universidad de San Martín de Porres.
- Hidalgo, S; Hidalgo, R; Rasmussen, C; Montaña, E. *Calidad de vida según percepción y comportamientos de control de peso por género en universitarios adolescentes en México*. *Cad. Saúde Pública*. 2011 : 27(1):67-77.
- Maslach y Jackson; Palo Alto, (1981). *Agotamiento emocional académico en estudiantes universitario*
- Martínez, A. (2010). *El síndrome de burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión*. *Vivat Academia*, 112, 1-40. <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/vivataca/numeros/n112/PDFs/Anbelacop.pdf>
- MFL Occupational Health Centre. (s.f.). *La Tensión en el Trabajo*. https://www.ctclearinghouse.org/customercontent/www/topics/la_tension_en_el_trabajo_080205.pdf
- Moreno, B; González, J y Garrosa, E. (2001). *Desgaste profesional (burnout), Personalidad y Salud percibida*. En Buendía, J. y Ramos, F. (Eds), *Empleo, estrés y salud*. Madrid: Pirámide. (2001) (pp. 59-83).
- Preciado, M., Aldrete, M., Oramas, A., y Santes, M. (2008). *Agotamiento emocional en el trabajo en profesionistas y operadoras de máquina en la industria*. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*. 9, 2, 16-23.
- Olson, D. y Barnes, H. (1982). *Calidad de Vida*. (paper)

- Unión General de Trabajadores de España. (2006). *Guía sobre el síndrome de quemado (Burnout)*. Madrid: Comisión Ejecutiva Confederal de UGT.
<http://www.feteugt.es/Data/UPLOAD/burnout.pdf>
- Saborío, L., y Hidalgo, L. (2015). *Síndrome de Burnout*. Medicina Legal de Costa Rica, 32(1), 1-6. <http://www.scielo.sa.cr/pdf/mlcr/v32n1/art14v32n1.pdf>
- Sauter, S., Murphy, L., Hurrell, J., y Levi, L. (s.f.). *Factores psicosociales y de organización*. España: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. <http://www.insht.es/portal/site/Insht;/VAPCOOKIE=TQkKZYtL0w4Gpf2tMYp2MW1PXx9Kv16HGvHVP422dCpWXYLQP8S9!1149003728!-1797597173>
- Rojas, J., y Morán, T. (2015). *Síndrome de burnout y satisfacción de vida en policías ministeriales mexicanos*. Archivos de Criminología, Seguridad Privada y Criminalística, 3(5), 1-17.
<https://www.academica.org/dr.jose.luis.rojas.solis/16.pdf>
- Vega, N., Sanabria, A., Domínguez, L., Osorio, C., y Bejarano, M. (2009). *Síndrome de desgaste profesional*. Revista Colombiana de Cirugía, 24(3), 138-146.
<http://www.scielo.org.co/pdf/rcci/v24n3/v24n3a2.pdf>
- Thomaé, M., Ayala, E., Sphan, M., y Stortti, M. (2006). *Etiología y prevención del síndrome de burnout en los trabajadores de la salud etiología y prevención del síndrome de burnout en los trabajadores de la salud*. Revista de Posgrado de la VIa Cátedra de Medicina, 153, 18-21.
http://med.unne.edu.ar/revista/revista153/5_153.pdf

ANEXOS

ANEXO: 01

ECE

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

RV = Raras veces

PV = Pocas veces

AV = Algunas veces

CF = Con frecuencia

S = Siempre

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

ANEXO: 02

**Escala de Calidad de Vida del estudiante
universitarios**

A continuación te presentamos oraciones referidas a diferentes aspectos de tu vida. Lee cada una de ellas y marca la alternativa que consideres conveniente. Recuerda que no hay respuestas correctas, ni incorrectas.

Que tan Satisfecho estás con:	ESCALA DE RESPUESTAS				
	1 Insati sfeh o	2 Un poco Satisfeh o	3 Más o menos Satisfecho	4 Bastante Satisfeh o	5 Completamente Satisfecho
HOGAR Y BIENESTAR ECONOMICO					
1. Tus actuales condiciones de vivienda					
2. Tus responsabilidades en la casa					
3. La capacidad de tu familia para satisfacer sus necesidades básicas					
4. La capacidad de tu familia para darles lujos					
5. La cantidad de dinero que tienes para gastar					
FAMILIA					
6. Tu familia					
7. Tus hermanos					
8. El número de hijos en tu familia					
TIEMPO LIBRE Y UNIVERSIDAD					
9. La forma como usas el tiempo libre					
10. Tus profesores					
11. Tus compañeros de estudio					
12. Tu universidad					

ANEXO: 03

Consentimiento informado

Yo,.....
.....

después de haber recibido orientación sobre la investigación a realizar por Viviana Katerine Irigoín Ríos, acepto participar y contestar los cuestionario señalados, con el propósito de contribuir a la realización del trabajo de investigación titulado: “Cansancio Emocional y Calidad de Vida en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo”; entiendo que los datos de mi identidad en el cuestionario se mantendrán en el ANONIMATO y CONFIDENCIALIDAD, y que no tendrá repercusión en mi persona y familia. Por ello, doy mi consentimiento para la aplicación de los cuestionarios antes señalados, para que así conste por mi voluntad firmando el presente a los _____ días del mes de _____ del 2019.

FIRMA DEL ENTREVISTADO



CARGO

"Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad"

Pimentel, Mayo del 2019

Señor:
Dr. Humberto Llampén Coronel
Rector de la Universidad César Vallejo
Presente. -

Asunto. Solicito permiso para aplicación de instrumentos Psicológicos

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle un saludo institucional a nombre de la Escuela de Psicología de la Facultad de Humanidades de la Universidad Señor de Sipán, asimismo teniendo presente su alto espíritu de colaboración, le solicito gentilmente autorice el ingreso de 1 estudiante para que aplique dos instrumentos psicológicos, "Escala Cansancio Emocional y "Calidad de Vida" de la tesis denominada "CANSANCIO EMOCIONAL Y CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO", de considerar aceptada la presente solicitud, se le solicita 30 minutos para responder a ambos instrumentos en horarios coordinados con su despacho.

Detallo nombre de la estudiante:

- IRIGOÍN RÍOS VIVIANA KATERINE

Por lo que pido a usted, brinde las facilidades del caso a fin que nuestra estudiante pueda aplicar los instrumentos correspondientes.

Agradeciendo por anticipado la atención que brinde a la presente petición.

Atentamente,



Nelly Días
Dra. Nelly Días Lescano
Decana de Facultad de Humanidades
Universidad Señor de Sipán



ADMISIÓN E INFORMES

074 481610 - 074 481632

CAMPUS USS

Km. 5, carretera a Pimentel
Chiclayo, Perú

www.uss.edu.pe