

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE PSICOLOGÍA



Cansancio emocional en jóvenes universitarios de la ciudad de Chiclayo,

2024

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTOR

Leslie Lisbeth Albuja Vasquez

ASESOR

Rony Edinson Prada Chapañan

<https://orcid.org/0000-0002-4268-6325>

Chiclayo, 2026

**Cansancio emocional en jóvenes universitarios de la ciudad
de Chiclayo, 2024**

PRESENTADA POR
Leslie Lisbeth Albujar Vasquez

A la Facultad de Medicina de la
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
para optar el título de

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

APROBADA POR

Fiorella Melissa Velasquez

Tuesta

PRESIDENTE

Estela Marcelo Ascencio
SECRETARIO

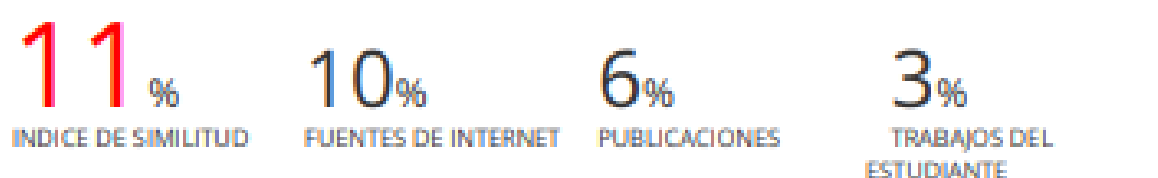
Rony Edinson Prada Chapoñan
VOCAL

Dedicatoria

Se lo dedico a mis padres, quienes han sido mi ejemplo a seguir y fuente de inspiración para poder cumplir con cada meta que me propongo. Este logro les pertenece a ellos, quienes con su amor y sabiduría me han acompañado incondicionalmente hasta aquí.

Cansancio emocional en jóvenes universitarios de la ciudad de Chiclayo, 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	4 %
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2 %
3	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	1 %
4	Nancy Carolina Cuevas, Deisy Raquel Brítez Venialgo, Ana Isabel Giménez González. "Assessment of Academic Burnout in Medical Students: Creation of a Psychological Support Center", Revista Criterio, 2025 Publicación	<1 %
5	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %
6	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
7	uvadoc.uva.es Fuente de Internet	<1 %

Índice

Resumen.....	6
Abstract.....	7
Introducción.....	8
Revisión de Literatura	10
Materiales y Métodos.....	14
Resultados y Discusión.....	17
Conclusiones	24
Recomendaciones.....	24
Referencias.....	26
Anexos.....	31

Resumen

El cansancio emocional en estudiantes universitarios se manifiesta como una sensación abrumadora que dificulta el desempeño académico, además de generar consecuencias negativas en el plano psicológico, social y físico. En tal sentido, el objetivo del estudio fue determinar los niveles de cansancio emocional en jóvenes universitarios de la ciudad de Chiclayo, 2024, así como describir su distribución según tipo de universidad, sexo, facultad, ciclo académico de procedencia y grupo etario. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 300 estudiantes de ambos sexos, con edades entre 18 y 30 años, de los cuales 154 pertenecían a una universidad pública y 146 a una privada, quienes fueron seleccionados por medio de un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se utilizó la Escala de Cansancio Emocional adaptada al contexto peruano por Domínguez (2014). Los resultados evidenciaron un predominio del nivel moderado de cansancio emocional en la muestra total, observándose una distribución similar entre los factores evaluados. En función a estos hallazgos, se resalta la necesidad de implementar estrategias de prevención e intervención que promuevan el bienestar emocional en la población universitaria.

Palabras clave: Cansancio emocional, estudiantes universitarios, síndrome de burnout.

Abstract

Emotional exhaustion in university students manifests itself as an overwhelming feeling that hinders academic performance and has negative psychological, social, and physical consequences. In this regard, the objective of the study was to determine the levels of emotional exhaustion in young university students in the city of Chiclayo, 2024, as well as to describe its distribution according to type of university, gender, faculty, academic cycle of origin, and age group. The research was conducted using a quantitative, descriptive, and non-experimental design. The sample consisted of 300 students of both sexes, aged between 18 and 30, of whom 154 belonged to a public university and 146 to a private university, who were selected through non-probabilistic convenience sampling. The Emotional Exhaustion Scale adapted to the Peruvian context by Domínguez (2014) was used. The results showed a predominance of moderate levels of emotional exhaustion in the total sample, with a similar distribution among the factors evaluated. Based on these findings, there is a clear need to implement prevention and intervention strategies that promote emotional well-being among the university population.

Keywords: Emotional exhaustion, university students, burnout syndrome.

Introducción

La formación universitaria exige un proceso continuo de adquisición de competencias y saberes, siendo así, que esta demanda puede representar una carga emocional significativa para los estudiantes. Aunque el cansancio emocional (CE) ha sido investigado en contextos laborales debido a su impacto en la salud y el bienestar de los colaboradores, por lo que es importante señalar que no se limita exclusivamente dicho entorno, sino que también puede manifestarse en el ámbito educativo (Fínez & Morán, 2014). En tal sentido, el presente trabajo se enfocó en analizar el CE que experimentan los estudiantes universitarios, quienes se caracterizan por enfrentar exigencias académicas elevadas y responsabilidades continuas (López & Vacio, 2020).

Dentro del contexto universitario, los estudiantes suelen verse envueltos en una dinámica de competencia constante donde la necesidad de demostrar su capacidad puede generar con el tiempo, un desgaste emocional significativo (Brand et al., 2014). A ello se suma la presión por obtener buenos resultados y lidiar con conflictos personales, lo que constituye una fuente persistente de tensión psicológica. Como consecuencia, la experiencia universitaria puede convertirse en un espacio de estrés crónico que eventualmente podría derivar en sentimientos de frustración, desmotivación e incluso en la decisión de abandonar sus estudios (Estrada et al., 2022).

Asimismo, el CE no solo impacta el estado anímico inmediato, si no, que puede dar lugar a manifestaciones psicológicas y comportamentales más complejas tales como ansiedad, síntomas depresivos, estrés académico, tendencia a sobredimensionar las dificultades e ideación suicida (Estrada et al., 2022).

Montes (2022) clasifica estas manifestaciones en tres grupos principales. El primero corresponde a las manifestaciones psicósomáticas, que según Martínez et al. (2005), incluyen síntomas físicos como trastornos gastrointestinales, dolores musculares, problemas respiratorios y alteraciones del sueño. El segundo grupo comprende las manifestaciones conductuales, entre las que se encuentran el consumo de sustancias, ausentismo y hábitos alimentarios inadecuados. Finalmente, el tercer grupo se refiere a las manifestaciones emocionales que, según Sturge-Apple (2006), se expresan mediante ansiedad, irritabilidad, depresión, dificultades de concentración, baja autoestima y desmotivación.

En tal sentido, cuando el CE no es atendido oportunamente, puede conducir a consecuencias significativas, entre ellas, el abandono de los estudios. Al respecto, una investigación realizada por Trendsity en 2018, indicó que el 60 % de los jóvenes

peruanos que interrumpieron su educación superior, lo hicieron debido a la acumulación de responsabilidades académicas y personales, así como a la falta de tiempo para la vida universitaria (Montes, 2022).

Bajo esta perspectiva, el CE puede verse influenciado por diversos aspectos como el sexo y la edad (Thomaé et al., 2006). En lo referente al sexo, se ha vinculado a los estereotipos de género, pues según Chatterjee y McCarrey (1991) y Lopez (1993), los hombres tienden a adoptar actitudes más instrumentales, mientras que las mujeres suelen mostrar mayor sensibilidad emocional. Esto podría explicar por qué las mujeres manifiestan con mayor facilidad sus emociones y problemas de salud, mientras que los hombres tienden a reprimirlas debido a normas y expectativas sociales (Ogus et al., 1990). Además, se ha señalado que las mujeres podrían experimentar niveles más elevados de estrés debido a las responsabilidades adicionales en contextos ocupacionales y familiares (O'Driscoll, 1996 como se citó en Cifre et al., 2000).

En relación con la edad, las distintas etapas del ciclo vital permiten que las personas enfrentan presiones y desafíos particulares. En ese sentido, algunas investigaciones sugieren que los estudiantes de mayor edad tienden a mostrar mejores habilidades de organización y afrontamiento, lo que resulta en una menor aparición de reacciones físicas y psicológicas. En cambio, los estudiantes más jóvenes, son quienes carecen de un desarrollo pleno de estrategias de afrontamiento (Misra & McKean, 2000).

A partir de lo expuesto, se formuló la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los niveles de cansancio emocional en jóvenes universitarios de la ciudad de Chiclayo, 2024? Por tanto, se determinó que el objetivo general fue establecer dichos niveles en la muestra estudiada, considerando como objetivos específicos, describirlos en función del tipo de universidad, el sexo de los participantes, la facultad de pertenencia, el ciclo académico cursado y el rango etario.

Desde una visión teórica, esta investigación se justifica en la necesidad de ampliar el conocimiento empírico sobre el CE en el contexto universitario peruano, siendo un fenómeno que hasta el momento no ha sido explorado con suficiente profundidad en esta población.

Además, desde el plano práctico, los resultados obtenidos pueden contribuir al diseño de estrategias de prevención e intervención orientadas a la atención del CE en estudiantes universitarios (Hidalgo y Laura, 2020). Asimismo, desde el punto de vista social-educativo, puede contribuir a la elaboración de políticas educativas orientadas a promover el bienestar emocional y fortalecer su desempeño académico y profesional.

Revisión de Literatura

Antecedentes

En el estudio realizado por Valenzuela en el 2022, utilizó la escala de cansancio emocional en 562 estudiantes del Servicio Nacional del Bachillerato en Línea de México, para identificar los niveles del mismo, y su relación con variables como el empleo, sexo y edad cronológica. El diseño de la investigación fue cuantitativo, no experimental, transversal y de alcance descriptivo-correlacional. Los resultados revelaron que los estudiantes presentan niveles de intermedio a alto de CE, destacando diferencias significativas en comparación con el sexo, siendo las mujeres más susceptibles a ello.

El estudio realizado por Blanco y Patarroyo (2016) en Bucaramanga, Colombia tuvo por objetivo determinar los niveles de CE en individuos que simultáneamente estudian y trabajan, se examinaron 100 estudiantes utilizando una ficha de datos sociodemográficos, preguntas abiertas y la Escala de Cansancio Emocional. Esta investigación, de naturaleza descriptiva-no experimental, alcanzó un resultado de nivel intermedio de CE entre los participantes, sin encontrarse diferencias significativas en relación con el sexo.

A nivel nacional, Estrada et al. (2022) ejecutaron un estudio descriptivo con enfoque cuantitativo con la finalidad de hallar los niveles de CE en 201 estudiantes de una universidad pública en la ciudad de Lima, Perú, en relación con la edad, sexo, nivel académico, condición económica y empleabilidad de los estudiantes. Para este fin, se utilizó una ficha de datos académicos y sociodemográficos, en conjunto con la Escala de Cansancio Emocional. Los resultados evidenciaron altos niveles de CE en un tercio del total de la población y mayores niveles en mujeres que también trabajan en comparación con otros grupos.

Asimismo, Montes (2022) realizó una investigación utilizando la Escala de Cansancio Emocional en una universidad de Lima Metropolitana en donde participaron 377 alumnos con la finalidad de comparar el CE con datos sociodemográficos, con relación a la edad, sexo, ciclo académico, estado civil y condición laboral. La investigación es cuantitativa, de naturaleza descriptiva y comparativa, y de tipo transversal. Se evidencia que el CE varía significativamente según el sexo, con un nivel alto en las mujeres. No obstante, no hubo diferencias significativas vinculadas a la edad, el estado civil, el ciclo académico o la condición laboral entre ambos sexos.

En un estudio similar, Córdova (2021) examinó a 214 alumnos de diversas universidades de Lima desde el primer al cuarto ciclo con el objetivo de establecer la

relación entre las metas académicas y el CE. La investigación adoptó un enfoque correlacional, empleando la Escala de Cansancio Emocional y el Cuestionario de Metas Académicas como instrumentos de evaluación. Los resultados revelaron que las mujeres obtuvieron un puntaje más alto de CE en contraste con los hombres, y que los participantes en general cuentan con un nivel medio del mismo, mientras que no se observaron contrastaciones significativas en las metas de logro entre ambos géneros.

En lo que respecta al contexto local, Campos (2022) llevó a cabo una investigación con 181 estudiantes de Contabilidad de una universidad privada en Chiclayo con el propósito de evaluar la relación que une a la procrastinación académica y al CE. Se empleó la metodología descriptivo correlacional con un diseño no experimental, usando la Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Cansancio Emocional para establecer parámetros de dichas variables, lo que le permitió obtener como resultado la relación significativa entre la procrastinación académica y el CE. Sumado a ello se encontró dentro de la muestra estudiada que los niveles de CE fueron bajos y los de procrastinación académica fueron altos.

En la misma línea, un estudio realizado por Irigoín (2021) dentro de una universidad privada de la ciudad de Chiclayo se examinó la posible correlación entre el CE y la calidad de vida en una población de 149 estudiantes tanto hombres como mujeres la cual empleó un método de tipo no experimental y con un diseño transversal correlacional, basado en la encuesta, para ello se utilizaron dos instrumentos; la Escala de Cansancio Emocional y la Escala de Calidad de Vida del Estudiante Universitario, obteniendo como resultados que los participantes presentaban niveles bajos de CE, por otro lado, también se observó que a medida que este se incrementa la calidad de vida tiende a verse afectada negativamente.

Bases teóricas

Emoción

James (1884) sostenía que la emoción constituye una respuesta natural del cuerpo frente a estímulos del entorno, manifestándose por medio de cambios fisiológicos y conductuales. Con relación a ello, Marañón (1920) como se citó en Mora (2013) enfatiza que la emoción comprende tres elementos fundamentales: un elemento psíquico, que representa la experiencia subjetiva; un elemento expresivo o motor, relacionado a las manifestaciones visibles; y un elemento vegetativo, que incluye las respuestas fisiológicas involuntarias.

Además, para Garrido-Rojas (2006) la emoción es un proceso psicológico que involucra cambios cognitivos, fisiológicos y sociales. Su intensidad puede facilitar respuestas adaptativas cuando es adecuada, permitiendo al sujeto responder de manera

efectiva a las demandas del entorno; sin embargo, cuando es excesiva o insuficiente puede generar desorganización. En este sentido, se resalta la importancia de la regulación emocional y de las interacciones sociales en el proceso de adaptación.

Estrés

Selye (1956) definió el estrés como un proceso adaptativo caracterizado por respuestas fisiológicas del organismo ante las exigencias del medio (agentes estresantes). Posteriormente, el modelo transaccional propuesto por Lazarus y Folkman (1984) plantean que es el resultado de la interacción del individuo y su entorno, considerando la percepción de las demandas y los recursos de afrontamiento. En el contexto académico, factores como la acumulación de tareas, presión por el desempeño o periodos de evaluación, pueden actuar como factores desencadenantes de estrés en los estudiantes.

Síndrome de Burnout

El término "burnout" fue introducido por Freudenberguer en 1974 en el contexto de servicios sociales y posteriormente popularizado por Maslach en 1977, quien lo describió como una situación frecuente en trabajadores sometidos a exigencia laborales prolongadas (Gil-Monte & Pieró, 1999).

En esa línea, Maslach y Jackson (1985) definieron el burnout como un síndrome tridimensional compuesto por cansancio emocional, despersonalización y una disminución en el logro personal, relacionado con el estrés crónico derivado de las demandas laborales, espacialmente en profesiones que implican contacto directo con personas.

A su vez, Fernández (2002) plantea que el burnout es una consecuencia directa del estrés sostenido en el tiempo, que suele manifestarse por medio del cansancio emocional, comportamientos hostiles y desconexión afectiva, pudiendo generar sintomatología física, como trastornos gastrointestinales y respiratorios, taquicardias, dolores de cabeza y dificultades para dormir (Ibarra et al., 2018).

En la literatura científica se ha identificado la existencia imprecisiones terminológicas en torno a los conceptos de cansancio emocional, fatiga emocional y burnout. Esta confusión se origina en los procesos de traducción y adaptación de términos provenientes del inglés, tales como *burnout*, *fatigue* y *emotional exhaustion*, los cuales han recibido interpretaciones variadas en el contexto hispanohablante. Debido a ello, algunos autores los utilizan como sinónimos, mientras que otros establecen distinciones conceptuales entre ellos. Por ello, es importante precisar su significado para evitar ambigüedades en su interpretación.

Cansancio Emocional (CE) en estudiantes universitarios

El CE constituye una de las 3 dimensiones del Síndrome de Burnout según Maslach y Jackson (1981), quienes lo definen como una respuesta negativa que aparece cuando las demandas externas superan los recursos de afrontamiento, generando una disminución progresiva de los recursos emocionales, sociales y académicos (Brand et al., 2014; Salanova y Schaufeli, 2009).

Desde una perspectiva académica, el CE se describe como un estado de agotamiento de los recursos afectivos enmarcado en el proceso de burnout, el cual surge tras una exposición prolongada a demandas emocionales o psicológicas en el entorno educativo (Domínguez et al., 2018; Toala et al., 2023).

Consecuencias del cansancio emocional

Pérez (2021) advierte que el CE académico tiene un impacto sumamente significativo en la salud mental y el bienestar personal, los cuales se manifiestan a través de diversos síntomas psicofisiológicos, y caracterizan a un estudiante emocionalmente cansado.

Las respuestas emocionales van desde experimentar miedo persistente, sensación de amenaza, episodios de angustia, tristeza situacional, acompañada de la pérdida del interés de actividades. Las manifestaciones fisiológicas se presentan a través de disminución de la energía, palpitaciones, tensión muscular, cambios en el apetito con aumento o pérdida de peso.

Por su parte, Toala et al. (2023), señalan que los estudiantes con cansancio emocional tienden a experimentar una disminución progresiva de sus recursos psicológicos para afrontar las exigencias universitarias. Este estado se manifiesta en déficits atencionales en actividades vinculadas al estudio, especialmente en aquellas que requieren atención sostenida y alto procesamiento cognitivo. Asimismo, suele presentarse una disminución de la motivación académica, caracterizada por desinterés en las asignaturas, escasa participación y una orientación hacia el cumplimiento mínimo de las tareas. De igual manera, el cansancio emocional puede reflejarse en dificultades para el inicio o desarrollo de tareas académicas, así como en la organización del trabajo intelectual (Campos, 2022).

Finalmente, la disminución de la motivación por las actividades académicas puede reducir las expectativas personales y profesionales a futuro, llevando al impacto de forma negativa en el estado emocional y en el grado de rendimiento (Prada et al., 2020).

Variables asociadas con el CE académico

Toala et al. (2023) identifican que los factores asociados al CE los pueden agruparse

en 3 categorías a) académicos e institucionales, b) personales y psicológicos, y c) sociales y de estilo de vida.

Dentro del primer grupo, se incluyen condiciones relacionadas con las demandas propias del entorno universitario y con la organización del sistema académico. Estas condiciones incrementan la presión sobre el estudiante y favorece la aparición de sobrecarga cognitiva y emocional, tales como dificultades de organización y gestión del tiempo, sobrecarga académica, presión por el rendimiento y competencia o presión social entre estudiantes.

En cuanto a factores personales y psicológicos, corresponden a condiciones individuales que influyen en la manera en que el estudiante afronte las exigencias académicas, problemas familiares o económicos, falta de estrategias de afrontamiento y problemas de salud física o mental.

Finalmente, los factores sociales y de estilo de vida se vinculan con el contexto social del estudiante y el equilibrio entre la vida académica y personal, así como, la falta de redes de apoyo y el uso excesivo de tecnología y redes sociales.

Fatiga emocional

La fatiga emocional se reconoce un constructo fundamental que hace referencia a un estado amplio de desgaste afectivo producto de la exposición prolongada a situaciones emocionalmente demandantes, que, a diferencia del cansancio, pudiendo esta manifestarse en cualquier contexto con alta carga emocional, a diferencia del cansancio que, como parte del síndrome de burnout es propia de ámbitos laborales y académicos (Bermúdez y Gómez, 2026).

Materiales y Métodos

Diseño de investigación.

La investigación tuvo un diseño no experimental puesto que no se realizó manipulación de la variable de estudio, y de tipo descriptivo ya que solo se observó y analizó la variable en su contexto natural (Ato et al., 2013).

Participantes.

Para el presente estudio, se consideró como población objetivo a estudiantes universitarios de la ciudad de Chiclayo, específicamente de una universidad pública y una universidad privada, con un total aproximado de 10,252 estudiantes. Esta información fue obtenida a través del portal de transparencia de ambas instituciones. Para calcular el tamaño muestral, se utilizó la fórmula para poblaciones finitas, considerando el tamaño de la población, un nivel de confianza del 95%, un margen de error del 5% y una proporción

esperada de 0.5., y se obtuvo una muestra final de 300 universitarios pertenecientes a una universidad privada y una universidad pública, de ambos sexos, con edades entre 18 y 30 años y que estuvieran matriculados en el semestre académico 2024-II. Se empleó un tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia (Ver tabla 1).

Tabla 1

Características de la muestra

Variables sociodemográficas y académicas de la muestra		
	Frecuencia	%
Sexo		
Masculino	154	51.3
Femenino	146	48.7
Tipo de universidad		
Pública	154	51.3
Privada	146	48.7
Facultad		
Ciencias de la salud	77	25.7
Ingenierías	81	27
Humanidades	73	24.3
Ciencias empresariales	69	23
Ciclo académico		
I-III ciclo	86	28.7
IV-VI ciclo	89	29.7
VII-X ciclo	125	41.6
Grupo etario		
18-21 años	117	39
22-25 años	119	39.7
26-30 años	64	21.3

Para la identificación de los participantes del estudio, se establecieron los siguientes criterios, de los cuales, el criterio de inclusión fueron aquellos estudiantes universitarios de ambos sexos, con edades comprendidas entre 18 y 30 años que se encuentren matriculados durante el semestre académico 2024-II de una universidad pública y privada. Además, en cuanto a los criterios de exclusión se abarcaron aquellos estudiantes que no otorguen el consentimiento informado. Por último, para los criterios de eliminación se estableció que todos los estudiantes que habiendo aceptado formar parte del estudio, decidan retirarse antes de finalizar la investigación, que no completen el cuestionario brindando o dejen inconcluso uno o más ítems.

Técnicas e instrumentos.

Para el presente estudio se utilizó la técnica de la encuesta, lo que permitió realizar aplicaciones masivas por medio de un conjunto de preguntas dirigidas a individuos considerados como unidades de estudio (Carrasco, 2006).

Además, se utilizó la versión peruana adaptada por Domínguez (2014) de la Escala de Cansancio Emocional-ECE (Ramos et al., 2005) (ver anexo B), el propósito fue evaluar el grado de CE en estudiantes universitarios, considerando los últimos doce meses de formación académica. Esta escala consta de 10 ítems, cada uno con 5 opciones de respuesta, donde: 1 equivale a "raras veces", 2 a "pocas veces", 3 a "algunas veces", 4 a "con frecuencia" y 5 a "siempre". La puntuación total oscila entre 10 y 50 puntos y para obtenerla se sumaron los puntajes obtenidos en cada ítem, además, la duración de la aplicación del instrumento ya sea individual, colectiva o autoadministrada, fue alrededor de 10 a 15 minutos.

En cuanto a su fiabilidad y validez, reveló buen ajuste en sus datos estadísticos: un chi-cuadrado (χ^2) de 205.7, un índice de ajuste comparativo (CFI) de 0.89, un índice de ajuste global (GFI) de 0.91, un índice de ajuste incremental (AGFI) de 0.86, un error estándar de aproximación de raíz cuadrada (RMSEA) de 0.104 y un índice de ajuste residual (RMR) de 0.05; además, las cargas factoriales oscilan entre 0.49 y 0.94. Para determinar la fiabilidad, se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach, que confirmó la unidimensionalidad de la escala, obteniendo un valor de 0.87 (IC 95%: 0.851-0.870) (Domínguez, 2014).

Procedimientos.

La investigadora inició la recolección de datos visitando las zonas cercanas y lugares frecuentados por los universitarios, tanto de la universidad privada como de la pública. En estos ambientes, se acercó a los estudiantes para hacerles una invitación respecto a la participación de un estudio con fines académicos, asegurándoles su confidencialidad.

Para ello, se elaboró un cuestionario en Google Forms que incluyó el consentimiento informado y las preguntas de la escala a evaluar, la misma que fue compartido mediante un código QR impreso en papel, el cual los estudiantes debían escanear.

Al acceder al formulario, se les informó que el cuestionario debía ser respondido de manera personal y se les animó a resolver cualquier duda que pudieran tener. Al concluir, se agradeció a los participantes por su colaboración.

Aspectos éticos.

El presente estudio fue sometido a evaluación por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Además, se realizó un análisis de Turnitin asegurando que el porcentaje de

similitud es del 11%, garantizando que toda la información científica utilizada esté adecuadamente citada y referenciada, respetando los derechos de propiedad intelectual.

Para asegurar la protección de los principios éticos de la investigación según la American Psychological Association (2017), se consideraron varios aspectos importantes. En primer lugar, el respeto por los derechos y la dignidad de las personas, en la que los participantes recibieron información anticipada sobre los objetivos y el alcance del estudio y se les proporcionó el consentimiento informado (ver Anexo C). Siendo así, que se respetaron las decisiones voluntarias de los estudiantes, ya sea que acepten o rechacen su participación, asegurando la confidencialidad y la privacidad, pues la información obtenida fue reservada y utilizada exclusivamente para fines investigativos, beneficiando únicamente los objetivos de esta investigación.

Además, el principio de justicia se reflejó en la inclusión de todos los estudiantes universitarios aptos para participar en el estudio, asegurando una representación equitativa. Asimismo, se cumplió con el principio de beneficencia y no maleficencia, respetando los resultados obtenidos para planificar mejoras en la situación estudiada y evitando cualquier daño a los participantes. Adicionalmente, se garantizó el principio de integridad en la investigación, presentando los datos recopilados de manera veraz y sin alteraciones.

Procesamiento y análisis de datos.

La recolección de datos fue digitalizada y organizada en una base de datos en Microsoft Excel. Posteriormente, se importó al software Jamovi para llevar a cabo el análisis. Por fines de la investigación, se utilizó dicho software para la elaboración de los baremos de la Escala de Cansancio Emocional (ECE), los cuales permitieron interpretar los puntajes obtenidos por la muestra y que determinaron la categorización de la variable en niveles (alto, medio y bajo). Los resultados obtenidos a través de la estadística descriptiva fueron presentados a través de frecuencias, porcentajes, niveles, y finalmente organizados en tablas, siguiendo los lineamientos de la APA.

Resultados y Discusión

Cansancio emocional en jóvenes universitarios de la ciudad de Chiclayo, 2024.

Se encontró un predominio del nivel moderado de cansancio emocional en jóvenes universitarios. Por su parte, los niveles alto y bajo se manifestaron en frecuencias similares (ver Tabla 2).

Tabla 2

Frecuencias del nivel de cansancio emocional

Nivel	Frecuencia	%
--------------	-------------------	----------

Alto	80	26.7
Moderado	141	47
Bajo	79	26.3

Estos hallazgos indican que un grupo considerable de estudiantes presenta un nivel moderado de CE, lo que podría reflejar la presencia de agentes estresantes (académicos, institucionales, personales, salud y de estilo de vida), generando agotamiento emocional y cognitivo, manifestándose en una menor motivación académica, alteraciones en los procesos atencionales y dificultades en la planificación de tareas. A pesar de ello, no se evidencian niveles altos que comprometan a su funcionalidad académica o personal.

Estos resultados se asemejan a los de Blanco y Patarroyo (2016) y Córdova (2021), quienes identificaron niveles moderados de CE en universitarios, evidenciando la exposición constante a estresores. Por su parte, en la investigación de Estrada et al. (2022), se evidenciaron altos niveles de CE derivando en dificultades en el desempeño y ausentismo académico, lo cual se asoció a variables laborales y de nivel socioeconómico bajo, siendo estas, un posible factor de riesgo frente al bienestar emocional. Sin embargo, Campos (2022) e Irigoín (2021), identificaron niveles bajos vinculados a buena calidad de vida y la presencia de factores protectores, como el manejo de la procrastinación académica, gestión del tiempo y habilidades emocionales adecuadas.

Estos contrastes evidencian que los niveles de CE pueden variar según las características contextuales, personales y académicas de la población evaluada, lo que reafirma la necesidad de considerar múltiples variables en su análisis e interpretación.

Cansancio emocional según tipo de universidad en jóvenes universitarios de la ciudad de Chiclayo, 2024.

Se encontró que, en la muestra evaluada los estudiantes de la universidad pública presentaron niveles moderados de CE, y en los estudiantes de universidad privada se evidenció una distribución similar entre niveles altos y moderados (ver Tabla 3).

Tabla 3

Frecuencias del nivel de cansancio emocional según tipo de universidad

Nivel	Tipo de universidad			
	Pública		Privada	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Alto	24	15.6	56	38.4

Moderado	85	55.2	56	38.4
Bajo	45	29.2	34	23.3

Estos resultados indican que el CE está presente en ambos contextos institucionales, aunque con variaciones en la distribución de los niveles, lo que podría estar relacionado con características académicas y socioeconómicas propias de cada tipo de universidad.

Con relación a los antecedentes, no se identificaron estudios que describan los niveles de CE entre estudiantes de las universidades públicas y privadas dentro de una misma muestra. No obstante, Estrada et al. (2022) reportaron altos niveles de CE en estudiantes de universidades públicas, evidenciando en la muestra con esta característica, presentó un bajo nivel socioeconómico y presencia de síntomas somáticos (problemas de alteración del sueño y cefaleas) y psicológicos (voluntad y motivación) que afectan el rendimiento académico. Asimismo, Vizoso & Arias (2016) señalan que la sobrecarga académica constituye uno de los principales estresores en la población universitaria, lo que podría contribuir a la aparición del CE.

Por otra parte, el estudio de Córdova (2021) coincide con los hallazgos presentados al evidenciar niveles medios de CE en estudiantes de universidades privadas, relacionados a la preocupación por la validación externa, así como a manifestaciones de agotamiento físico y pensamientos negativos sobre su propia capacidad.

En este sentido, las diferencias encontradas podrían explicarse por particularidades del contexto institucional. En estudiantes de una universidad privada, la tendencia de niveles moderados a altos, podrían estar relacionados a la búsqueda de aceptación y reconocimiento social. Por su parte, los niveles en estudiantes de universidad pública podrían vincularse con un mejor manejo de síntomas somáticos, considerando que su intensidad puede variar en función de las condiciones propias de cada institución.

Cansancio emocional según sexo en jóvenes universitarios de la ciudad de Chiclayo, 2024.

Se observó que en el sexo femenino existe una mayor proporción de niveles moderados y altos, mientras que en el sexo masculino la tendencia fue de niveles bajos a moderados (ver Tabla 4).

Tabla 4

Frecuencia del nivel de cansancio emocional según sexo

Sexo

Nivel	Masculino		Femenino	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Alto	27	17.5	53	36.3
Moderado	73	47.4	68	46.6
Bajo	54	35.1	25	17.1

En relación con estos hallazgos, se aprecia una variación en cuanto a la distribución de los niveles del CE según sexo. Esta variación podría explicarse con la forma en la que ambos grupos experimentan y expresan sus estados emocionales, permitiendo comprender las diferencias observadas entre ambos grupos dentro de la muestra analizada

Desde una perspectiva teórica, diversos estudios han señalado que las mujeres tienden a experimentar mayores niveles de CE debido a expectativas sociales que fomentan una mayor expresión emocional y sensibilidad (Valenzuela, 2022; Estrada et al., 2022; Montes, 2022; Córdova, 2021). Además, según Ogus et al. (1990), los roles de género internalizados hacen que las mujeres se sientan presionadas a ser más emotivas y receptivas, mientras que los hombres suelen ser vistos más racionales y resolutivos, lo que limita su expresión emocional.

Estos resultados coinciden con la literatura que ha reportado una mayor propensión al CE en mujeres en comparación con hombres, lo cual podría considerarse para el diseño de estrategias de apoyo y afrontamiento diferenciadas por género, tomando en cuenta las características propias de cada grupo de estudio.

Cansancio emocional según facultad en jóvenes universitarios de la ciudad de Chiclayo, 2024.

Se obtuvo un predominio del nivel moderado de CE en todas las facultades evaluadas. Asimismo, se identificó que en las facultades de Humanidades y Ciencias Empresariales existe una tendencia hacia el nivel bajo, mientras que en Ciencias de la Salud e Ingenierías se observa una mayor inclinación hacia niveles altos (ver Tabla 5).

Tabla 5

Frecuencias del nivel de cansancio emocional según facultad

Nivel	Facultad							
	Ciencias de la salud		Ingenierías		Humanidades		Ciencias empresariales	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%

Alto	25	32.5	23	28.4	19	26	13	18.8
Moderado	40	51.9	38	46.9	29	39.7	34	49.3
Bajo	12	15.6	20	24.7	25	34.2	22	31.9

Estos resultados permiten observar que el CE se presenta de manera transversal en las distintas áreas académicas, sin embargo, su intensidad podría variar en función de las exigencias formativas y características propias de cada disciplina.

De acuerdo con el marco teórico del CE, se vincula directamente con la percepción de sobrecarga y agotamiento frente a demandas académicas sostenidas. En ese sentido, las facultades cuya formación implica mayores niveles de exigencia técnica, responsabilidad profesional o actualización constante podrían presentar una mayor proporción de niveles elevados.

En relación con los antecedentes, los resultados del estudio difieren de lo reportado por Estrada et al. (2022), quienes identificaron altos niveles en estudiantes de ciencias contables, asociados a variables sociodemográficas como sexo, año de estudio y situación laboral. De manera similar, Blanco y Patarroyo (2016) encontraron mayor CE en estudiantes mujeres que estudian y trabajan dentro del ámbito de las ciencias empresariales, señalando mayores niveles de estrés vinculados a funciones administrativas de alta responsabilidad.

Respecto a la facultad de Ingeniería, los hallazgos coinciden con lo reportado por Olson et al. (2025), quienes evidenciaron niveles elevados en estudiantes de informática. En la misma línea, López (2021) encontró niveles ligeramente altos de CE en este grupo, mientras que Enciso y Fuchs (2024) señalan que las carreras de ingeniería demandan constante actualización curricular e innovación pedagógica, lo que implica mayores exigencias académicas.

Por otra parte, la literatura revisada reporta que estudiantes de medicina presentan puntajes más bajos de CE, asociados a factores individuales como mayor inteligencia emocional y alto compromiso académico como elementos protectores (Olson et al., 2025; Tolentino et al., 2024). En contraste, en la muestra analizada los estudiantes de esta facultad evidenciaron niveles más altos, lo que podría explicarse por particularidades contextuales, cargas académicas específicas o aspectos propios del grupo evaluado.

En consecuencia, los hallazgos permiten señalar que el CE varía según la facultad, posiblemente influenciado por las demandas formativas y condiciones académicas propias de cada área; no obstante, su interpretación debe limitarse a la muestra estudiada, considerando el carácter no probabilístico del muestreo empleado.

Cansancio emocional según ciclo académico en jóvenes universitarios de la ciudad de Chiclayo, 2024.

Se observó una prevalencia de niveles moderados de CE en jóvenes universitarios, indistintamente del ciclo académico en el que se encontraban (Ver tabla 6).

Tabla 6

Frecuencias del nivel de cansancio emocional según ciclo académico

Nivel	Ciclo académico					
	I – III ciclo		IV – VI ciclo		VII – X ciclo	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Alto	23	26,7	24	27	33	26,4
Moderado	43	50	44	49,4	54	43,2
Bajo	20	23,3	21	23,6	38	30,4

Esta distribución en los niveles de cansancio emocional podría indicar que es una experiencia constante a lo largo de toda la trayectoria universitaria dentro de la muestra analizada, lo cual podría relacionarse con la persistencia de las demandas académicas y al estrés inherente a la vida universitaria.

Desde una perspectiva teórica, este fenómeno puede entenderse considerando que las demandas académicas y los factores estresores tienden a mantenerse a lo largo del tiempo, afectando a los estudiantes sin importar su avance en la carrera (Rudman y Gustavsson, 2012; Sarfika et al., 2025). Sin embargo, la literatura también señala una mayor presencia de CE en ciclos académicos avanzados, donde los estudiantes enfrentan mayores responsabilidades, como la realización de tesis y prácticas pre-profesionales (Araoz et al., 2024).

Por el contrario, en la muestra evaluada no se reportan diferencias marcadas entre ciclos, lo que podría relacionarse a diferencias contextuales o metodológicas del grupo estudiado, por lo que sugiere la necesidad de investigaciones futuras que exploren estos factores en profundidad.

Cansancio emocional según edad en jóvenes universitarios de la ciudad de Chiclayo, 2024.

Se identificó prevalencia de niveles moderados de CE en jóvenes universitarios en todos los grupos etarios. Asimismo, se muestra que los estudiantes más jóvenes (18-21 años) presentaron mayores niveles de CE que estudiantes mayores (26-30 años) (ver Tabla 7).

Tabla 7*Frecuencia del nivel de cansancio emocional según grupo etario*

Nivel	Grupo etario					
	18-21 años		22-25 años		26-30 años	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Alto	33	28,2	30	25,2	17	26,6
Moderado	62	53	51	42,9	28	43,8
Bajo	22	18,8	38	31,9	19	29,7

Esta diferencia puede entenderse desde una perspectiva maduracional, ya que los estudiantes en etapas más tempranas del desarrollo se encuentran en un proceso de adaptación al entorno universitario, lo que aumenta su vulnerabilidad a agentes estresantes y en consecuencia al CE. En contraste, con el incremento de la edad se desarrollan habilidades de regulación emocional y gestión del tiempo, que favorecen un afrontamiento más eficaz de las demandas académicas, reduciendo así el desgaste emocional. Estas competencias, propias del desarrollo evolutivo, permiten una gestión más adaptativa de las exigencias académicas, lo que explicaría la tendencia hacia niveles moderados y bajos de CE en los estudiantes de mayor edad

Desde una perspectiva teórica, esta interpretación es consistente con estudios que señalan que la edad es un factor asociado al CE, debido a la adquisición progresiva de habilidades de afrontamiento y gestión del estrés (Castro et al., 2019; Estrada et al., 2022; Misra y McKean, 2000).

Estos datos coinciden con la investigación de Estrada et al. (2022), quienes reportaron mayor presencia de CE en estudiantes más jóvenes en comparación con aquellos mayores de 26 años.

De esta manera, los resultados son similares a estudios previos que han descrito tendencias similares y que refuerzan la idea de que la experiencia y el desarrollo de estrategias de afrontamiento contribuyen a la reducción del CE conforme aumenta la edad.

En este sentido, lo expuesto debe interpretarse considerando algunas limitaciones, como el uso de un muestreo no probabilístico por conveniencia que limita la generalización a toda la población universitaria de la ciudad de Chiclayo. Además, debido a la naturaleza descriptiva de la investigación, no se pueden establecer relaciones causales entre el CE y los factores evaluados. Sin embargo, el estudio permite comprender cómo se manifiesta en la

muestra analizada.

Conclusiones

Se encontraron niveles moderados de cansancio emocional, lo cual sugiere la coexistencia de demandas académicas y estrategias de afrontamiento desarrolladas por la muestra evaluada.

Según el tipo de universidad se identificó que, aunque ambos grupos mostraron niveles moderados, los estudiantes de la universidad privada presentaron una tendencia hacia niveles más altos, lo cual podría estar relacionado a factores contextuales de cada institución.

Respecto al sexo, se identificó una mayor predisposición al cansancio emocional en mujeres (niveles moderados a altos) que en hombres (niveles bajos a moderados), lo cual podría estar asociado a factores psicosociales como mediadores en la expresión y percepción de estados emocionales.

En cuanto a la facultad, se identificaron patrones diferenciados: facultades de humanidades y empresariales mostraron tendencia a niveles bajos, mientras que ciencias de la salud e ingenierías evidenciaron niveles más altos de cansancio emocional. Esto podría explicarse por las características de la carga académica o exigencias técnicas de cada área de estudio.

Con respecto al ciclo académico, la consistencia de niveles moderados sugiere que el cansancio emocional es un fenómeno presente durante todo el trayecto universitario en la muestra, lo que subraya la importancia de intervenciones preventivas y estrategias de afrontamiento desde etapas tempranas.

Finalmente, el análisis por grupo etario evidenció que los estudiantes de mayor edad tienden a experimentar menor cansancio emocional, en relación con los más jóvenes, posiblemente como resultado de la adaptación progresiva y el desarrollo de habilidades de afrontamiento efectivas a lo largo de la experiencia universitaria.

Recomendaciones

Se recomienda a las instituciones universitarias implementar programas de prevención y promoción del bienestar emocional que incorporen estrategias de afrontamiento, gestión de tiempo, escucha activa, autocuidado y regulación, a fin de disminuir los niveles de cansancio emocional en la población estudiantil

Brindar capacitaciones a los docentes universitarios en enfoques pedagógicos centrados en el estudiante, promoviendo la orientación académica, soporte emocional, manejo de conflictos y comunicación empática, especialmente en carreras con mayores niveles de exigencia.

Ampliar el estudio de la variable a un nivel correlacional para identificar los factores de riesgo y protección en la población estudiada, tales como: procrastinación, bienestar psicológico, rendimiento académico y motivación.

Referencias

- American Psychological Association. (2017). Ethical principles of psychologists and code of conduct [PDF document]. <https://www.apa.org/ethics/code/ethics-code-2017.pdf>
- Ato, M., López, J. & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bermúdez, H. & Gómez, M. (2026). EMOTIONAL FATIGUE AS A KEY PSYCHOLOGICAL INDICATOR OF OCCUPATIONAL STRESS: AN EXPLANATORY STRUCTURAL EQUATION MODELING APPROACH (PLS-SEM) APPLIED TO CALL CENTERS IN BOGOTÁ. *IBERO CIENCIAS – Revista Científica y Académica*, 5(1), 1568-1588. <https://doi.org/10.63371/ic.v5.n1.a755>
- Blanco, S. & Patarroyo, S. (2016). *Cansancio emocional en personas que estudian y trabajan en la ciudad de Bucaramanga* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Bucaramanga]. Repositorio Institucional UNAB. <https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/348>
- Brand, S., Gerber, M., Kalak, N., Kirov, R., Lemola, S., Clough, P., Pühse, U. & Holsboer-Trachsler, E. (2014). Adolescents With Greater Mental Toughness Show Higher Sleep Efficiency, More Deep Sleep and Fewer Awakenings After Sleep Onset. *The Journal of adolescent health*, 54(1), 109–113. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.07.017>
- Campos, D. (2022). *Cansancio emocional y procrastinación académico en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS.
- Carrasco, S. (2006). *Metodología de la investigación científica. Pautas metodológicas para diseñar y elaborar un proyecto de investigación* (1ª. ed.). Lima: Editorial San Marcos. <https://www.sancristoballibros.com/libro/metodologia-de-la-investigacion-cientifica-45761>
- Chatterjee, J. & McCarrey, M. (1991). Sex-role Attitudes, Values and Instrumental-expressive Traits of Women Trainees in Traditional vs Non-traditional Programmes. *Applied Psychology: An International Review*, 40(3), 281-297. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1991.tb00991.x>
- Cifre, E., Agut, S. & Salanova, M. (2000). Demandas y características del trabajo como

- predictores de la salud mental en el trabajo en función del sexo. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 16(3), 243-258. <https://www.redalyc.org/pdf/2313/231317662001.pdf>
- Colegio de Psicólogos de Argentina. (s.f.). *Tensión en psicología: causas, síntomas y manejo*. https://colegiodepsicologossj.com.ar/que-es-la-tension-en-psicologia/#google_vignette
- Córdova, N. (2021). *Metas académicas y cansancio emocional en estudiantes de primer a cuarto ciclo de universidad privada de Lima – Perú* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio Institucional UPC. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/658696>
- Dominguez, S. (2014). Escala de Cansancio Emocional: estructura factorial y validez de los ítems en estudiantes de una universidad privada. *Avances En Psicología*, 22(1), 89–97. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2014.v22n1.275>
- Domínguez-Lara, S., Fernández-Arata, M., Manrique-Millones, D., Alarcón-Parco, D. & Díaz- Peñaloza, M. (2018). Datos normativos de una escala de agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios de psicología de Lima (Perú). *Educación Médica*, 19(3), 246-255. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.09.002>
- Enciso, M. & Fuchs, O. (2024). Las nuevas demandas educativas en ingeniería industrial impulsadas por la automatización en la era digital. *Scienceevolution*, 3(11), 145–157. <https://doi.org/10.61325/ser.v3i11.108>
- Estrada, E., Paricahua, J., Gallegos, N., Zuloaga, M., Paredes, Y., Quispe, R. & Velásquez, L. (2022). Emotional exhaustion in students at a Peruvian public university. *AVFT – Archivos Venezolanos De Farmacología Y Terapéutica*, 41(3), 191-197. <http://doi.org/10.5281/zenodo.6629161>
- Fernández, M. (2002). Desgaste psíquico (burnout) en profesores de educación primaria de Lima metropolitana. *Persona*, 5, 27-66. <https://doi.org/10.26439/persona2002.n005.842>
- Fínez, M. & Morán, C. (2014). Resiliencia y autoconcepto: su relación con el cansancio emocional en adolescentes. *INFAD Revista de Psicología*, 6(1), 289-296. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v6.746>
- Garrido-Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista latinoamericana de psicología*, 38(3), 493-507. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rlp/v38n3/v38n3a04.pdf>

- Gil-Monte, P. & Peiró, J. (1999) Perspectivas teóricas y modelos interpretativos para el estudio del síndrome de quemarse por el trabajo. *Anales de Psicología*, 15(2), 261-268. https://www.um.es/analesps/v15/v15_2pdf/12v98_05Llag2.PDF
- Greig, D. & Fuentes, X. (2009). "Burnout" o Agotamiento en la Práctica Diaria de la Medicina. *Revista chilena de cardiología*, 28(4), 403-407. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-85602009000300013>
- Ibarra, M., Erazo, P. & Gallego, F. (2018). Síndrome de Burnout en Profesores de una Institución de Educación Superior de Manizales-Colombia. *Revista de Investigaciones*, 18(32), 71-83. <https://revistas.ucm.edu.co/index.php/revista/article/view/114>
- Irigoín, V. (2021). *Cansancio emocional académico y calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9020/Irigo%c3%adn%20R%c3%ados%20Viviana%20Katerine.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- James, W. (1884). What is an emotion?. *Mind*, 9(34), 188-205. <https://www.jstor.org/stable/2246769>
- López A. & Vacio, M. (2020). La etapa universitaria y su relación con el sobrepeso y la obesidad. *Revista digital universitaria*, 21(5), 1-9. https://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/a7_La-etapa-universitaria-y-su-relacion-con-el-sobrepeso-y-la-obesidad.pdf
- López, M. (1993). La elección de una carrera típicamente femenina o masculina desde la perspectiva psicosocial: la influencia del género. *Investigación*, 101. https://www.lareferencia.info/vufind/Record/ES_4b4c895ec08dc0a84fe9fe3dbb41c036
- López, K. (2021). *Influencia de la procrastinación académica sobre el cansancio emocional en estudiantes universitarios: diferencias según sexo*. [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional USIL. <https://dx.doi.org/10.20511/USIL.thesis/11249>
- Maslach, C. & Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C. & Jackson, S. (1985). The role of sex and family variables in burnout. *Sex Roles*, 12, 837-851. <https://doi.org/10.1007/BF00287876>

- Maslach, C. (2009). Comprendiendo el Burnout. *Ciencia & Trabajo*, (32), 37-43. https://www.researchgate.net/profile/ChristinaMaslach/publication/41126168_Comprendiendo_el_Burnout/links/00b495282b3a4b088a000000/Comprendiendo-el-Burnout.pdf#page=21
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1394850>
- Montes, E. (2022). *Cansancio emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional UPN. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/33045>
- Mora, F. (2013). ¿Qué es una emoción?. *ARBOR Ciencia, Pensamiento y Cultura*, 189-759, a004. <http://dx.doi.org/10.3989/arbor.2013.759n1003>
- Morales, C. (2022). *Autoeficacia académica percibida, cansancio emocional académico y procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada, 2021* [Tesis de maestría, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio Institucional USMP. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/11150>
- Ogus, E., Greenglass, E. & Burke, R. (1990). Gender-role differences, work stress and depersonalization. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5(5), 387-398. <https://psycnet.apa.org/record/1991-05815-001>
- Olson, N., Oberhoffer-Fritz, R., Reiner, B. & Schulz, T. (2025). Stress, student burnout and study engagement – a cross-sectional comparison of university students of different academic subjects. *BMC Psychology*, 13, 293. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02602-6>
- Pérez, E. (2021). *Manual de Burnout* [Edición de bolsillo]. Eramus+. https://bendit-eu.eu/manual/Burnout%20Manual_Spanish.pdf
- Prada-Chapoñan, R., Navarro-Loli, J. & Domínguez-Lara, S. (2020). Personalidad y agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios peruanos: Un estudio predictivo. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(2). <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1227>
- Ramos, F., Manga, D. & Morán, C. (2005). Escala de Cansancio Emocional (ECE) para estudiantes universitarios: propiedades psicométricas y asociación. *Interpsiquis*,

- 6, 1-9. <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/escala-de-cansancio-emocional-ece-para-estudiantes-universitarios-propiedades-psicometricas-y-asociacion>
- Rodríguez, M. (2009). Factores psicosociales de riesgo laboral: ¿ Nuevos tiempos, nuevos riesgos?. *Observatorio laboral revista venezolana*, 2(3), 127-141. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=219016838007>
- Rudman, A. & Gustavsson, P. (2012). Burnout during nursing education predicts lower occupational preparedness and future clinical performance: A longitudinal study. *International Journal of Nursing Studies*, 49(8), 988-1001. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2012.03.010>
- Sarfika, R., Azzahra, W., Ananda, Y., Yanuar, I. & Lim, K. (2025). Academic burnout among nursing students: The role of stress, depression, and anxiety within the Demand Control Model. *Teaching and Learning in Nursing*, 20(3), 253-260. <https://doi.org/10.1016/j.teln.2025.02.019>
- Sturge-Apple, M., Davies, P. & Cummings, M. (2006). Impact of Hostility and Withdrawal in Interparental Conflict on Parental Emotional Unavailability and Children's Adjustment Difficulties. *Child Development*, 77(6), 1623-1641. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2006.00963.x>
- Thomaé, M., Ayala, E., Sphan, M. & Stortti, M. (2006). Etiología y prevención del síndrome de burnout en los trabajadores de la salud. *Revista de Posgrado de la Vía Cátedra de Medicina*, (153), 18-21. http://med.unne.edu.ar:8080/revistas/revista153/5_153.pdf
- Toala, S., Hurtado, C., Vera, M., Galván, N., & García, H. (2023). Cansancio mental y su repercusión en el desempeño académico. *Íbero-American Journal of Education & Society Research*, 3(2), 95-104. <https://doi.org/10.56183/iberoeds.v3i2.639>
- Tolentino-Ricoy, K., Salomón-Cruz, J. & Puig-Lagunas, A. (2024). Inteligencia emocional y burnout en estudiantes de medicina. *Educación médica*, 25(4), 100920. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2024.100920>
- Valenzuela, A. (2022). Cansancio emocional en estudiantes de bachillerato en el contexto de enseñanza remota de emergencia. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, (51). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i1.3317>
- Vizoso, C. & Arias, O. (2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos. *Anuarios de Psicología*, 46(2), 90-97. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97049408006>

Anexos

Anexo 1: Consentimiento informado para participar en estudio de investigación

Cansancio emocional en jóvenes universitarios de la ciudad de Chiclayo, 2024

¡Hola! Me es grato dirigirme a ti y poder contar con tu colaboración. Soy Leslie Lisbeth Albújar Vásquez, estudiante del octavo ciclo de la carrera de Psicología en la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Actualmente, estoy llevando a cabo una investigación sobre el cansancio emocional como parte de mi formación para obtener el título de Licenciada en Psicología.

Propósito del estudio:

Se le invita a participar de este estudio con la finalidad de identificar los niveles de cansancio emocional que presentan los estudiantes universitarios de la ciudad de Chiclayo.

Procedimientos:

Si decide participar en este estudio, se le pedirá que complete este cuestionario virtual de forma anónima, lo cual le tomará aproximadamente 10 minutos en completarlo.

Riesgos:

No se prevén riesgos por participar en este estudio.

Beneficios:

No existen beneficios directos, sólo su contribución al avance del conocimientos en el ámbito académico.

Costos e incentivos:

No se requerirá de ningún beneficios económico por su participación en el estudio.

Confidencialidad:

Se garantizará la absoluta confidencialidad de los datos proporcionados. Además, en cualquier publicación derivada de este estudio, se preservará el anonimato de todos los participantes incluidos, asegurando así la privacidad y la protección de su identidad.

Uso futuro de la información obtenida:

La información una vez procesada será eliminada.

Derechos del participante:

Si usted decide participar en el estudio, y si por algún motivo desiste, puede retirarse de éste en cualquier momento. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte a la investigadora principal: lesliealbujar@gmail.com. Si surgen preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité de Ética en investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, al correo: comiteetico.medicina@ucsm.edu.pe

¿Acepta participar voluntariamente en este estudio? [*ucsm.edu.pe](mailto:comiteetico.medicina@ucsm.edu.pe)

- Sí, acepto participar
- No, no acepto participar

Anexo 2: Escala de Cansancio Emocional – ECE

Escala de Cansancio Emocional (ECE)

A continuación, encontrarás 10 preguntas relacionadas con tu forma de pensar, sentir y actuar en relación con tus estudios. Lee cada afirmación y responde basándote en los últimos 12 meses de tu vida como estudiante, utilizando la siguiente escala de valoración:

1=Raras veces

2=Pocas veces

3=Algunas veces

4=Con frecuencia

5=Siempre

1. Los exámenes me producen una tensión excesiva *

	1	2	3	4	5	
Raras veces	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

2. Creo que me esfuerzo mucho para lo poco que consigo *

	1	2	3	4	5	
Raras veces	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

3. Me siento bajo de ánimo, como triste, sin motivo aparente. *

	1	2	3	4	5	
Raras veces	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

4. Hay días en que no duermo bien a causa del estudio. *

	1	2	3	4	5	
Raras veces	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

5. Tengo dolor de cabeza y otras molestias que afectan a mi rendimiento académico. *

	1	2	3	4	5	
Raras veces	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

6. Hay días en que noto más fatiga y me falta energía para concentrarme. *

	1	2	3	4	5	
Raras veces	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

7. Me siento emocionalmente agotado por mis estudios. *

	1	2	3	4	5	
Raras veces	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

8. Me siento cansado al final de la jornada de estudios. *

	1	2	3	4	5	
Raras veces	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

9. Estudiar pensando en los exámenes me produce estrés. *

	1	2	3	4	5	
Raras veces	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre

10. Me falta tiempo y me siento desbordado por los estudios. *

	1	2	3	4	5	
Raras veces	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Siempre