

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO**

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA**



**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADAS EN PSICOLOGÍA**

---

“Cansancio emocional y optimismo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo”

---

**Área de Investigación:**

Ciencias Médicas – Psicología positiva y bienestar psicológico

**Autoras:**

Br. Arqueros Asmat, Elaine Stephany  
Br. Dávila Mendoza, Marianella Adriana

**Jurado Evaluador:**

**Presidente:** Isla Ordinola, Luis Felipe

**Secretario:** Caro Vela, Miguel

**Vocal:** Sanchez Alvarez, Edwar Isidro

**Asesor:**

Borrego Rosas, Carlos Esteban

**Código Orcid:** <https://orcid.org/0000-0001-6168-300X>

**Trujillo – Perú**

**2022**

**Fecha de sustentación:** 2022/11/24

## **Presentación**

Señores miembros del Jurado:

Siguiendo el método establecido por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Privada Antenor Orrego, Facultad de Medicina Humana, Programa académico de Psicología, presentamos ante su buen juicio la investigación denominada “Cansancio emocional y optimismo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo” la cual tiene como propósito permitirnos obtener el grado de Licenciadas en Psicología.

La investigación presentada tiene como objetivo determinar la relación entre el cansancio emocional y el optimismo en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo. Agradecemos anticipadamente sus opiniones, sugerencias y observaciones brindadas en el trabajo de investigación.

Las autoras

## **Dedicatoria**

Es para mí un gran anhelo dedicarlo a mis padres por el gran sacrificio constante que realizan, por cada sabiduría que me brindan y me siguen brindando durante mi camino, por ser mi luz, motivación y fortaleza. Y a mi hermano por ser mi apoyo constante, mi guía y mi defensor ante las dificultades que tuve durante el camino, todos mis logros van dedicados a ellos.

Elaine Stephany Arqueros Asmat

## **Dedicatoria**

A mi mamá, por ser la persona que más confianza tuvo en mí.

A mi hermana Diana, por ser mi modelo a seguir.

A mi hermana Luz, por ser alegría ante momentos difíciles.

Y a mis sobrinos Luciana, Nicolás y Franco por ser el motivo por el cual me esfuerzo cada día.

Marianella Adriana Dávila Mendoza

## **Agradecimientos**

A nuestro asesor de tesis, por ser el guía en este arduo e importante proceso; a los profesores que desarrollaron un papel importante durante nuestra formación profesional además de ser intermediarios para la aplicación de los instrumentos y a los estudiantes que fueron voluntariamente partícipes para la realización de esta investigación.

Las autoras

## Índice de Contenido

<b>Presentación</b> .....	ii
<b>Dedicatoria</b> .....	iii
<b>Agradecimientos</b> .....	v
<b>Índice de Contenido</b> .....	vi
<b>Índice de tablas</b> .....	viii
<b>Resumen</b> .....	ix
<b>Abstract</b> .....	x
<b>CAPÍTULO I MARCO METODOLÓGICO</b> .....	11
1.1. EL PROBLEMA .....	12
1.1.1. Delimitación del problema .....	12
1.1.2. Formulación del problema.....	15
1.1.3. Justificación del estudio.....	15
1.1.4. Limitaciones .....	16
1.2. OBJETIVOS.....	17
1.2.1. Objetivos generales.....	17
1.2.2. Objetivos específicos.....	17
1.3. HIPÓTESIS .....	17
1.3.1. Hipótesis generales .....	17
1.3.2. Hipótesis específicas.....	17
1.4. VARIABLES E INDICADORES .....	18
1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN .....	18
1.5.1. Tipo de investigación.....	18
1.5.2. Diseño de investigación.....	18
1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA .....	19
1.6.1. Población .....	19
1.6.2. Muestra .....	20
1.6.3. Muestreo .....	22
1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	22
1.7.1. TÉCNICA.....	22
1.7.2. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	23
1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	25
1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO .....	25

<b>CAPÍTULO II MARCO REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	27
2.1. Antecedentes .....	28
2.2. Marco teórico .....	32
2.2.1. Cansancio emocional.....	32
A. Definición: .....	32
B. Modelo Teórico del Cansancio Emocional: .....	34
B.1. Burnout desde un enfoque tridimensional .....	34
C. Cansancio Emocional y estudiantes universitarios .....	36
D. Consecuencias.....	37
2.2.2. Optimismo .....	38
A. Definición.....	38
B. Modelos Teóricos del Optimismo .....	40
B.1. Modelo Optimismo Disposicional .....	40
B.2. Modelo explicativo optimista - pesimista. ....	41
C. Optimismo y estudiantes universitarios .....	42
D. Consecuencias del Optimismo .....	43
2.2.3. Cansancio Emocional y Optimismo: .....	44
2.3. Marco conceptual .....	45
<b>CAPÍTULO III RESULTADOS</b> .....	46
<b>CAPÍTULO IV ANÁLISIS DE RESULTADOS</b> .....	52
<b>CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	62
<b>CAPÍTULO VI REFERENCIAS Y ANEXOS</b> .....	65

## Índice de tablas

Tabla 1: Registro de estudiantes según ciclo.....	20
Tabla 2: Tamaño muestral de los estudiantes según ciclo.....	21
Tabla 3: Nivel de Cansancio Emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.....	47
Tabla 4: Nivel de Optimismo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.....	48
Tabla 5: Correlación entre Cansancio emocional y Optimismo en estudiantes psicología de una universidad privada de Trujillo.....	49
Tabla 6: Correlación entre Cansancio emocional y la dimensión Optimismo del Optimismo en estudiantes psicología de una universidad privada de Trujillo.....	50
Tabla 7: Correlación entre Cansancio emocional y la dimensión Pesimismo del Optimismo en estudiantes psicología de una universidad privada de Trujillo.....	51
Tabla 8: Análisis de la distribución de la muestra mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov del Cansancio Emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.....	77
Tabla 9: Análisis de la distribución de la muestra mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov del Optimismo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.....	78



## **Resumen**

El presente estudio es de tipo sustantiva descriptiva, con un diseño correlacional, tuvo como objetivo determinar la relación entre el cansancio emocional y el optimismo en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo. La muestra fue constituida por 256 estudiantes. Así mismo, se evaluó mediante dos instrumentos las cuales fueron la Escala unidimensional de Cansancio Emocional (ECE) y la de Test de Orientación Vital revisado (LOT – R). De acuerdo a los resultados se encontró que existe una correlación altamente significativa inversa de grado pequeño entre el cansancio emocional y el optimismo en los estudiantes. Por otra parte, en relación a las dimensiones, se observó que existe una relación altamente significativa inversa entre el cansancio emocional y la dimensión optimismo del optimismo; como también se halló una relación altamente significativa directa entre el cansancio emocional y la dimensión pesimismo del optimismo.

**Palabras clave:** Cansancio emocional, Optimismo y estudiantes.

## **Abstract**

The present study is of descriptive substantive type, with a correlational design, the aim of this study was to establish the relationship between emotional fatigue and optimism in psychology students of a private university in Trujillo. The sample consisted of 256 students. Likewise, it was evaluated using two instruments which were the One-dimensional Scale of Emotional Fatigue (ECE) and the revised Vital Orientation Test (LOT - R). According to the results it was found that there is a highly significant inverse correlation of small degree between emotional fatigue and optimism in students. On the other hand, in relation to dimensions, it was observed that there is a highly significant inverse relationship between emotional fatigue and the optimism dimension of optimism. Also, it was found a highly significant direct relationship between emotional fatigue and the pessimistic dimension of optimism.

**Key words:** Emotional exhaustion, optimism and students.

# **CAPÍTULO I**

# **MARCO METODOLÓGICO**

## 1.1. EL PROBLEMA

### 1.1.1. Delimitación del problema

Durante la etapa universitaria, los estudiantes comienzan a experimentar una serie de situaciones y sensaciones de dificultades durante el proceso de estudio, un claro ejemplo es el burnout académico, lo cual dentro de sus dimensiones se encuentra el cansancio emocional, siendo una reacción emocional negativa, una sensación de agotamiento al enfrentarse a ciertas demandas que se suscitan dentro del transcurso académico.

Los autores Loayza et al. (2016) realizaron un estudio sobre los diferentes artículos publicados por países como: España, Perú, Colombia, Brasil, Chile, México y Cuba, sobre el síndrome de Burnout Académico en universitarios, obteniendo como una prevalencia, la cual puede variar ampliamente entre el 8% y el 56,9% afectando las dimensiones (agotamiento emocional, cinismo y rendimiento académico), de las poblaciones que han sido estudiadas, así mismo teniendo en cuenta las realidades universitarias.

Una investigación realizada por Osorio et al. (2019) en la Universidad Nacional Autónoma de México, obtuvieron de resultado en el cual más del 60% de los estudiantes manifiestan burnout académico, dentro de las dimensiones se encuentra el cansancio emocional lo cual reflejó un 36% de un bajo nivel, el 52% de nivel medio y un 12% significando un alto nivel, viéndose reflejado el agotamiento en los universitarios.

El optimismo es la doctrina que determina una actitud favorable a la espera del desenlace de un evento en el futuro, perteneciente a la Psicología positiva, en los

últimos años ha sido estudiada junto a otras variables debido a la necesidad de promover el pensamiento y actitudes positivas las cuales traerán beneficios a en diferentes ámbitos de la vida, lo opuesto es el pesimismo, este proyecta la negatividad para el desenlace de los acontecimientos.

En una investigación realizada en España a finales del año 2018 acerca de lo que esperaba la población para el año siguiente se determinó que el 34% de la población tenía una posición optimista respecto a este. Respecto a la edad de la población se muestra mayor optimismo en las personas que son menores de 35 años en dicho país. (El optimismo prevalece en el mundo para 2019, aunque el pesimismo aumenta en Europa occidental, Rusia y Oriente Medio, 2018)

La (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2020) tuvo planificado realizar una encuesta a la población mundial acerca de las expectativas y temores que presentan hacia el futuro; al aparecer la crisis de salud por Covid 19 se incluyó el área de salud dentro de las preguntas; se concluyó que el 49% de las personas a las que se les preguntó creen que la sociedad será un lugar mejor en 20 años.

A nivel Nacional, Grimaldo (2004) realizó una investigación con alumnos de Psicología de la universidad San Martín de Porres, en relación sobre los niveles de optimismo, donde se evidenció un 65 % de estudiantes que ubican en un nivel medio de optimismo, de tal manera la cual se va presentando una tendencia a la espera por resultados positivos en las situaciones a futuro.

Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur [IPSOS] (como se citó en El Comercio, 2020) realizó una encuesta para determinar los diferentes sentimientos que presenciaban los peruanos después de una serie de acontecimientos que

estremecieron al país; se determinó de una muestra de 1019 personas, que el 46 % de ellos es optimista sobre el futuro el país, le sigue el sentimiento de tristeza con 37%.

Durante la etapa universitaria, el estudiante comienza a pasar por una serie de exigencias académicas a las que están expuestas, así como también las metas que se proponen en el transcurso de sus estudios, lo cual genera un desgaste físico y mental, provocando en ellos un factor estresante como el cansancio emocional. Para Barreto y Salazar (2020), menciona que los estudiantes comienzan a enfrentarse a situaciones estresantes, sobrecarga de tareas, alteración en la metodología de enseñanza-aprendizaje; debido a estos factores se comienza a presenciar vulnerabilidad en los estudiantes, comenzando a presenciar el cansancio emocional, afectando a su rendimiento académico.

Dyer (como se citó en Método Castagneto, 2018) indica que el optimismo tiene 5 consecuencias directas en el estudio: prepara a nuestra mente para una mejor comprensión de los temas, facilidad para resolver problemas referentes al estudio, genera adrenalina para mejorar nuestro rendimiento académico, motivación para cumplir nuestros objetivos y plantearnos más de ellos y evita el cansancio y estrés mental. Es por estos puntos que observamos que el optimismo además de ser una actitud presente en el día a día, juega un papel importante en el área académica.

Los estudiantes universitarios de diferentes carreras, suelen tener predominio sobre cansancio emocional, pero donde se ve más reflejado la frecuencia de ello es en carreras del área de salud, debido a los extensos horarios académicos, así como los estudiantes de psicología de acuerdo con los autores Barreto y Salazar (2020), mencionan que el cansancio emocional tiene una mayor presencia causando un gran impacto, provocando una serie de situaciones como las obligaciones académicas, la

falta de estrategias para afrontar las exigencias, largas jornadas de estudio, así mismo comienza a repercutir en el rendimiento académico, depresión, manifestando actitudes negativas sobre sí mismo, lo que puede causar también síntomas somáticos.

El optimismo es una herramienta psicológica que genera consecuencias en el individuo, estas se van a diferenciar si se presentan en un nivel alto o bajo; el optimismo alto permitirá al estudiante tener un pensamiento positivo respecto a su futuro, a mejorar los hábitos saludables, el procesamiento cognitivo y las habilidades sociales, sin embargo, un nivel bajo de optimismo genera mayor predisposición a presentar síntomas depresivos, cansancio emocional, y baja capacidad adaptativa.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, se considera necesario e importante realizar un minucioso análisis sobre el cansancio emocional, debido a las diferentes exigencias y circunstancias por las que pasa un estudiante dentro del ámbito académico, lo cual puede comenzar a repercutir en su desempeño; así también, el optimismo es un elemento de vital importancia en los estudiantes generando un buen bienestar en su vida cotidiana, por lo cual estas dos variables son fundamentales.

#### 1.1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre el cansancio emocional y el optimismo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo?

#### 1.1.3. Justificación del estudio

Por conveniencia, la investigación es idónea, porque no se han realizado investigaciones respecto a la relación de estas dos variables en la población, siendo

importante promover información, ya que las variables estudiadas están presentes en los estudiantes universitarios de acuerdo a investigaciones externas.

A nivel teórico, la actual investigación contribuirá al conocimiento de información, con la ampliación del marco teórico de referencia de los autores, como también una posible relación entre las variables estudiadas, siendo un referente de consulta para investigaciones futuras.

En relación al nivel práctico, está orientada a identificar la posible relación entre cansancio emocional y optimismo, de tal manera, que sea la primera oportunidad de obtener información de estas dos variables, además, los resultados de esta investigación permitirán a un futuro que puedan realizar programas de promoción y prevención ante las dificultades que se encuentren en la investigación.

La relevancia social, permitirá que a raíz de los resultados que se obtienen a cerca de las variables en la población, se propongan intervenciones prácticas y teóricas que beneficien a la interacción entre los estudiantes y su entorno.

#### 1.1.4. Limitaciones

La investigación se limita del estudio sobre las bases teóricas del Cansancio Emocional presentados por Maslach y Jackson (1981) y sobre las bases teóricas del Optimismo de Carver y Scheier (1981).

Los resultados obtenidos del estudio podrán ser generalizados y utilizados como referencia para poblaciones universitarias, sólo si cuentan con características similares de la población de estudio.



## 1.2. OBJETIVOS

### 1.2.1. Objetivos generales

Determinar la relación entre el cansancio emocional y el optimismo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.

### 1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de cansancio emocional en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.
- Identificar el nivel de optimismo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.
- Determinar la relación entre el cansancio emocional y la dimensión optimismo de la variable optimismo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.
- Determinar la relación entre el cansancio emocional y la dimensión pesimismo de la variable optimismo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo

## 1.3. HIPÓTESIS

### 1.3.1. Hipótesis generales

H<sub>G</sub>: Existe relación entre el cansancio emocional y el optimismo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.

### 1.3.2. Hipótesis específicas

H<sub>1</sub>: Existe relación entre el cansancio emocional y la dimensión optimismo del optimismo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.

H2: Existe relación entre el cansancio emocional y la dimensión pesimismo del optimismo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.

#### 1.4. VARIABLES E INDICADORES

Variable de estudio 1: Cansancio Emocional

Indicadores

- Unidimensional

Variable de estudio 2: Optimismo

Indicadores

- Optimismo
- Pesimismo

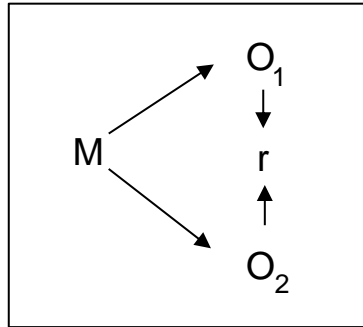
#### 1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN

##### 1.5.1. Tipo de investigación

Investigación sustantiva, siendo definido por Sánchez et al. (2018) como la orientación al entendimiento primordial de los fenómenos del entorno, de tal manera que puedan ser descritos y explicados.

##### 1.5.2. Diseño de investigación

El diseño es correlacional, con el fin de establecer el nivel de correlación que pueden tener las dos variables de estudio, permitiendo estudiar el nivel de relación que se pueda presentar. (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018)



En donde:

M = Estudiantes de Psicología

O<sub>1</sub>= Cansancio Emocional

O<sub>2</sub>= Optimismo

r= Relación entre Cansancio Emocional y Optimismo

## 1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA

### 1.6.1. Población

La población, está conformada por 762 estudiantes del programa académico psicología de una universidad privada de Trujillo, matriculados durante el semestre 2021-20.

**Tabla 1**

*Tamaño poblacional de los estudiantes de Psicología de una universidad Privada de Trujillo, según ciclo.*

<b>Ciclo</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
I	46	6.03
II	77	10.1
III	73	9.5
IV	99	12.9
V	78	10.2
VI	90	11.8
VII	70	9.18
VIII	95	12.4
IX	63	8.2
X	71	9.3
<b>Total</b>	<b>762</b>	<b>100</b>

1.6.2. Muestra

El tamaño de la muestra está constituido por 256 estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo, matriculados durante el semestre 2021-20. La muestra se obtuvo mediante la fórmula de Cochran.

$$n = \frac{Z^2 pq N}{E^2 (N-1) + Z^2 pq}$$

En donde:

Z :1.96

pq: 0.50

N: 762

E : 0.05

n: Tamaño de muestra

**Tabla 2**

*Tamaño muestral de los estudiantes de Psicología de una universidad Privada de Trujillo, según ciclo.*

<b>Ciclo</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
I	15	5.8
II	26	10.1
III	25	9.7
IV	33	12.8
V	26	10.1
VI	30	11.7
VII	24	9.3
VIII	32	12.5
IX	21	8.2
X	24	9.3
<b>Total</b>	<b>256</b>	<b>100</b>

### Criterios de Inclusión

- Estudiantes pertenecientes a la escuela profesional de Psicología del semestre 2021-20.
- Estudiantes que pertenezcan al campus Trujillo.
- Estudiantes de ambos géneros.

### Criterios de Exclusión

- Estudiantes que no hayan firmado el consentimiento o asentimiento informado.
- Estudiantes que no asistieron el día de la aplicación de la prueba.
- Estudiantes menores de 17 años.

#### 1.6.3. Muestreo

Muestreo probabilístico aleatorio simple, con el propósito de realizar el método eligiendo la muestra de manera aleatoria, siendo de esta manera que todos los participantes tuvieran la misma posibilidad de poder ser seleccionados. (Sánchez et al. 2018)

## 1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### 1.7.1. TÉCNICA

Evaluación psicométrica:

Desde la posición de Ñaupás et al. (2018) lo definen como el sistema de recolección de datos para un constructo en específico mediante instrumentos estructurados por cierta cantidad de ítems ya establecidos.

## 1.7.2. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### a. Escala de Cansancio Emocional (ECE)

Esta prueba fue construida por Ramos et al., en España en el 2005, dirigido a alumnos de nivel superior con edades oscilantes desde los 18 y 33 años de edad, el instrumento se puede emplear de manera colectiva o individual.

La prueba tiene como propósito de determinar el estado emocional de los estudiantes, debido al desgaste que puede desarrollar frente a las actividades que se enfrenta en el ámbito académico, así mismo se encuentra conformada por 10 reactivos, considerando la puntuación de los ítems es mediante una escala likert la cual se va puntuando donde el 1 es “raras veces” hasta el 5 lo cual es “siempre”, teniendo en cuenta el último año de la etapa estudiantil. El puntaje fluctúa entre 10 y 50 puntos.

Con respecto a la prueba original por Ramos et al., alcanzó una consistencia interna proporcionando un coeficiente alfa de Cronbach de 0.83, siendo así una propiedad psicométrica adecuada para su uso.

Además, el instrumento fue adaptado por Dominguez (2014) en población peruana, dirigido a alumnos universitarios entre los 15 y 48 años de edad. La validez se obtuvo mediante la extracción de los reactivos por medio del índice Dm con una correlación a .50; así como también obtuvieron de confiabilidad un 0.87, por medio del coeficiente alfa de Cronbach, logrando ser comprobada su unidimensionalidad, siendo así aceptable, es así que esta versión fue utilizada para la presente investigación.

b. Test de Orientación Vital revisado (LOT – R)

El instrumento fue creado por Scheier, Carver, y Bridges en el año 1994, modificado al español por Otero et al. en 1998; el test está dirigido a individuos con edades entre 16 y 61 años y el modo de aplicación puede ser individual o colectiva.

El objetivo de la prueba es evaluar las perspectivas negativas y positivas a futuro del individuo, esta prueba se constituye de 10 ítems, presentando cinco opciones de respuesta en escala likert de 5 puntos, siendo así el número “0” significando “estoy completamente en desacuerdo” y va en ascenso hasta el número “4” significando “estoy completamente de acuerdo”. De las preguntas, 3 de ellas (ítems 1, 4 y 10) están de forma positiva, reflejando el optimismo y 3 de modo negativo (ítems 3, 7 y 9), reflejando el pesimismo, dejando así 4 ítems a modo de distractores o relleno. Además, en los ítems redactados de forma pesimista se revierte la puntuación.

En la versión original de la prueba mediante el alfa de Cronbach alcanzó un 0.98 de confiabilidad, por otra parte, en la versión adecuada al español por Otero et al., la consistencia interna fue calculada por el alfa de Cronbach reportando un 0.78.

Para la presente investigación se procedió a realizar un estudio piloto con el objetivo de establecer la confiabilidad del instrumento, mostrando un coeficiente de confiabilidad por alfa de Cronbach con un valor de 0.80, de modo que se demuestra un valor aceptable.



## 1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se envió una solicitud a la escuela de Psicología para el permiso correspondiente, explicando el objetivo del estudio para la aplicación del instrumento, además de la metodología que se usará; con la aprobación, procedimos a comunicarnos con cada uno de los docentes a cargo de las asignaturas representativas de cada ciclo, seleccionando horarios convenientes para la ejecución de las pruebas.

Al reunirnos con la población en el horario elegido, procedimos con la presentación de los autores, así mismo, se brindó la explicación de las pruebas y del consentimiento informado, indicando que la participación es voluntaria y anónima.

Luego se procedió a enviar los dos instrumentos: Escala de Cansancio Emocional y Test de Orientación Vital revisado (LOT – R), mediante cuestionarios de Google Form, y su recepción se realizó mediante hojas de cálculo de Microsoft Excel.

## 1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Luego de recolectar los datos, se ingresó a una hoja de cálculo a través de Microsoft Excel, las respuestas de las pruebas con sus respectivas puntuaciones, para posteriormente ser procesadas por el programa informático SPSS versión 25.

Para ello se procedió a realizar la confiabilidad mediante la confiabilidad alfa de Cronbach de las variables de Cansancio emocional y el de Optimismo, indicando los resultados como aceptable.

Además, se empleó el análisis inferencial, con el objetivo de realizar la contrastación de hipótesis, es así que, se dio paso a realizar la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov, con la finalidad de poder determinar si los datos procesados

tienen una distribución normal o no normal, de tal manera que, los resultados de la prueba K-S determinaron utilizar la estadística no paramétrica, es decir, se empleó el Rho de Spearman-Brown, para poder llevar a cabo los resultados que determinen la correlación de las dos variables antes mencionadas.

Continuando con ello, se llevó a cabo la identificación de los niveles con respecto a las dos variables, de manera general y por dimensiones.

Finalmente, se realizó el análisis descriptivo, realizando las respectivas tablas estadísticas en formato APA, para poder presentar todos los resultados que se obtuvieron a través del programa SPSS, de manera detallada.

**CAPÍTULO II**  
**MARCO REFERENCIAL**  
**TEÓRICO**

## 2.1. Antecedentes

### A nivel Internacional

Hojat et al. (2015) realizaron un estudio llamado “Underlying construct of empathy, optimism, and burnout in medical students”, siendo el objetivo de explorar el constructo de las medidas de empatía, optimismo y burnout en los estudiantes, la población de estudio fueron 256 alumnos de la Universidad de Thomas Jefferson de Filadelfia en Estados Unidos. Efectuaron la aplicación de test instrumentos: para medir la empatía (Escala de Empatía de Jefferson, JSE); el optimismo (el Test de Orientación Vital-Revisado, LOT-R); y el burnout (el Inventario de Burnout de Maslach). Como conclusión determinaron la correlación negativa entre la dimensión de agotamiento emocional y el optimismo.

Herrera, Mohamed y Cepero (2016) llevaron a cabo su investigación la cual tiene como título “Cansancio Emocional en estudiantes universitarios”, por lo cual tuvo como finalidad analizar el grado de Cansancio Emocional en los alumnos, en esta presente investigación colaboraron 187 estudiantes de la Universidad de España. Además, utilizaron como instrumento la Escala de Cansancio Emocional (ECE). Como resultado hubo presencia de un nivel medio de cansancio emocional en los estudiantes, así mismo la autoestima se correlaciona con el cansancio emocional, dicho de otra forma, al presentar menor nivel de autoestima, habrá mayor nivel en el cansancio emocional en los estudiantes.

Moya (2017) en su investigación “Optimismo disposicional y estilos de vida promotores de salud en estudiantes de Ciencias de la Salud” cuyo fin fue determinar la correlación entre optimismo disposicional y los estilos promotores de salud de los estudiantes universitarios, se trabajó con una población de 905 estudiantes de la

universidad de Alcalá en España, los instrumentos a utilizar eran el Test de Orientación Vital revisado (LOT – R) y el cuestionario Health Promoting Lifestyle Profile [HPLP II] (Adult Version). Como conclusión se demostró que el optimismo disposicional se encuentra relacionado positivamente con estilos de vida promotores de salud, además de encontrarse un nivel medio de optimismo en los estudiantes.

Vizoso y Arias (2018) realizaron una investigación titulada “Optimismo, resiliencia y burnout académico en estudiantes universitarios”, su propósito fue determinar la relación entre la resiliencia, el optimismo disposicional y las dimensiones que componen el burnout académico, participaron 463 alumnos de la Universidad de León de España, conformado por 348 mujeres y 115 hombres. Emplearon dos instrumentos los cuales fueron Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) y Life Orientation Test Revised (LOT-R). Obteniendo como conclusión que el burnout académico guarda relación significativa entre el optimismo y la resiliencia; además en los resultados se evidenció que el optimismo predice la dimensión agotamiento emocional del instrumento de burnout, mostrando que los estudiantes al tener niveles altos de optimismo presentan bajo nivel de cansancio emocional.

Vizoso, Arias y Rodriguez (2019) llevaron a cabo un estudio titulado “Explorar el afrontamiento y el optimismo como predictores del agotamiento académico y el rendimiento entre los estudiantes universitarios”, el propósito era analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento, el optimismo disposicional, el agotamiento académico y el rendimiento académico, con la participación de 532 alumnos universitarios de España. Empleando los instrumentos de Life Orientation Test Revised (LOT-R), el CSI y el de Maslach Burnout

Inventory-Student Survey (MBI-SS). Finalmente, a manera de conclusión se evidenció que el optimismo logra predecir significativa y negativamente el agotamiento emocional, en otros términos, el optimismo ayuda a prever el agotamiento académico, dicho de otra manera, afectan positivamente al rendimiento académico.

Gaibor y Moreta (2020) realizaron un estudio denominado “Optimismo disposicional, ansiedad, depresión y estrés en una muestra del Ecuador. Análisis inter-género y de predicción”, con la búsqueda de determinar las diferencias inter-género del optimismo disposicional, la depresión, la ansiedad, el estrés y el rol predictor sobre estos rasgos patológicos, con la participación de 288 universitarios, siendo de esta manera que el 31% eran hombres y el 63.9% eran mujeres. Los instrumentos que se emplearon fueron: Escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21) y el Test de Orientación de vida (LOT-R). Se concluyó con la existencia de una inclinación hacia un nivel alto de optimismo en los universitarios, así como un nivel bajo en la dimensión pesimismo y un nivel alto en la dimensión optimismo.

#### A Nivel Nacional

Talledo (2015) en relación a su investigación titulada “Optimismo disposicional y procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima, 2015”, su objetivo fue determinar la correlación entre el optimismo disposicional y la procrastinación académica, la muestra fue constituido por 247 estudiantes, para la recopilación de datos utilizó el Life Orientation Test (LOT) - Revisado y la Escala de Procrastinación Académica. Como resultado se halló que no se encuentra relación significativa entre el optimismo disposicional y la procrastinación académica en los estudiantes de

Psicología, demás se encontró cierta tendencia alta hacia el optimismo en los estudiantes con un 84.2 %.

Suarez (2018) realizó su tesis titulada “Optimismo y ansiedad en estudiantes de una universidad estatal de Lima” la cual como finalidad tuvo el poder determinar la relación entre la ansiedad y optimismo en los estudiantes, en la cual participaron 396 universitarios de la carrera de psicología de la Universidad Federico Villarreal de Lima; las pruebas utilizadas fueron la escala de orientación hacia la vida - revisada (LOT - R) y la escala de ansiedad de Zung. Como resultado se obtuvo un nivel medio de optimismo con un 56.5%, así también demostraron una correlación altamente significativa negativa siendo de esta manera que, al presenciar un bajo nivel de optimismo se presenta a mayor nivel de ansiedad.

Campos (2022) en su tesis denominada “Cansancio emocional y procrastinación académico es estudiantes de una universidad privada de Chiclayo”, con el objetivo de determinar la conexión entre cansancio emocional y procrastinación académica, con la participación de 181 estudiantes, utilizó los siguientes instrumentos: Escala de Cansancio Emocional (ECE) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Como conclusión obtuvo una relación muy significativa entre el cansancio emocional y la procrastinación académica, además se observó la predominancia de un 39.8% indicando un nivel bajo en la variable de cansancio emocional.

Estrada et al. (2022) en su investigación “Cansancio emocional en estudiantes de una universidad pública Peruana”, tuvieron como objetivo de describir el cansancio emocional de los estudiantes de una universidad pública peruana, con un muestra conformada de 201 estudiantes, empleando la escala de

cansancio emocional. Llegando a la conclusión que, se observa un nivel alto de cansancio emocional en los estudiantes con un 38.8%.

A nivel Regional y local

Taboada (2020) realizó su tesis titulada “Expectativas académicas y Cansancio Emocional en estudiantes de una universidad privada de Trujillo”, con su objetivo para determinar la relación entre las expectativas académicas y el cansancio emocional en los estudiantes, participaron 200 estudiantes universitarios, utilizando los instrumentos de Cuestionario de Expectativas Académicas y la Escala de Cansancio Emocional (ECE). Como resultado se evidencia que existe una correlación trivial entre las variables antes nombradas, así mismo se demostró una tendencia del nivel medio con un porcentaje del 43% en la variable de cansancio emocional.

## 2.2. Marco teórico

### 2.2.1. Cansancio emocional

#### A. Definición:

Gil-Monte (2003) menciona que la persona produce una experimentación de fatiga, agotamiento y desánimo cuando existe la presencia de una sobrecarga de exigencias que le impide continuar con sus labores.

Greig y Fuentes (2009) lo definen como la carencia constante de energía que acontece entre el cansancio recibido y la producción del trabajo, así mismo la persona comienza a experimentar mayor irritabilidad a causa de las



obligaciones constantes de trabajos asignados, manifestando esfuerzo psicológico y físico.

Las consecuencias del cansancio emocional son altamente dañinas para el ser humano, convirtiendo síntomas comunes en enfermedades que interfieren en el desarrollo y productividad de las actividades a realizar.

Yuqiao et al. (2021), menciona que el agotamiento académico proviene del término "agotamiento laboral", teniendo en cuenta que los estudiantes no son trabajadores, por otra parte, desde una perspectiva psicológica, los estudios comprenden eventos, como el asistir a cursos, estudiar para los exámenes, la cual se puede considerar "trabajo", adoptando una actitud de desmotivación y de fatiga. Además, también se observa la presencia de la reducción del afecto, al manifestar la sensación de no poder brindar nada a los demás, manifestando síntomas emocionales, psicológicos y físicos, afectando en su desempeño de sus actividades cotidianas. (Gamboa, Gonzales & Gonzales, 2008).

Las actividades laborales y estudiantiles son acciones que tienen ciertas similitudes, no en el proceso, sino debido al tiempo y agotamiento que genera en el individuo, es por eso que existe una relación entre estas dos variables además de la semejanza entre sus consecuencias negativas.

Khoo et al. (2017) menciona al cansancio emocional como un desgaste tanto físico y mental, lo cual afectará su rendimiento y su atención, además menciona que está asociado con el estrés del entorno laboral y no con factores sociodemográficos.

## B. Modelo Teórico del Cansancio Emocional:

### B.1. Burnout desde un enfoque tridimensional

La variable cansancio emocional se relaciona con el burnout, debido a que pertenece dentro de las 3 dimensiones que son establecidas por el Modelo de Maslach y Jackson (1981) sobre el Síndrome de Burnout, las cuales con:

- Cansancio Emocional: Presencia de agotamiento, fatiga, debilidad frente a situaciones o exigencias que se presenta en el entorno laboral, caracterizándose por la pérdida de energía, entre la sobrecarga del trabajo y el cansancio que va percibiendo, lo cual se representa como un elemento del estrés del síndrome de burnout.
- Despersonalización: Se da a través de una respuesta negativa mediante sus sentimientos y actitudes, presencia de apatía, distante, indiferente ante los diversos aspectos de trabajo y además del distanciamiento con sus compañeros.
- Baja Realización personal: Presencia de la disminución o falta de recursos para seguir desarrollándose como profesional, así mismo la insatisfacción, reducción de la autoeficacia y falta de logros, disminuyendo su nivel de desempeño.

Maslach (2003) hace mención al cansancio emocional como la primordial dimensión e importante en el ámbito laboral para posteriormente hacer mención también en el ámbito educativo debido a que se observará primero en la persona la pérdida de energía, irritabilidad y cansancio, además siendo así la primera dimensión que manifiesta la respuesta al estrés.

El cansancio emocional es una variable presente tanto en el área laboral como estudiantil, ya que son acciones que demandan una constante concentración y alta productividad por lo cual puede llegar a generar alteraciones emocionales y físicas.

Y sólo a diferencia de los autores Golembiewski, Munzenrider y Carter (citado en Lozano et al., 2008) en 1983 la cual, siguiendo el modelo de Maslach y Jackson, manteniendo las 3 dimensiones del síndrome del burnout, consideran como principal dimensión a la despersonalización, posteriormente la aparición por falta de realización personal y finalmente el cansancio emocional. Tomando a la principal dimensión para poder tener en cuenta las actitudes que pueden presentar ante situaciones, ambientes adversos.

Greenlass, Burke y Konarski (1998), para estos autores el componente principal del burnout es la dimensión de cansancio emocional, debido a las diferentes respuestas que puede manifestar el sujeto ante la presencia de estímulos estresantes que le presenta el entorno.

Desde la posición de Ramos et al. (2005), en los alumnos de instrucción superior, la dimensión cansancio emocional es importante en el ambiente escolar, dejando las otras dos dimensiones como innecesarias, debido a que en el ámbito estudiantil es diferente al ámbito laboral, la cual el que más influye en los universitarios es el cansancio emocional.

Así como también en la opinión de Barraza (2009) lo menciona como un enfoque del burnout unidimensional, la cual debido a las obligaciones, actividades, exigencias que se presenta en el entorno estudiantil, se comienza a presenciar como un factor estresante, debido al uso de malas estrategias se

comenzará a generar un desgaste y/o cansancio emocional que va experimentando los alumnos durante el transcurso de su aprendizaje, siendo de esta manera que, el burnout es causado debido al comienzo del cansancio emocional.

El autor Barraza menciona al cansancio emocional como el inicio de una serie de situaciones estresantes, la cual al no ser controlada mediante una correcta organización entre actividades a realizar y tiempos de descanso, llegará a empeorar progresivamente, por lo cual podría llegar a convertirse en Burnout.

### C. Cansancio Emocional y estudiantes universitarios

Los estudiantes comienzan a experimentar una serie de situaciones considerándolas estresores, como la necesidad de poder tener un óptimo desempeño académico; la cual debe de cumplir con una serie de actividades que se exigen dentro del ámbito académico, como la presentación de informes, exposiciones, exámenes, trabajos, entre otras (Caballero et al., 2007)

Barreto y Salazar (2020) menciona que, al vivir en un mundo competitivo, las personas tienden a estudiar una carrera universitaria, comenzando hacia la preparación por la presencia y la experiencia de retos académicos, acumulación de trabajos, entre otras, lo cual va generando un desgaste mental en el estudiante.

Como afirma Kim et al. (2018) refieren que, dentro del ambiente académico, debido a los trabajos, el cumplimiento de estos y el poco plazo establecido para la culminación como también la acumulación de trabajos, produce el agotamiento emocional. Lo cual conlleva a la disminución de

motivación, con el acompañamiento de sentimientos de fracaso, produciendo un deterioro físico y mental.

Las actividades académicas presentan mucha demanda en la vida del estudiante, es por esto que hay que tener muchos factores claros para iniciar en ella, tales como una buena organización, inteligencia emocional y productividad, elementos que se deben ir trabajando conforme se va avanzando en los grados escolares, de tal manera que las consecuencias negativas que generen un desbalance en la forma de estudio puedan ser tratadas con eficiencia.

#### D. Consecuencias

Barreto y Salazar (2020) menciona que, debido a las exigencias de la etapa universitaria, en la cual se va enfrentando a situaciones que se perciben como amenazantes comienza a presenciar el estudiante la pérdida de interés en las actividades académicas, sintiéndose ineficiente, desesperanzado ante ciertas voluntades lograr las exigencias que le brindan al estudiante, disminuyendo las reacciones ante respuestas rápidas. La cual menciona consecuencias tanto físicas como psicológicas:

- Consecuencias Físicas: Sensación de cansancio, pesadez, presencia de tensión, dolores corporales desde el cuello hasta la espalda, además de la alteración del sueño
- Consecuencias Psicológicas: Al presenciar las demandas académicas, existe un esfuerzo en lo mental, implicando la memoria, el intelecto, ocasiona la falta de atención, disminuyendo también la capacidad de solucionar problemas, presenciando angustia, preocupación, un bajo estado de ánimo, entre otras sensaciones.

Teniendo en cuenta a Preciado et al. (2008) mencionan la presencia de síntomas somáticos, aislamiento, dificultades de adaptación frente a actividades establecidas por ejecutar, como el incumplimiento o retrasos en los trabajos.

Además, Schaufeli et al. (2002), indica que el estudiante comenzará a despertar la desesperanza para poder culminar la carrera, logrando percibir la dificultad de alcanzar un buen rendimiento académico.

Así como también Dominguez (2018) hace alusión sobre las consecuencias que puede producir el cansancio emocional, como la falta de gestión de emociones para hacer frente a las actividades académicas, provocando así una inestabilidad cognitiva y emocional, lo cual producirá bajas expectativas hacia su futuro profesional, provocando una influencia al abandono de sus estudios.

Las negativas repercusiones del cansancio emocional son físicas y emocionales, siendo esta última la que mayor daño a largo plazo genera ya que desencadena enfermedades psicosomáticas que pueden llegar a ser difíciles de tratar.

### 2.2.2. Optimismo

#### A. Definición

Grimaldo (2004) menciona que el optimismo es un asunto interesante para investigar dentro del área de la psicología positiva, ya que refleja cómo el individuo dirige sus acciones y manera de pensar en base a este constructo y como permite que las situaciones externas influyan en sí mismo.

El optimismo se genera a través de la teoría de indefensión aprendida bajo la autoría de Seligman, ya que se observó las habilidades que tiene el hombre para afrontar acontecimientos negativos teniendo como base a la actitud, es así como se inicia la Psicología Positiva posteriormente aparecen nuevas teorías que contribuyen al conocimiento de este constructo. (Hernandez, 2009).

Seligman (2014) precursor de la psicología positiva, define al optimismo como una aptitud para considerar los acontecimientos externos como influyentes de las situaciones vivenciadas, de tal manera que el individuo evite agobiarse con la culpabilidad ante un evento desafortunado, así en un futuro podrá enfrentar las adversidades con perseverancia y esperanza.

El optimismo ha servido de base para la creación de distintas teorías ya que es uno de los constructos más sobresaliente de la psicología positiva, es una variable que se usa para hablar de la capacidad del ser humano de crear nuevas oportunidades a pesar de las adversidades, esta nos ha demostrado lo capaces que son los individuos de generar un cambio en su forma de pensar y accionar.

Frente al estilo optimista, encontramos el pesimismo del cual es importante conocer ya que lo veremos presente en las diferentes teorías y en las actitudes que afectan al individuo evitando su postura positiva; tiene un enfoque filosófico en el cual se considera que la persona siente que el mundo está contra él, evitando que sea capaz de cumplir con sus metas, además que la vida y la convivencia generará consecuencias negativas en cada uno (Canela,2016).

Podemos determinar que una persona optimista, es aquella que distingue y da valor a cada aspecto positivo que pueda presentarse en el día a día, siendo

este un punto clave para la creación de nuevas metas y objetivos junto a la predisposición, ilusión y esperanza para poder llevarlas a cabo, todos nacemos con un grado de optimismo, pero también dependerá del ambiente en el que nos desenvolvemos (Marujo et al, 2003).

El área social influirá en el nivel de optimismo, debido a las situaciones positivas o negativas que viva el individuo; en el caso que la mayoría de eventos transcurridos sean positivos, incluyendo el apoyo de sus familiares y amistades, ayudará a mejor afrontamiento ante las dificultades y un mayor bienestar psicológico. (Sologuren, 2018)

Es importante resaltar que, dentro de este tema, se habla del optimismo y el pesimismo, ambas sirven para identificar la forma en que el individuo se desenvuelve ante las adversidades que se presenten en su entorno, además de proporcionarle recursos que usará en un futuro.

## B. Modelos Teóricos del Optimismo

### B.1. Modelo Optimismo Disposicional

Esta teoría es tomada como base fundamental para el presente trabajo de investigación, siendo así que Carver y Scheier (1981) crearon esta teoría que considera al optimismo como un estilo de vida en el cual las personas esperan situaciones positivas con un alto grado de intensidad, adicionando el trabajar con actitudes eficaces para lograr las metas establecidas. Sin embargo, existen 2 extremos teóricos, en el que el optimista incrementará sus esfuerzos y el pesimista decaerá en intento por lograr sus objetivos ante la negatividad y bajas expectativas.



## B.2. Modelo explicativo optimista - pesimista.

Hernandez (2009) explica que Peter y Seligman en el año 1985 diseñaron esta teoría como explicación a las reacciones propias de los individuos ante situaciones desafiantes. La investigación inició con el estilo explicativo pesimista, en el cual el individuo afirma que los resultados negativos son debido a causas internas propias del sujeto, es decir, cualidades las cuales permanecen en el tiempo, por lo cual irán afectando a las diferentes áreas de la vida. En cambio, el estilo explicativo Optimista, hace alusión a la creencia acerca de las situaciones externas ocasionales tienen alto grado de responsabilidad de las situaciones desfavorables, por lo cual ayuda al individuo a la prevención y a la vez motivación para un próximo intento en sus metas planteadas.

Es por esto que el explicativo optimista-pesimista, indica que una persona con tendencia optimista presenta mayores estrategias para afrontar circunstancias negativas del entorno, por lo cual previene enfermedades físicas y psicológicas como el cansancio emocional. (Peterson, Seligman y Vaillant, 1988)

Este modelo plantea 3 dimensiones; la primera se denomina Permanencia, la cual hace referencia al tiempo de duración de un evento, por ejemplo, una persona pesimista percibe las situaciones negativas como duraderas, sin embargo, las personas optimistas, las perciben como pasajeras. La segunda dimensión es Amplitud, la cual indica la percepción que se obtenga acerca del grado de afectación de un suceso, en el caso de los pesimistas, la pérdida genera un impacto en los diferentes aspectos de la vida

y sobre todas en sus cualidades, al contrario, los optimistas, comprenden que es una falla en un solo acontecimiento y son conscientes de sus demás logros. Por último, Personalización, la cual hace referencia a la apreciación que tiene el ser humano sobre el motivo de la situación vivenciada, en el caso de los pesimistas, creen que sólo es por sus capacidades y responsabilidades, por lo que se genera sentimientos de culpabilidad, por otro lado, los optimistas además de encontrar factores personales, hallan factores externos propios del entorno (Robles et al, 2019).

### C. Optimismo y estudiantes universitarios

Brissette et al. (2002), señalan que los alumnos optimistas, presentan mayor ayuda por parte de sus compañeros de universidad, así como también de los maestros, debido a la repercusión que este constructo tendrá en las actitudes del sujeto; además estas situaciones ayudarán al reforzamiento de las redes de amistad.

Salgado (2009) refiere que la visión de los estudiantes del mundo que los rodea estará en constante cambio ´según el aumento de edad y de grado académico, teniendo así una disminución del optimismo ante la realidad difícil que puedan percibir.

En el entorno académico, podemos encontrar distintos puntos que influyan en la actitud del estudiante como, por ejemplo, el apoyo de las personas involucradas en su ambiente estudiantil, el grado académico y el fortalecimiento del grupo de pares; dichos indicadores aumentarán las acciones positivas y beneficiará al cumplimiento de los objetivos semestrales.

## D. Consecuencias del Optimismo

### D.1. Consecuencias positivas.

Nolen - Hoeksema (2000) indica que el optimismo ayuda al afrontamiento y recuperación ante la muerte de un ser querido, en la investigación que realizó, halló que las personas optimistas plantean estrategias positivas como, estar dispuestos a recibir ayuda, distraerse con distintas actividades y ver el fallecimiento como una situación inevitable.

Carr (2007) menciona ciertas características positivas referentes al desarrollo del optimismo en el individuo, tales como, baja predisposición a enfermedades físicas y mentales, mayor rendimiento académico además de físico para actividades deportivas, y efecto en las 3 áreas de la vida del sujeto, manifestándose en una mayor aclimatación al entorno, un adecuado desarrollo en el área laboral y mejores relaciones familiares.

Vera (2006) expresa que el optimismo es un componente fundamental encontrado en la prevención de enfermedades, al igual que ayuda a la recuperación de estas, ya que está involucrado al reforzamiento del sistema inmunológico, por la relación que tiene con el éxito, la perseverancia y el buen humor; siendo factores psicológicos que se convierten en estrategias de afrontamiento que ayudan a evitar la inestabilidad emocional y enfermedades psicosomáticas.

### D.2. Consecuencias negativas

Seligman (1991) hace referencia a un “optimismo flexible”, con este término advierte que existe ocasiones en las que sí se razona desde una

perspectiva netamente optimista, hay probabilidades que al fracasar ante un objetivo no se encuentre la forma de reponerse y continuar, así que debemos desarrollarlos pensando en situaciones pesimista y optimista, y de esta forma podremos anticipar resultados negativos.

Carver y Scheier. (2014) indican que aquellas personas con un nivel de optimismo bajo poseen dificultad hacia el manejo de las emociones por lo cual actúan de acuerdo a un impacto emocional negativo, influyendo en la aparición de cansancio emocional.

### 2.2.3. Cansancio Emocional y Optimismo:

Según los autores Robins et al. (2015), mencionan que los estudiantes al percibir una acumulación de trabajos, exigencias por terminar las tareas en un tiempo limitado, entre otras, produce en ellos el cansancio emocional, siendo de esta manera que los autores hacen alusión la posibilidad que el optimismo en los estudiantes logre ayudar a reducir la percepción que comienzan a experimentar debido al cansancio emocional.

El cansancio emocional está predispuesto a desarrollarse en universitarios puesto que se encuentran con una gran sobrecarga de trabajos y a su vez la poca capacidad de sobrellevar estas, conllevando a pensamientos negativos y poco esperanzadores acerca del futuro. (Domínguez, Fernández, Manrique, Alarcón y Díaz, 2018)

Herrera et al. (2016) indica que el bienestar psicológico, dentro del cual se halla el optimismo, se ve disminuido por factores académicos conllevados por el cansancio emocional.

A lo largo de la etapa estudiantil se puede observar que hay 2 variables que van a la par, el optimismo y el cansancio emocional, las repercusiones de cada uno siempre afectará al desenvolvimiento del otro factor, es por eso que es imprescindible mantener un equilibrio entre ambos para un mejor desenvolvimiento.

## 2.3. Marco conceptual

### 2.3.1 Cansancio Emocional

Maslach, Schaufeli y Leiter (2001) definen que no solamente es la experiencia, más bien es la que provoca respuestas emocionales y cognitivas debido a su propio trabajo, presuntamente una reacción como una forma de afrontar la sobrecarga de trabajo.

### 2.3.2. Optimismo

Carver y Scheier (2002) definen al optimismo dentro de su modelo teórico optimismo disposicional, como la predisposición a esperar situaciones positivas a futuro, debido a la determinación del individuo a ser partícipe de la creación de estos acontecimientos controlando sus propias acciones y las consecuencias de las mismas.

# **CAPÍTULO III**

# **RESULTADOS**

**Tabla 3**

*Nivel de Cansancio Emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo*

<b>Cansancio Emocional</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Bajo	68	26.6
Medio	91	35.5
Alto	97	37.9
<b>Total</b>	<b>256</b>	<b>100.0</b>

En la tabla 3, en cuanto a los niveles de Cansancio emocional, se encuentra un predominio en el nivel alto con un 37.9%.

**Tabla 4**

*Nivel de Optimismo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo*

<b>Optimismo</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Bajo	92	35.9
Medio	104	40.6
Alto	60	23.4
<b>Total</b>	<b>256</b>	<b>100</b>
<b>Dimensión I: Optimismo</b>		
Bajo	113	44.1
Medio	87	34.0
Alto	56	21.9
<b>Total</b>	<b>256</b>	<b>100</b>
<b>Dimensión I: Pesimismo</b>		
Bajo	94	36.7
Medio	101	39.5
Alto	61	23.8
<b>Total</b>	<b>256</b>	<b>100</b>

En la tabla 4, de acuerdo a los niveles de optimismo, se logra observar la predominancia del nivel medio con un 40.6%. De acuerdo a la dimensión optimismo, sobresale el nivel bajo con un 44.1%. En cuanto a la dimensión pesimismo, se aprecia un predominio en el nivel medio con un 39.5%.



**Tabla 5**

*Correlación entre Cansancio emocional y Optimismo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo*

		<b>Optimismo</b>
<b>Cansancio Emocional</b>	Correlación	-.194**
	Sig. (p)	.002
<b>Total</b>		100

Nota: \*\* p<.01

En la tabla 5, en cuanto a la correlación del cansancio emocional y optimismo, se encuentra que existe una relación altamente significativa ( $p < 01$ ) inversa.

**Tabla 6**

*Correlación entre Cansancio Emocional y la dimensión Optimismo del Optimismo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo*

		<b>Optimismo</b>
<b>Cansancio Emocional</b>	Correlación	-.180**
	Sig. (p)	.004

Nota: \*\*  $p < .01$

En la tabla 6, en cuanto a la correlación cansancio emocional y la dimensión optimismo del optimismo, se obtiene que existe una relación altamente significativa ( $p < .01$ ) inversa.

**Tabla 7**

*Correlación entre Cansancio Emocional y la dimensión Pesimismo del Optimismo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo*

		<b>Pesimismo</b>
<b>Cansancio Emocional</b>	Correlación	.175**
	Sig. (p)	.005

Nota: \*\*  $p < .01$

En la tabla 7, en cuanto a la correlación cansancio emocional y la dimensión pesimismo del optimismo, se obtiene que existe una relación altamente significativa ( $p < .01$ ) directa.

# **CAPÍTULO IV**

## **ANÁLISIS DE**

### **RESULTADOS**

A continuación, presentaremos el análisis de los resultados, en el cual vamos a contrastar los hallazgos encontrados en nuestra investigación con el marco teórico e investigación:

Respecto al cansancio emocional se evidencia que en la población investigada existe una mayor predominancia en el nivel alto con un 37.9%. El autor Maslach (2003) hace mención al cansancio emocional como la dimensión fundamental e importante del ámbito educativo debido a que se presenciara la pérdida de energía e irritabilidad.

Además, el cansancio emocional mencionado por los autores Khoo et al. (2017) se obtiene un desgaste tanto físico y mental, viéndose afectado en el estudiante su rendimiento académico y también la atención, debido a la percepción que tiene el estudiante en relación al cumplimiento y la sobrecarga de trabajos, así como también la percepción del poco plazo para poder culminarla (Kim et al., 2018).

Por consiguiente, los estudiantes al percibir un mundo competitivo, empiezan a obtener retos académicos, generando el desgaste mental tal como lo menciona Barreto y Salazar (2020), es así que, referente a los resultados se percibió que los estudiantes pueden sufrir cierta predisposición a padecer síntomas físicos y psicológicos, lo cual afectará en su desempeño académico.

Así mismo, Preciado et al. (2008) nos dicen que los estudiantes universitarios también pueden tener dificultades de adaptación ante las actividades del ámbito académico y ello causaría que puedan buscar el aislamiento, sumergiéndose dentro de ellos mismos, debido a la imposición de actividades y entre otros factores académicos durante la etapa universitaria.

Por otra parte, los autores Estrada et al. (2022) expresaron en su investigación que el nivel más predominante es el nivel alto con un 38.8%, por lo cual no existe discrepancia con el presente estudio.

Sin embargo, en la investigación que realizaron los autores Herrera, Mohamed y Cepero (2016) discrepan con los resultados obtenidos, debido a que encontraron un nivel medio de cansancio emocional en los universitarios; del mismo modo los autores Taboada (2020) en sus resultados obtuvo un nivel medio con un 43%, discrepando con los resultados obtenidos de la presente investigación, así como también discrepa Campos (2022) la cual mediante su estudio consiguió un nivel bajo con un 39.8%.

Siendo de esta manera que, debido al contexto actual, quizá a la nueva modalidad de estudio y diferentes retos académicos por el cual deben enfrentarse día a día, los estudiantes han comenzado a obtener niveles alto de cansancio emocional, debido a diferentes situaciones por la que el estudiante comienza a pasar en el ámbito académico ello quizá puede comenzar a repercutir y da inicio de ser propensos a obtener estrés, dificultades para la concentración u otras molestias.

En relación al nivel de optimismo de la población estudiada, se determinó un nivel medio de 40.6%, además de nivel bajo en la dimensión de Optimismo con 44.1% y con un nivel medio en la dimensión Pesimismo con 39.5% respectivamente.

Marujo et al. (2003) menciona que las personas optimistas son aquellas que reconocen las situaciones positivas de su vida, aprendiendo a valorarlas para la creación de nuevos objetivos, sin embargo, hay ocasiones en las que situaciones externas influyen en esta visión.

De acuerdo al marco teórico, Carver y Scheier (1981) dan inicio a la teoría del optimismo disposicional en el que refieren que un nivel medio de optimismo sucede al decaer

la motivación hacia la ejecución de los objetivos planteados ya sean por situaciones externas o internas, así que esto puede ser influenciado por diferentes factores encontrados en el área académica en el caso de los estudiantes, como la influencia del contexto en el que se vive, el cambio a la modalidad virtual y factores socioemocionales.

Salgado (2009) refiere que conforme los estudiantes avancen en edad, así como en grado académico, irán interpretando su realidad de forma diferente, más realista y dura, por lo que la visión de su mundo cambia y su optimismo disminuye.

Los resultados no discrepan con la investigación realizada por Moya (2017) en donde se encontró un nivel de optimismo medio en los universitarios, así mismo, Suarez (2018) determinó un nivel medio de optimismo en un 56.5% de la población.

Talledo (2015) hizo una investigación en la que se encontró una discrepancia con una tendencia alta hacia el optimismo en los estudiantes con un 84.2 %, de igual manera con la investigación de Gaibor y Moreta (2020) ya que se halló una inclinación hacia un nivel alto de optimismo en la población universitaria estudiada.

Además, existe una discrepancia en los niveles de las dimensiones del optimismo en el trabajo de Gaibor y Moreta (2020), ya que se observó un nivel elevado y un nivel bajo en la dimensión optimismo y de la dimensión pesimismo respectivamente.

Los resultados obtenidos pueden verse influenciados por el contexto actual, la pandemia ha ido creando incertidumbre en el propósito de vida de las personas y más aún en los estudiantes que se encontraron con un cambio drástico en la modalidad de estudio, afectando sus deseos de aprender; además de los problemas de salud que esta trajo consigo, como familiares enfermos o fallecidos, incluso problemas económicos, que repercuten en el desenvolvimiento académico por las preocupaciones constantes producto de los gastos

universitarios obligatorios, generando la disminución de sus estrategias de afrontamiento y expectativas de vida.

Ahora pasaremos a realizar la contrastación de las hipótesis, empezando por la hipótesis general, en la cual se acepta que, si existe relación entre el cansancio emocional y el optimismo en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo, siendo altamente significativa inversa, indicando así que, a menor cansancio emocional, mayor optimismo y a mayor cansancio emocional, menor optimismo.

En relación con los autores, Kim et al. (2018) menciona que diferentes factores académicos generan cansancio emocional en el universitario influyendo poco a poco en el optimismo del individuo de forma negativa llegando a sentir sentimientos de fracaso y un deterioro físico y mental.

Sabemos que la salud mental es igual de relevante que la salud física, es por eso que se debe aprender y poner en práctica una variedad de estrategias que permitan la flexibilidad de nuestros pensamientos, de esta manera evitar sumergirse en cuadros estresantes y ansiosos que termine en un aspecto más difícil de tratar como el cansancio emocional.

Añadiendo a los autores Carver y Scheier (2014) mencionan que las personas con optimismo logran producir una consecuencia en el agotamiento, debido a que al percibir el factor detonante denominado estrés, se sienten aptos para hacer frente al estrés porque confían en obtener el objetivo, dicho de otra forma, el optimismo logra regular los niveles del cansancio emocional por causa de los factores estresantes percibidos por el estudiante en la etapa universitaria.

Además se dice que el cansancio emocional es muy propenso a desarrollarse en estudiantes universitarios debido a la presencia de un desequilibrio entre la gran demanda de



trabajos y la poca capacidad de sobrellevarlos, decayendo así en pensamientos negativos y desesperanza, es decir, un bajo optimismo (Domínguez et al., 2018) además, influye el grado de madurez que los estudiantes presenten ya que consigo traerán estrategias positivas para sobrellevar las situaciones estresantes que puedan presentarse.

Además, los estudiantes al iniciar la etapa universitaria comienzan a darse cuenta de la sobrecarga de trabajos que conlleva durante toda esa etapa, por lo cual el estudiante puede adaptarse al nuevo entorno o se empieza una inestabilidad entre el anhelo de poder realizar las actividades con una buena perspectiva y el poder regular el cansancio emocional a causa de los constantes trabajos, como consecuencia puede generarse enfermedades psicosomáticas.

Por otro lado, es posible que el optimismo puede lograr ayudar a reducir la percepción que se experimenta en relación a la acumulación y la obligación de los trabajos, logrando con ello reducir el cansancio emocional (Robins et al. 2015).

Siendo así, de acuerdo a los resultados obtenidos son corroborados por dos investigaciones, el primer estudio que realizaron los autores Vizoso y Arias (2018) obteniendo una correlación significativa y negativamente, así mismo los autores Vizoso, C., Arias y Rodríguez (2019) realizaron otra investigación hallando como resultado una correlación significativa y negativamente entre la dimensión de cansancio emocional y la variable de optimismo.

En adición a las investigaciones encontradas, de acuerdo a la investigación por Hojat et al. (2015) se encontró una correlación significativa y negativamente entre el optimismo y la dimensión de cansancio emocional.

Por consiguiente, en el entorno estudiantil se presentan diversas adversidades durante al avance del grado académico, que repercuten en el bienestar psicológico del sujeto viéndose afectado tanto el cansancio emocional como el optimismo, por las investigaciones de puede determinar que son dos variables que guardan relación e influyen en sí mismas.

Siendo así que, debido a diferentes factores en la que se ve influenciado y la sobrecarga académica origina en el estudiante un mayor cansancio emocional, a causa de este comienza a disminuir la perspectiva positiva que tienen acerca del futuro, disminuyendo progresivamente su optimismo, la cual empezará a contribuir a una deficiente predisposición a realizar actividades, así como también a la disminución de su rendimiento académico.

Prosiguiendo con la contrastación de las hipótesis, se acepta la primera hipótesis específica la cual expone: existe la relación entre el cansancio emocional y la dimensión optimismo en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo, hallando una relación altamente significativa inversa, por lo tanto, a mayor cansancio emocional se presenta menos optimismo.

Herrera et al. (2016) indican que, al existir cansancio emocional debido a factores académicos, el nivel de bienestar psicológico, incluyendo al optimismo, disminuye y se ve afectada la estabilidad personal, así mismo, Vera (2006) comenta que diferentes investigaciones llegaron a la conclusión en el cual los individuos con niveles altos de optimismo, presentan más estrategias de afrontamiento a situaciones difíciles por lo cual previenen una inestabilidad emocional.

Marujo et al. (2003) menciona que toda persona nace con cierto grado de optimismo, pero este se verá fortalecido o disminuido según el bienestar psicológico que éste presente, además del contexto en el que se encuentre y desenvuelva ya que Dominguez (2018) indica que el cansancio emocional es producto del deficiente manejo de emociones ante el

afrontamiento de las actividades académicas por lo que ocasiona inestabilidad emocional y cognitiva, influyendo en las bajas expectativas hacia el futuro profesional que podría resultar en abandono de los estudios.

Según el modelo explicativo optimista-pesimista, una persona con tendencia optimista presenta mayores estrategias de afrontamiento ante situaciones negativas del entorno, por lo cual evitaría enfermedades físicas y psicológicas como el cansancio emocional. (Peterson, Seligman y Vaillant, 1988)

El ser humano por naturaleza necesita desenvolverse en base a objetivos y metas, para esto es necesaria la presencia de actitudes positivas como lo es la predisposición a esperar lo mejor en el futuro u optimismo; sin embargo, estas actitudes se ven opacadas cuando la estabilidad emocional del sujeto se ve decaída, esto es lo que viene sucediendo ocasionalmente a lo largo de los estudios universitarios por circunstancias ocurridas en la vida de los estudiantes como factores académicos, personales e incluso laborales, la sobrecarga de actividades en estas 3 áreas genera frustraciones en el individuo que ocasionará la disminución del optimismo.

En la realidad en la que nos encontramos debido a la pandemia, estos casos se han visto en aumento por los diferentes cambios que se pudieron encontrar en el contexto académico; además, la coyuntura política - económica que estamos presenciando genera desesperanza en el futuro laboral, despertando una necesidad de sobreexigencias en la cual los estudiantes se ven obligados a buscar oportunidades en diferentes ámbitos, generando malestar psicológico como el cansancio emocional.

Así mismo, también se acepta la segunda hipótesis específica la cual expresa: Existe relación entre el cansancio emocional y la dimensión del pesimismo en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo. Siendo de esta manera que, se encontró

una relación altamente significativa directa, es decir, a más cansancio emocional el pesimismo aumenta.

Haciendo mención a los autores Barraza y Salazar (2020) una de las consecuencias psicológicas primordiales del cansancio emocional, es la presencia de un bajo estado de ánimo, lo cual prevalecerá el pesimismo, siendo así los autores Carver y Scheier (1981) en su modelo optimismo disposicional, hacen alusión que, al obtener un pesimismo comenzará las bajas expectativas, debido a las exigencias en las cuales se puede encontrar el estudiante en el ámbito académico (Caballero et al., 2007).

El pesimismo empieza a predominar si los estudiantes no comienzan a generar estrategias de afrontamiento, lo cual repercutirá en ellos, produciendo el cansancio emocional debido a los factores que perciben, ocasionando un debilitamiento en las clases, en los exámenes, en los trabajos, así como también se produce pensamientos y sentimientos negativos. Esto no solo afectará en el ámbito académico, sino también en los diferentes aspectos de su vida.

Por otra parte, en el modelo explicativo optimista-pesimista de Peter y Seligman en el año 1985 citado por Hernandez (2009) en relación al pesimismo, se dice que es ocasionado por las características propias de la persona, permaneciendo en ellas mismas, lo cual ello va a conllevar a un aumento del cansancio emocional debido a las bajas expectativas que percibirá para poder culminar la carrera, así como también la dificultad de obtener o mantener un buen rendimiento estudiantil (Schaufeli et al. 2002).

Siendo de esta manera que, el cansancio emocional logra influir en el pesimismo, debido a las expectativas que el estudiante va generando en el transcurso de su etapa universitaria, y al no ser cumplidas y logradas en un tiempo determinado va decayendo el

estado de ánimo, ocasionando pensamientos pesimistas ante el ciclo universitario, repercutiendo en su rendimiento académico.

Finalmente se puede decir que, al generarse un mayor cansancio emocional y pesimismo en los estudiantes, puede ser debido también a la dificultad de encontrar estrategias para enfrentar las actividades académicas y el propio entorno en el que el estudiante se rodea.

# **CAPÍTULO V**

## **CONCLUSIONES Y**

### **RECOMENDACIONES**

### 5.1. Conclusiones:

1. Se concluye una relación altamente significativa inversa ( $p < 01$ ) entre el cansancio emocional y el optimismo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.
2. Se observó un nivel alto con un 37.9% de cansancio emocional en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.
3. Se observó un nivel medio de optimismo con un 40.6% en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.
4. Se evidencia una relación altamente significativa inversa ( $p < 01$ ) entre el cansancio emocional y la dimensión optimismo del optimismo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.
5. Se evidencia una relación altamente significativa directa ( $p < 01$ ) entre el cansancio emocional y la dimensión pesimismo del optimismo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.

## 5.2. Recomendaciones.

1. Ampliar la investigación a poblaciones con cualidades semejantes con el fin de aprender más acerca de la relación entre el cansancio emocional y optimismo, visto que son variables poco estudiadas.
2. Desarrollar regularmente charlas en beneficio de los estudiantes, en donde se facilite estrategias cognitivo-conductuales y de mindfulness para la prevención y disminución del cansancio emocional.
3. Implementar un taller en relación al optimismo, en donde se proporcione información relevante que ayude a la comprensión de la importancia del constructo además de técnicas que ayuden al planteamiento de objetivos y metas, así mismo proporcionar el servicio de orientación y consejería para aquellos estudiantes que presenten un nivel bajo en esta variable y requieran ayuda profesional.
4. Brindar herramientas de organización para un mejor manejo de las actividades, junto a elementos didácticos que motiven y faciliten esta práctica, de tal forma que se desarrollen estrategias para la disminución de la sobrecarga académica e indirectamente disminuya la carga emocional.



# **CAPÍTULO VI**

## **REFERENCIAS Y ANEXOS**

## 6.1. Referencias

- Alayo, F. (2020). El Perú inspira esperanza y optimismo al 46% de la población. *El Comercio*. <https://elcomercio.pe/lima/sucesos/el-peru-inspira-esperanza-y-optimismo-al-46-de-la-poblacion-encuesta-ipsos-coronavirus-en-peru-noticia/>
- Alejos, C. (2018). *Autoeficacia y optimismo atributivo en la determinación de la felicidad en estudiantes de una universidad privada de lima sur*. [Tesis de Pregrado, Universidad Autónoma del Perú] Archivo Digital. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/519/1/CARMEN%20GABRIELA%20ALEJOS%20VELASQUEZ.pdf>
- Barreto, D. y Salazar, H. (2020). *Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud*. Univ. Salud. 2021;23(1):30- 39. <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v23n1/2389-7066-reus-23-01-30.pdf>
- Brissette, I., Scheier, M., y Carver, C. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 102-111.
- 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.
- Campos, D. (2022). *Cansancio emocional y procrastinación académico en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo*. [Tesis de Pregrado, Universidad Señor de Sipán] Archivo Digital. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10028/Campos%20Diaz%20Dalila%20Thalia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Canela, E. (2016). Los fundamentos del pesimismo en el pensamiento sociológico de José Ramón López (1986-1915). *Ciencia y Sociedad*, 41(2),273-304.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87046120003>
- Carr, A. (2007) *Psicología Positiva, la ciencia de la felicidad*. España: Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Carver, C. y Scheier, M. (1981). Attention and self-regulation: A control theory approach to human behavior. *New York: Springer Press*.
- Carver, C., y Scheier, M. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18, 293- 299.
- Castagneto, M. (2018). La importancia del optimismo en el estudio. *Método Castagneto*.
- Domínguez, S. (2018). Agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios: ¿cuánto influyen las estrategias cognitivas de regulación emocional? *Educación Médica*. 19(2).
- Domínguez, S., Fernández, M., Manrique, D., Alarcón, D., y Díaz, M. (2018). Datos normativos de una escala de agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios de psicología de Lima. *Educación Médica*.
- El mundo mantiene el optimismo respecto al futuro pese al cambio climático, la crisis de salud y la incertidumbre laboral. (2021). *Noticias ONU*.  
<https://news.un.org/es/story/2021/01/1486302#:~:text=El%20sondeo%20revel%C3%B3%20que%20los,32%25%20piensa%20que%20ser%C3%A1%20peor>
- El optimismo prevalece en el mundo para 2019, aunque el pesimismo aumenta en Europa occidental, Rusia y Oriente Medio. (2018). *La Vanguardia*.
- Estrada, E., Paricahua, J., Gallegos, N. Zuloaga, M., Paredes, Y., Quispe, R., Velásquez, L. (2022). Cansancio emocional en estudiantes de una universidad pública peruana. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica* 41(3):41-47.

- Gaibor, I., y Moreta, R. (2020). Optimismo disposicional, ansiedad, depresión y estrés en una muestra del Ecuador. Análisis inter-género y de predicción. *Actualidades en Psicología*, 34(129). <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ap/v34n129/2215-3535-ap-34-129-17.pdf>
- Gamboa, A., González, S., y González, G. (2008). El síndrome de cansancio profesional. *Acta pediátr. costarric.*, 20(1), 8-11. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/apc/v20n1/a02v20n1.pdf>
- Gil-Monte, P. (2003). Síndrome de quemarse por el trabajo (Síndrome de burnout) en profesionales de enfermería. *Revista Eletrônica InterAção Psy*, 1, 19 – 33.
- Greenglass, E., Burke, R., y Konarski, R. (1998). Components of Burnout, Resources, and Gender-Related Differences 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 28(12), 1088-1106. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1559-1816.1998.tb01669.x>
- Greig, D., y Fuentes, X. (2009). " Burnout" o Agotamiento en la Práctica Diaria de la Medicina. *Revista chilena de cardiología*, 28(4), 403-407. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-85602009000300013](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-85602009000300013)
- Grimaldo, M. (2004). Niveles de optimismo en un grupo de estudiantes de una Universidad Particular de la Ciudad de Lima. *Liberabit*. 1(10). <https://www.redalyc.org/pdf/686/68601011.pdf>
- Hernández, P. (2004). ¿Qué moldes mentales conforman un optimismo inteligente? *Interuniversitaria de Formación del Profesorado*.23(3). <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066007.pdf>
- Herrera, L., Mohamed, L. y Cepero, S. (2016). Cansancio emocional en estudiantes universitarios. *Dedica. Revista de Educação e Humanidades*, (9), 173-191. [https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/41828/HerreraTorres\\_CansancioEstudiantes.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/41828/HerreraTorres_CansancioEstudiantes.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Hojat, M., Vergare, M., Isenberg, G., Cohen, M., y Spandorfer, J. (2015). Underlying construct of empathy, optimism, and burnout in medical students. *International journal of medical education*, 6, 12-16.
- Khoo et al. (2017). Emotional exhaustion is associated with work related stressors: a cross-sectional multicenter study in Malaysian public hospitals. *Arch Argent Pediatría*;115(3):212-219
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., y Lee, S. (2018). Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Stress and Health*, 34(1),127-134.
- Loayza et al. (2016). Síndrome de burnout en estudiantes universitarios: tendencias actuales. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*. 16(1).  
<http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/333/332>
- Lozano, L., Cañadas, G., Martín, M., Pedrosa, I., Cañadas, G., Suárez, J., Vargas, C., San Luis, C., Sánchez, V., Martín, M.E., Pérez, B., Álvarez, J., García, E. y De la Fuente, E. (2008). Descripción de los niveles de Burnout en diferentes colectivos profesionales. *Aula Abierta*, 36(1, 2), 79-88.
- Marujo, H. Neto, L. y Perlorio, M. (2003). *Pedagogía del optimismo. Guía para lograr ambientes positivos y estimulantes*. Madrid: Narcea.
- Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 189-192.
- Maslach, C. y Jackson, E. (1981) The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- Maslach, C., Schaufeli, W. y Leiter, M. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.

- Moya, L. (2017). Optimismo disposicional y estilos de vida promotores de salud en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Revista Española de Enfermería de Salud Mental*. <http://www.reesme.com/index.php/REESM-AEESME/article/view/8/19>
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(3)
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J. y Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa - cualitativa y redacción de la tesis* (Quinta ed.). Ediciones de la U. <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2020/01/Metodologia-de-la-inv-cuanti-y-cuali-Humberto-Naupas-Paitan.pdf>
- Osorio G., Parrello, S. y Prado R. (2019). Burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 2(1), 27-37. <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/86/67>
- Peterson, C., Seligman, M. y Vaillant, G. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A third - five year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*(1).
- Preciado, M., Aldrete, M., Oramas, A., y Santes, M. (2008). Agotamiento emocional en el trabajo en profesionistas y operadoras de máquina en la industria. *Rev cuba salud trabajo*.
- Ramos, F., Manga, D. y Morán, C. (2005). *Escala de cansancio emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas y asociación*. Interpsiquis.
- Robins, T., Roberts, R., y Sarris, A. (2015). Burnout and engagement in health profession students: The relationships between study demands, study resources and personal resources. *Australasian Journal of Organisational Psychology, 8*, 1-13.
- Robles, F., Galicia, I., Sanchez, A y Pichardo, A. (2019). Estilos explicativos optimista-pesimista y depresión en estudiantes de bachillerato. *Alternativas en Psicología*. 43.

<https://alternativas.me/attachments/article/212/2%20-%20Estilos%20explicativos%20optimista-pesimista%20y%20depresi%C3%B3n.pdf>

Salgado, A. (2009). Felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios nacionales de la ciudad de Lima. *Liberabit*, 15(2)  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272009000200007](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272009000200007)

Sánchez, H., Reyes C. Y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Lima: Universidad Ricardo Palma.

Schaufeli, W., Martínez, I., Marques Pinto, A., Salanova, M., y Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in university students. A cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, 33(5), 464-481.

Scheier, M. y Carver, C. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2.

Seligman, M. (1991) *El optimismo es una ventaja y un placer que se adquiere*. Argentina: Editorial Atlántida.

Sepúlveda, L. (2014) *Relación entre optimismo, autorregulación y rendimiento académico en alumnos de psicología clínica de la Universidad Rafael Landívar*. [Tesis de Posgrado, Universidad Rafael Landívar]. Archivo Digital.  
<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/83/Sepulveda-Liselott.pdf>

Suarez, L. (2018). *Optimismo y ansiedad en estudiantes de una universidad estatal de Lima*. [Tesis de Pregrado, Universidad Federico Villarreal] Archivo Digital.  
<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2651/SUAREZ%20VERA%20LUIGI%20ALBERTO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Taboada, N. (2020). *Expectativas académicas y cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Trujillo*. [Tesis de Pregrado, Universidad Privada del Norte]

Archivo

Digital.

[https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/24774/T055\\_72238717\\_B.pdf?  
sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/24774/T055_72238717_B.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Talledo, K. (2015). *Optimismo disposicional y procrastinación académica en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima, 2015*. [Tesis para optar el grado de Magíster, Universidad César Vallejo] Archivo Digital. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/6226/Talledo\\_S  
KE.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/6226/Talledo_SKE.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Vera, B. (2006). Psicología Positiva. Una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27 (1). [Versión electrónica] <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1279.pdf>

Vizoso, C. y Arias, O. (2018). Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 11(1), 47-59. <https://formacionasunivep.com/ejep/index.php/journal/article/view/185/172>

Vizoso, C., Arias, O., y Rodríguez, C. (2019). Exploring coping and optimism as predictors of academic burnout and performance among university students. *Educational Psychology*, 39(6), 768-783.

Yuqiao, Y., Xiuyu H. y Yang, L. (2021). Social Support and Academic Burnout Among University Students: A Moderated Mediation Model. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 335–344.



### Anexo 1

#### ASENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento manifiesto que se me ha brindado información para la participación en la investigación científica que se aplicará a los estudiantes de I a X ciclo del Programa Académico de Psicología.

Se me ha explicado que:

- El objetivo del estudio es determinar la relación entre el cansancio emocional y el optimismo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo
- El procedimiento consiste en responder a uno/dos cuestionarios denominados: Escala de Cansancio Emocional (ECE) y Test de Orientación Vital (LOT-R).
- El tiempo de duración de mi participación es de 20 minutos.
- Puedo recibir respuesta a cualquier pregunta o aclaración.
- Soy libre de rehusarme a que mi menor hijo(a) /tutoriado(a) participe en cualquier momento y dejar de participar en la investigación, sin que ello lo(a) perjudique.
- No se identificará la identidad de mi menor hijo(a) /tutoriado(a) y se reservará la información que proporcione. Sólo será revelada la información que proporcione cuando haya riesgo o peligro para su persona o para los demás o en caso de mandato judicial.
- Puedo contactarme con las autoras de la investigación Elaine Stephany Arqueros Asmat y Marianella Adriana Dávila Mendoza mediante los correos electrónicos para presentar mis preguntas y recibir respuestas.

Finalmente, bajo estas condiciones **ACEPTO** que mi menor hijo(a)/tutoriado(a) participe de la investigación.

DNI del Padre/tutor del estudiante: \_\_\_\_\_

Trujillo, ..... de .....de 2021.

En caso de alguna duda o inquietud sobre la participación en el estudio puedo escribir a los correos electrónicos: [earquerosa1@upao.edu.pe](mailto:earquerosa1@upao.edu.pe) y [mdavilam2@upao.edu.pe](mailto:mdavilam2@upao.edu.pe)

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento manifiesto que se me ha brindado información para la participación en la investigación científica que se aplicará a los estudiantes de I a X ciclo del Programa Académico de Psicología.

Se me ha explicado que:

- El objetivo del estudio es determinar la relación entre el cansancio emocional y el optimismo en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo.
- El procedimiento consiste en responder a uno/dos cuestionarios denominados: Escala de Cansancio Emocional (ECE) y Test de Orientación Vital (LOT-R).
- El tiempo de duración de mi participación es de 20 minutos.
- Puedo recibir respuesta a cualquier pregunta o aclaración.
- Soy libre de rehusarme a participar en cualquier momento y dejar de participar en la investigación, sin que ello me perjudique.
- No se identificará mi identidad y se reservará la información que yo proporcione. Sólo será revelada la información que proporcione cuando haya riesgo o peligro para mi persona o para los demás o en caso de mandato judicial.
- Mi participación se realizará a través de una plataforma virtual, es decir de manera no presencial.
- Puedo contactarme con las autoras de la investigación Elaine Stephany Arqueros Asmat y Marianella Adriana Dávila Mendoza mediante los correos electrónicos para presentar mis preguntas y recibir respuestas.

Finalmente, bajo estas condiciones **ACEPTO** ser participante de la investigación.

Trujillo, ..... de .....de 2021.

En caso de alguna duda o inquietud sobre la participación en el estudio puedo escribir a los correos electrónicos: [earquerosa1@upao.edu.pe](mailto:earquerosa1@upao.edu.pe) y [mdavilam2@upao.edu.pe](mailto:mdavilam2@upao.edu.pe)

## Anexo 2

### Escala de Cansancio Emocional

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

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

### Anexo 3

#### Test de Orientación Vital revisado (LOT – R)

Las siguientes preguntas se refieren a como usted percibe la vida en general. Después de cada pregunta, indica si estás de acuerdo o en desacuerdo. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo nos interesa su opinión honesta.

0: Estoy completamente en desacuerdo

1: En desacuerdo

2: Ni en desacuerdo ni de acuerdo

3: De acuerdo

4: Estoy completamente de acuerdo

	Estoy completamente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Estoy completamente de acuerdo
1. En tiempos difíciles, suelo esperar lo mejor					
2. Me resulta fácil relajarme					
3. Si algo malo me tiene que pasar, estoy seguro de que me pasará					
4. Siempre soy optimista en cuanto al futuro					
5. Disfruto un montón de mis amistades					
6. Para mí es importante estar siempre ocupado					
7. Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera					
8. No me disgusto fácilmente					
9. Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas					
10. En general, espero que me ocurran más cosas buenas que malas					

#### Anexo 4

**Tabla 8**

*Prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov de la Escala de Cansancio Emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.*

	K-S	gl	p
Cansancio Emocional	.086	256	.000

Nota: KS: Estadístico de Kolmogorov-Smirnov

En la tabla 8, se muestra que los datos presentan una distribución no normal, por lo tanto, se aplicará la estadística no paramétrica de correlación rho de Spearman.

## Anexo 5

### Tabla 9

*Prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov del Optimismo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.*

	K-S	gl	p
Optimismo	.069	256	.005

Nota: KS: Estadístico de Kolmogorov-Smirnov

En la tabla 9, se muestra que los datos presentan una distribución no normal, por lo tanto, se aplicará la estadística no paramétrica de correlación rho de Spearman

## Anexo 6

### Autorización para el uso de la prueba de Cansancio Emocional

#### PERMISO PARA USO DEL TEST CANSANCIO EMOCIONAL - ADAPTADO A POBLACIÓN PERUANA

Externo Recibidos x



**Marianella Adriana Davila Mendoza** <mdavilam2@upao.edu.pe>  
para sdominguezmpcs

jue, 13 may 2021, 9:23



¡Buenos días, Doctor Sergio Alexis Dominguez Lara! Somos estudiantes de la escuela de Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego (Trujillo - Perú), pertenecientes al 9° ciclo de la carrera. Identificadas como Elaine Stephany Arqueros Asmat y Marianella Adriana Dávila Mendoza. Por motivos de investigación del proyecto de Tesis deseamos hacer uso de la Escala de Cansancio Emocional, el cual tiene la adaptación en población peruana bajo su autoría, por lo que requerimos su permiso para la aplicación del mismo.



**Sergio Dominguez** <sdominguezmpcs@gmail.com>  
para mí

jue, 13 may 2021, 11:53



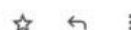
Estimada Marianella, muchas gracias por el interés. Te envío la escala trabajada en Perú, clave, y artículos donde fue usada.

### Autorización para el uso de la prueba de Test de Orientación Vital (LOT-R).



**Marianella Adriana Davila Mendoza** <mdavilam2@upao.edu.pe>  
para josemanuel.otero.lopez

mar, 18 may 2021, 8:38



¡Buenos días, Doctor Jose Manuel Otero Lopez! Somos estudiantes de la escuela de Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego (Trujillo - Perú) pertenecientes al 9° ciclo de la carrera. Identificadas como Elaine Stephany Arqueros Asmat y Marianella Adriana Dávila Mendoza. Por motivos de investigación del proyecto de Tesis deseamos hacer uso del Test De Orientación Vital (LOT-R) el cual está bajo su autoría, por lo que requerimos su permiso para la aplicación del mismo.



Libre de virus. [www.avast.com](http://www.avast.com)



**OTERO LOPEZ JOSE MANUEL** <josemanuel.otero.lopez@usc.es>  
para mí

mar, 18 may 2021, 10:14



Buenos días,  
Por supuesto, mucha suerte con la investigación.  
Un saludo,  
José Manuel.

Obtener [Outlook para iOS](#)

De: Marianella Adriana Davila Mendoza <mdavilam2@upao.edu.pe>