

Cansancio emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios durante el retorno a clases presenciales

*Emotional exhaustion and academic performance
in university students when returning to face-to-face classes*

Enrique Ibarra-Aguirre • Elizabeth Ibarra-Lizárraga • Yeshica Ludim Sánchez-Guzmán

RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivos (1) describir el cansancio emocional de los estudiantes universitarios durante el retorno presencial a la universidad, (2) identificar las diferencias por sexo y entre los que combinan estudio y trabajo y los que solo estudian, y (3) analizar la correlación entre el cansancio emocional y el rendimiento académico. Es un estudio cuantitativo, donde participa una muestra incidental de 240 estudiantes; el 78.8% (189) fueron mujeres y el 22.2% (51) hombres, de los cuales el 47.5% (114) trabaja y estudia y el 52.5% (126) solo se dedica a estudiar. Se administró el *Cuestionario de cansancio emocional*, uno sociodemográfico para indagar el sexo, edad y si trabajan y estudian, y se utilizaron sus promedios de calificación. Se encontró que el nivel de cansancio emocional del estudiantado va de bajo a moderado. Las mujeres presentan puntajes más altos que los hombres, sin que sean diferencias significativas. Significativamente se cansan emocionalmente más los que estudian y trabajan que los que solo estudian. Existe una relación inversa entre el cansancio emocional y el rendimiento académico. Es necesario profundizar en este ámbito de estudio y atender las diferencias por sexo y a quienes combinan escuela y trabajo.

Palabras claves: Salud mental, rendimiento académico, estudiantes que trabajan, hombres, mujeres.

ABSTRACT

This study aimed to (1) describe the emotional fatigue of university students during their return to the university in person, (2) identify the differences by sex and between those who combine study and work and those who only study, and (3) analyze the correlation between emotional fatigue and academic performance. It is a quantitative study, where an incidental sample of 240 students participates; 78.8% (189) were women and 22.2% (51) men, of which 47.5% (114) work and study and 52.5% (126) only dedicate themselves to studying. The *Emotional Exhaustion Questionnaire* was administered, plus a sociodemographic one to investigate sex, age and whether they work and study, and their grade averages were used. It was found that the level of emotional exhaustion of the students ranges from low to moderate. Women have higher scores than men, without significant differences. Those who study and work get significantly more emotional exhaustion than those who only study. There is an inverse relationship between emotional exhaustion and academic performance. It is necessary to delve deeper into this area of study and address differences by sex and those who combine school and work.

Keywords: Mental health, academic performance, working students, men, women.

INTRODUCCIÓN

La presencialidad de las actividades escolares, como se sabe, se vio interrumpida en el primer tercio del año 2020 y se migró al desafiante trabajo desde la distancia en el modo virtual y en línea, a través de las tecnologías (Rujas y Feito, 2021). Eso fue posterior a la declaración de pandemia por parte de la Organización Mundial de la Salud el 11 de marzo del mismo año (Suárez et al., 2020), y el llamado al confinamiento como una medida sanitaria para romper con la cadena de contagios del SARS-CoV2, agente causal de la enfermedad por todos hoy conocida como COVID-19 (Mójica-Crespo y Morales-Crespo, 2020).

En México, este modo de trabajo desde la distancia se prolongó durante el ciclo 2020-2021 y parte del 2021-2022, con un regreso estratégico, paulatino y voluntario mediante consenso, según fueran las condiciones de certeza para la integridad en la salud que se iban desarrollando en cada entidad federativa del país, determinadas en parte, por un semáforo epidemiológico que implementó el gobierno mexicano para medir el nivel de riesgo de contagio de COVID-19 (véase <https://coronavirus.gob.mx/semaforo/#>, Gobierno de México, 2022), donde el verde significó menor nivel de riesgo y el rojo máximo nivel de riesgo.

Durante ese periodo de confinamiento emergió una acumulación de estresores por un tiempo prolongado en la vida escolar que propiciaban agotamiento en estudiantes, tales como sobrecarga de tareas y tiempo limitado para realizarlas, nivel de exigencia de docentes, forma de evaluación, clases muy teóricas y monótonas (Talavera et al., 2021). Asimismo participar en clases o hacer las actividades de aprendizaje demandó una sobreexposición a las computadoras, las *tablets* o los teléfonos móviles que, además

Enrique Ibarra Aguirre. Profesor-Investigador de la Universidad Autónoma de Sinaloa, México. Es Doctor en Educación y cuenta con Perfil PRODEP. Perteneció al Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores, Nivel 1. Investigador de la Red Temática de Investigación en Educación Rural. Es dictaminador en revistas científicas indexadas en Scopus y CONACYT. Autor de un libro, numerosos capítulos y artículos en revistas arbitradas y de divulgación. Ha participado como tallerista, ponente y panelista en congresos nacionales e internacionales en Argentina, Cuba, España, México y Perú. Correo electrónico: enriqueibarra@uas.edu.mx. ID: <https://orcid.org/0000-0001-6341-8656>.

Elizabeth Ibarra Lizárraga. Universidad Autónoma de Sinaloa, México. Es Ingeniera Bioquímica y Maestra en Educación. Se desempeña como maestra de asignatura en la UAS y actualmente cursa estudios de Doctorado en Educación. Correo electrónico: eliibarra1117@gmail.com. ID: <https://orcid.org/0009-0001-1366-9374>.

Yeshica Ludim Sánchez Guzmán (autora de correspondencia). Profesora-Investigadora de la Universidad Autónoma de Sinaloa, México. Es miembro del Comité Académico del Centro de Innovación y Desarrollo de la UAS. Doctora en Educación con experiencia en terapia clínica en psicopedagogía y psicología con estudiantes de nivel medio superior y superior, así como en la docencia en el nivel de licenciatura en la Facultad de Ciencias de la Educación de la UAS y en el UPES. Ha participado como autora de trabajos de investigación, tallerista, capacitadora y ponente en congresos nacionales e internacionales en Argentina y México. Perteneció al Sistema Sinaloense de Investigadores y Tecnólogos. Correo electrónico: yeshica.ludim@uas.edu.mx. ID: <https://orcid.org/0000-0003-0260-6017>.

de generar hiperconexión, también ocasionó niveles altos de tecnoestrés, mayormente en quienes trabajaban y estudiaban (Estrada et al., 2021).

Pero no solo la transformación de la escuela a una versión remota se convirtió en estresor, a ello habrá que asociar el temor constante a contagiarse de COVID-19 o que a un familiar le acaeciera este virus (Cavazos-Arroyo et al., 2021), mayormente durante los momentos de alta probabilidad de contagio, sumado a otras problemáticas asociadas al propio confinamiento que contribuyeron a un agotamiento mayor (Llanes-Castillo et al., 2022) y otros efectos negativos en el alumnado (Pineda, 2022).

Por lo antes referido, no es de extrañar que en la mayoría de los estudios realizados en tiempos de COVID-19 en esta línea de investigación se observan niveles de moderados a altos de cansancio emocional en estudiantes universitarios (Barreto-Osuna y Salazar-Blanco; 2021; Estrada, 2021; Estrada y Gallegos, 2022; Montoya-Restrepo et al., 2021), salvo un estudio realizado con estudiantes de bachillerato en línea en México donde se presentaron niveles bajos de cansancio, explicado por el hecho de que durante la pandemia estos ya estaban trabajando en el modo virtual de enseñanza, de tal manera que esto no representó un factor adicional que les generara agotamiento (Valenzuela, 2022).

Los resultados difieren cuando se revisan estudios similares que fueron realizados previos a la pandemia. En estos se percibe que los niveles de cansancio emocional que expresaba la comunidad estudiantil iban de bajos a moderados (Fernández-Martínez et al., 2017; Herrera et al., 2016; Osorio-Spuler et al., 2023; Rivera, 2011; Sáenz, 2018), es decir, menores niveles de cansancio emocional comparado con los tiempos de pandemia. Vale hacer énfasis, por lo que se observa en los hallazgos de los estudios ya mostrados, en que antes y durante la emergencia sanitaria las mujeres presentaron niveles más altos de cansancio emocional que los hombres.

Hoy las escuelas en México han abierto sus puertas de nuevo en la medida que la pandemia COVID-19 se va extinguiendo y se han cumplido condiciones que permiten el regreso presencial seguro a la escuela (Gómez, 2021). En esta nueva realidad, que bien pudiera denominarse periodo post-COVID-19, se acepta que quedaron varias secuelas en la salud mental, producto del confinamiento y la tensión que generó la pandemia, no se desvanecen del todo durante la presencialidad de las clases (Guzmán-Chango et al., 2022), por lo que resulta de vital importancia su detección precoz para intervenir, mitigar su efecto y explorar su posible relación con el desempeño escolar (González-Rodríguez y Labad, 2020).

Un ejemplo de lo anterior se muestra en una investigación en la que se encontró que el bienestar de algunos estudiantes está disminuido ante el cansancio mental, la pérdida de energía y la presión por las actividades escolares, que ha desencadenado en depresión, ansiedad, pánico y pérdida de entusiasmo por la escuela (Reyna-Castillo et al., 2023).

Cansancio emocional en estudiantes

El cansancio emocional, también enunciado como desgaste o agotamiento emocional, es la respuesta a los estímulos estresantes del entorno ocupacional, cuando existe una exposición prolongada a estos que genera fatiga y una pérdida progresiva de energía. Es una de las dimensiones más importantes del *burnout*, que remite a no poder más, cuyos efectos se evidencian por el distanciamiento cognitivo y emocional que una persona cansada emocionalmente manifiesta frente a actividades laborales, académicas o en otras áreas de su vida personal y familiar (Martínez, 2010; Ramos et al., 2005).

Si bien el cansancio emocional se ha asociado más al desgaste que se produce por estresores inherentes al campo laboral (Martínez, 2010), se ha discutido y generado evidencia empírica para decir que este también está presente en sujetos escolares. En los estudiantes se presenta cuando las actividades escolares implican mucha exigencia física y psicológica, largas y exigentes jornadas de trabajo académico, exámenes (Barreto-Osma y Salazar-Blanco, 2021; Domínguez-Lara, 2013), o pese a un esfuerzo prolongado se genera una sensación de no haber alcanzado las expectativas de logro en las diversas actividades escolares (Mayorga-Lascano et al., 2021).

La acumulación de estresores escolares y otros ajenos a la escuela propias de la vida personal y laboral de los estudiantes puede causar una saturación en los estudiantes y no alcanzar a resolverlos. Cuando esto ocurre aparece el cansancio emocional, que se produce “cuando el sistema psicológico y físico se desborda, cuando las demandas académicas son más que las energías que se tienen para responder a ellas, o la incapacidad del organismo para recuperar dichas energías” (Reynoso et al., 2023, p. 5).

O como señalan otros, el cansancio emocional se produce por un afrontamiento poco eficiente para paliar los sucesos adversos de la vida diaria o por fallas en la regulación emocional (Osorio-Spuler et al., 2023). A propósito de esto último, no hay que omitir aquí la influencia de otras variables de tipo cognitivo y de la personalidad que están implicadas en que los sujetos se cansen emocionalmente más que otros, pese a estar expuestos a tareas o eventos similares.

Algunos rasgos de la personalidad en particular están implicados en la forma como un individuo afronta los estresores. En un estudio predictivo se encontró que, conjuntamente, el neuroticismo, la extraversión y la responsabilidad predicen significativamente el cansancio emocional (Prada-Chapoñan et al., 2020). Mientras que altos puntajes en sentido de coherencia, que permite valorar las circunstancias de la vida como manejables, favorecen menores niveles de cansancio emocional (Fernández-Martínez et al., 2017).

Asimismo, como lo manifiesta Domínguez-Lara (2018), existen estrategias cognitivas poco productivas que utilizan los individuos para reducir o evitar el agotamiento emocional: (1) tendencia a asumir la culpa pese a no ser el culpable, (2) culpar a los otros de la saturación que siente, (3) posicionarse en un estado de rumiación, que

consiste en estar dándole vuelta al problema una y otra vez, y (4) asumir un estado de catastrofización, que consiste en ver en toda situación caos y crisis.

En el otro polo, hay estrategias funcionales en el que el individuo, como se dice coloquialmente, agarra el toro por los cuernos y afronta los estresores que lo cansan; le da un abordaje cognitivo a la información emocional, a saber, “poner en perspectiva (comparar con otro acontecimiento para disminuir el impacto emocional), aceptación, focalización positiva (generar pensamientos agradables), reinterpretación positiva y refocalización en los planes (pensar en qué hacer para solucionar el problema)” (Domínguez-Lara, 2018, p. 97).

De acuerdo con los hallazgos de Barreto-Osma y Salazar-Blanco (2021), el soporte social que se da a través de redes sociales en el que se busca ayuda de otros es una estrategia de resolución que facilita la regulación emocional y evita el cansancio emocional, que tiene efectos similares a cuando se investiga cómo solucionar el estresor o se utiliza el sentido del humor. Contrariamente, poco ayuda a evitar el cansancio emocional cuando se tiende a utilizar estrategias de evitación, descontrol de las emociones, tener reacciones adversas de sí mismo o automedicarse.

Hay que puntualizar que si las estrategias que se utilicen hacen perder la regulación emocional el cansancio emocional aparecerá y puede tener consecuencias en la salud física y psicológica de los estudiantes, a saber, dificultades de índole cognitiva en la memoria y atención, baja autoestima, depresión (Barreto-Osma y Salazar-Blanco, 2021), tensión, insomnio, dolores de cabeza, ansiedad, estrés y frustración (Estrada y Gallegos, 2022) que pueden afectar su desempeño escolar (Erazo, 2012).

A propósito de lo anterior, se ha dicho que el cansancio emocional puede manifestarse en los estudiantes en una disminución del rendimiento académico (Rosales y Rosales, 2013), entendido este último como una expresión numérica que indica el grado de apropiación cognoscitiva de los estudiantes tras vivir la experiencia del currículo (Erazo, 2012; Estrada, 2021; Ibarra-Aguirre et al., 2014).

En los escasos estudios encontrados sobre el vínculo entre cansancio emocional y rendimiento académico se reporta una asociación inversa entre estos, independientemente de que las relaciones sean estadísticamente significativas (Reynoso et al., 2023; Rivera, 2011; Rivera et al., 2013; Sáenz, 2018) o no lo sean (Abad et al., 2022; Caballero, 2006), antes o durante la pandemia. En todos los casos se aprecia una relación inversa, en la cual a mayor cansancio emocional las notas de calificación de los estudiantes son menores.

Otro aspecto a considerar es que los estudiantes en edad escolar cada vez más comparten sus energías entre los estudios universitarios y actividades laborales. Si bien este es un ámbito poco explorado, la evidencia empírica más reciente revela que significativamente se cansa emocionalmente más el estudiantado universitario que combina actividades escolares y laborales que los que solo se dedican a estudiar (Barreto, 2017; Osorio-Spuler et al., 2023).

En un estudio menos actual no se observaron diferencias significativas de cansancio emocional entre los estudiantes que trabajan y estudian y los que solo estudian, pero sí se percibe que tienen más exámenes reprobados los que combinan actividades que los que solo se dedican a las actividades escolares (Caballero, 2006). Hay que considerar que en este estudio, a diferencia de los anteriores, los estudiantes son de la modalidad nocturna y estudian para alcanzar mayor estabilidad en sus empleos, mientras los otros trabajan para sostener sus estudios.

Si bien el cansancio emocional ha sido estudiado con cierto nivel de proclividad, en México se reportan escasos trabajos en esta línea de investigación. Lo mismo ocurre cuando se analiza su relación con variables sociodemográficas como el sexo o el rendimiento académico. Con respecto a la condición del estudiantado que comparte actividades escolares y trabajo, comparado con los que solo se dedican a estudiar, se advierte una línea menos socorrida, y en nuestro país incluso es nula.

Por lo dicho, este trabajo tiene como objetivos: (1) describir el cansancio emocional de los estudiantes universitarios a un año del retorno presencial a la universidad, (2) identificar las diferencias del cansancio emocional por sexo y entre los que trabajan y estudian y los que solo estudian, y (3) analizar la correlación entre el cansancio emocional y el rendimiento académico.

METODOLOGÍA

Es una investigación empírica identificada con la tradición cuantitativa, con un diseño no experimental y de corte transversal. Los datos recabados corresponden con los últimos 12 meses de la experiencia educativa de los estudiantes, tiempo que coincide con la apertura al trabajo presencial en la universidad donde estudian. Tiene un alcance descriptivo y también sigue una estrategia asociativa (Ato et al., 2013).

Participantes

La población consistió en estudiantes de una universidad pública del estado de Sinaloa, México, de la Licenciatura en Gastronomía y Nutrición Mazatlán, de los cuales se obtuvo una muestra no probabilística de tipo incidental de 240 estudiantes. En cuanto a sus características sociodemográficas, el 78.8% (189) fueron mujeres y el 22.2% (51) hombres, entre 17 y 45 años ($M = 20.3$, $DE = 3.4$), de los cuales el 47.5% (114) trabaja y estudia de forma simultánea y el 52.5% (126) se dedica únicamente a sus actividades escolares.

Instrumentos

Cuestionario sociodemográfico, elaborado por los autores con la finalidad de recuperar información sobre el sexo, edad y si trabaja y estudia o solo estudia.

Se administró la *Escala de cansancio emocional* (Ramos et al., 2005), un instrumento de carácter unidimensional integrado por 10 ítems que mide el agotamiento emocional y físico en estudiantes, cuyos enunciados de los ítems se enfocan en actividades del entorno educativo (p. ej. “los exámenes me producen una tensión excesiva”; “me siento bajo de ánimo, como triste, sin motivo aparente”; “hay días que noto más la fatiga, y me falta energía para concentrarme”). Los participantes deben elegir una de cinco opciones de respuesta a cada uno de los ítems, donde 1 significa *raras veces* y 5 *siempre*. Se solicita que al responder se piense en los últimos 12 meses de vida estudiantil, que coincide con el retorno a las clases presenciales en la universidad de los participantes. Un reporte de sus propiedades psicométricas en México confirma valores adecuados de consistencia interna ($\alpha = .91$) (Reynoso et al., 2023); en esta investigación presentó un Alfa de 0.843, similar a otro trabajo en el contexto mexicano en el que se encontró un Alfa de 0.853 (Domínguez-Lara, 2013).

El rendimiento académico corresponde con el promedio de las notas de calificaciones asignadas por los profesores a los estudiantes en el periodo 1 del ciclo escolar 2022-2023, lo que coincide con el retorno a las clases presenciales. Estas fueron entregadas por el departamento de control escolar.

Procedimiento del levantamiento y análisis de los datos

Se giró una solicitud a las autoridades del centro escolar de los participantes para proceder a administrar los instrumentos, debido al riesgo de rebrotes por COVID-19 solo se autorizó que se llevaran a cabo por la vía electrónica, por lo que los instrumentos se elaboraron en el formulario Google Forms y fueron enviados a través del correo electrónico que se proporcionó. En dicho formulario se brindaron las instrucciones de llenado del instrumento, los objetivos del estudio, el aseguramiento de la confidencialidad y el consentimiento informado para participar en la investigación de forma voluntaria.

Los análisis estadísticos se llevaron a cabo en tres fases. La primera consistió en la revisión de elementos descriptivos para identificar los niveles de cansancio emocional, su dispersión y distribución. La segunda fase utilizó herramientas inferenciales para la comparación de grupos. Debido a que se confirmó la normalidad de la variable de interés (a través de la prueba de Kolmogórov-Smirnov y los valores de asimetría y curtosis), se utilizó la prueba *t* de Student para muestras independientes. Adicionalmente se integró la *d* de Cohen como medida del tamaño del efecto. La tercera fase utilizó nuevamente herramientas inferenciales, pero dedicadas a la detección de correlación entre variables. Se empleó la prueba *r*_{ho} de Spearman. Los análisis se realizaron mediante los programas Excel 365 y SPSS v.25.

RESULTADOS

Por lo que se refiere a los hallazgos del estudio, en los párrafos siguientes se mostrarán estos en el siguiente orden: resultados descriptivos, resultados comparativos y resultados correlacionales.

Resultados descriptivos

A través del uso de la estadística descriptiva, esta sección aborda los niveles de cansancio emocional de la muestra del estudio. Se presenta la media como medida de tendencia central; la desviación estándar, el rango posible y los valores mínimo y máximo como medidas de dispersión, y finalmente la asimetría y la curtosis como medidas de distribución. Estos elementos se presentan en la Tabla 1, así mismo la Figura 1 muestra el comportamiento de la distribución.

Tabla 1

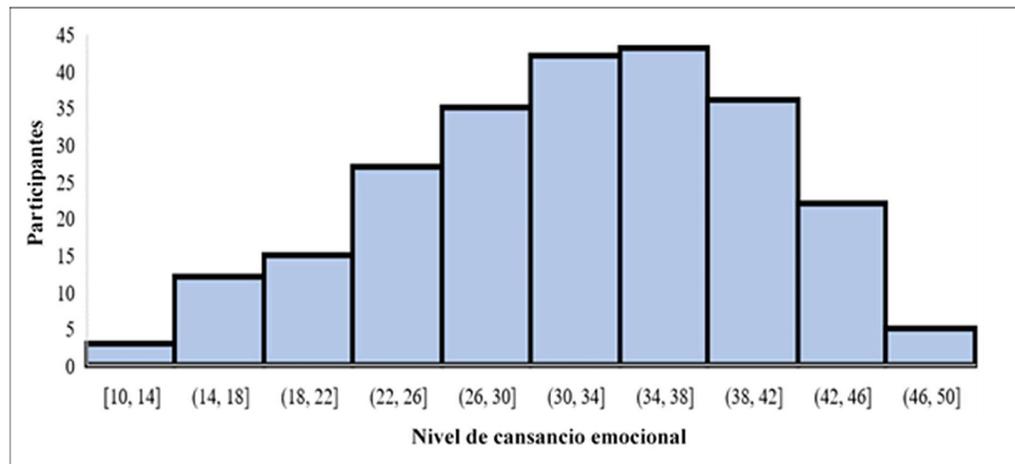
Niveles de cansancio emocional

<i>M</i>	<i>DE</i>	Rango posible	<i>Min</i>	<i>Max</i>	Asimetría	Curtosis
32.5	8.32	10-50	10	50	-0.289	0.313

Fuente: Elaboración propia.

Figura 1

Distribución del cansancio emocional



Fuente: Elaboración propia.

Si bien el instrumento no cuenta con un punto de corte para establecer si se tiene un puntaje bajo, medio o alto de cansancio emocional, es posible identificar algunos elementos. Para empezar, el rango posible o espectro de la escala es de 10

a 50 puntos. Eso significa que el punto intermedio es de 30. A partir de este apunte podemos apreciar, como se aprecia en la Tabla 1, que en los resultados encontrados la media se encuentra por encima de dicho valor ($M = 32.5$). En consecuencia, se puede argumentar que el nivel de cansancio emocional reportado por los estudiantes es intermedio con una ligera tendencia hacia el polo superior, es decir, una pequeña propensión a obtener valores altos en esta variable.

Otro aspecto para resaltar es la distribución de las respuestas, ya que tanto los valores de asimetría y curtosis como lo reportado en el histograma de la Figura 1 confirman que el cansancio emocional cuenta con una distribución cercana a la normal, aunque con una ligera asimetría negativa, confirmando que la mayor parte de los resultados se agrupan al lado derecho de la distribución, es decir, con puntuaciones más altas de cansancio emocional.

Resultados comparativos

Como siguiente parte del estudio se realizó un par de contrastes. En primer lugar se compararon los valores de cansancio emocional entre hombres y mujeres; en segundo lugar se cotejaron tales valores de acuerdo con las actividades reportadas: por un lado los estudiantes que mencionaron trabajar y estudiar de manera simultánea, por otro quienes refrieron dedicar todo su tiempo al estudio.

Comparación por sexo. Para la ejecución de este análisis se retomaron los hallazgos reportados en la fase descriptiva. Tomando en cuenta que la distribución de la variable de interés se mostró cercana a la normal (evaluada también por la prueba de Kolmogórov-Smirnov, $p > .05$), se utilizó la prueba t de Student para muestras independientes. Los hallazgos encontrados se reportan en la Tabla 2 y en la Figura 2. Aunque se puede apreciar una ligera diferencia entre los promedios de cansancio emocional entre los grupos de hombres y mujeres, los resultados indican que tales discrepancias no son estadísticamente significativas ($t(100.9) = -0.911$, $p = .364$, $d = 0.13$).

Tabla 2

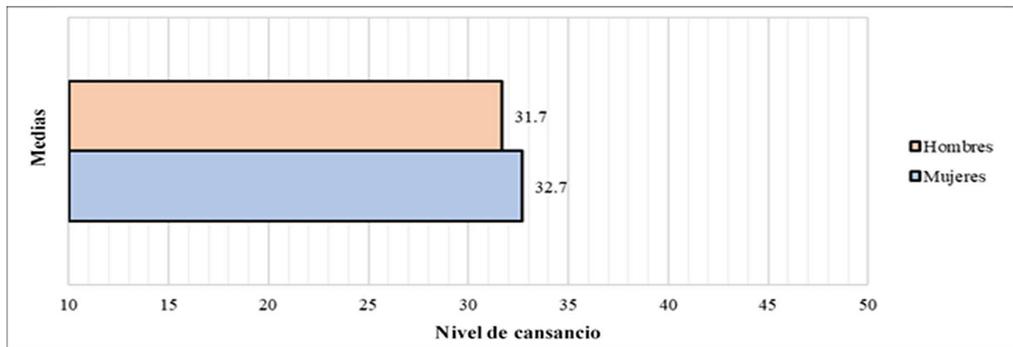
Niveles de cansancio emocional por sexo

Mujeres		Hombres		$t(100.9)^a$	p	d
M	DE	M	DE			
32.7	8.71	31.7	6.67	-0.912	.364	.13

^a Ante la ausencia de homogeneidad de varianzas se reporta la t de Welch.

Fuente: Elaboración propia.

Figura 2
Cansancio emocional entre hombres y mujeres



Fuente: Elaboración propia.

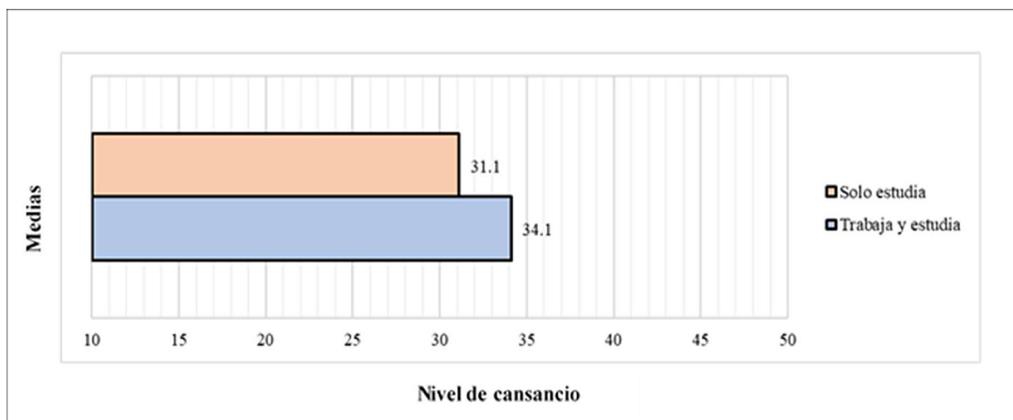
Comparación por actividades reportadas. Como sucedió en el análisis anterior, tomando en cuenta la normalidad de la distribución, se utilizó la prueba *t* de Student para muestras independientes para contrastar los niveles de cansancio emocional entre el grupo de estudiantes que reportaron estudiar y trabajar y el grupo que mencionó una dedicación exclusiva al estudio. Los hallazgos encontrados se reportan en la Tabla 3 y en la Figura 3.

Tabla 3
Niveles de cansancio emocional por actividades reportadas

Trabaja y estudia		Solo estudia		<i>t</i> (238)	<i>p</i>	<i>d</i>
<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>			
34.1	7.95	31.1	8.42	2.87	.004	0.37

Fuente: Elaboración propia.

Figura 3
Cansancio emocional entre estudiantes que trabajan y estudian y solo estudian



Fuente: Elaboración propia.

En este caso se pudieron confirmar diferencias estadísticamente significativas entre los grupos contrastados ($t(238) = 2.87, p = .004, d = 0.37$). Los resultados indican que el grupo que trabaja y estudia muestra niveles superiores de cansancio emocional ($M = 34.1$) que el grupo que se dedica únicamente al estudio ($M = 31.1$). No obstante, al observar el tamaño del efecto, se concluye que la magnitud de tales diferencias es pequeña.

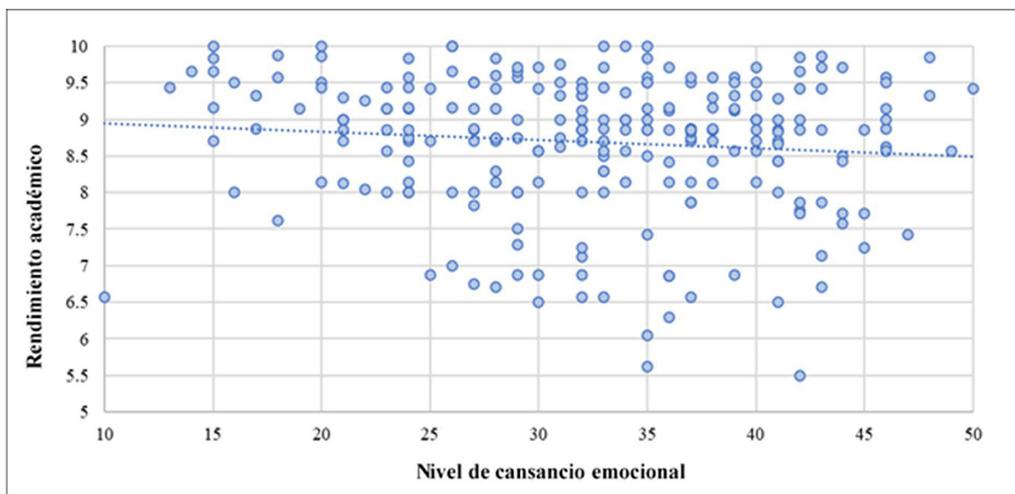
Resultados correlacionales

Como parte final del análisis de datos se abordó la relación entre el cansancio emocional y las variables rendimiento académico y grado escolar. En primer lugar se abordó la asociación con el rendimiento académico y en segundo lugar su vínculo con el grado escolar, es decir, con el avance del estudiante en la carrera.

Correlación con el rendimiento académico. Para analizar la relación entre estas variables se utilizó la prueba Rho de Spearman, ya que el rendimiento académico no mostró una distribución normal. El análisis mostró que estas variables no se encuentran relacionadas entre sí ($p = .070, r = .07$). La Figura 4 muestra el gráfico de dispersión.

Figura 4

Gráfico de dispersión del cansancio emocional y el rendimiento académico



Fuente: Elaboración propia.

DISCUSIÓN

En este trabajo se asume un interés descriptivo del cansancio emocional en estudiantes universitarios, así como comparativo al analizar si existen diferencias en los puntajes entre hombres y mujeres y entre quienes estudian y trabajan comparado con quienes solo estudian y, finalmente, se plantea analizar la correlación que existe entre

el cansancio emocional y el rendimiento académico, todo ello a un año de retornar a la presencialidad de las clases.

Está probado que las diversas actividades escolares tales como tareas, exposiciones, exámenes, estresan al alumnado de nivel superior (Talavera et al., 2021) y les producen cansancio emocional (Barreto-Osma y Salazar-Blanco, 2021). Por los resultados de este estudio se confirma esa aseveración, no obstante, no coinciden con el nivel moderado a alto de cansancio que se presentó cuando la experiencia escolar ocurría en un estado de emergencia sanitaria como la pandemia por COVID-19 (Cavazos-Arroyo et al., 2021; Llanes-Castillo et al., 2022), donde las actividades escolares se realizaban desde la distancia (Barreto-Osma y Salazar-Blanco; 2021; Estrada, 2021; Estrada y Gallegos, 2022; Montoya-Restrepo et al., 2022), mediadas por la tecnología, que adhiere más estresores a los ya generados por la exposición inherente a las tareas escolares (Estrada et al., 2021).

Contrariamente a lo anterior, los hallazgos de este trabajo, donde los niveles de cansancio emocional oscilan entre bajos y moderados, se asemejan más a los que se presentaron en estudios realizados previos a la pandemia y en un contexto donde el estudiantado asistía de forma presencial a las clases (Fernández-Martínez et al., 2017; Herrera et al., 2016; Osorio-Spuler et al., 2023; Sáenz, 2018).

Al comparar los resultados antes y durante la pandemia, se puede decir a la luz de la evidencia empírica que ahora que ha menguado la prolongada tensión ante eventos estresantes, como la propia dinámica del trabajo en línea, el miedo al contagio, el propio confinamiento, entre otros (Talavera et al., 2021; Estrada et al., 2021; Cavazos-Arroyo et al., 2021; Llanes-Castillo et al., 2022), el cansancio emocional en el alumnado también ha vuelto a los niveles que se observaron antes de la pandemia.

En todas las investigaciones revisadas, realizadas en un contexto de pandemia o no, se encontró que el cansancio emocional se presenta de forma diferenciada al comparar los resultados por sexo, en los cuales se presentan puntajes más altos de agotamiento en las mujeres que en los hombres. Los hallazgos de este trabajo se afilian a esa tendencia en que se perciben niveles más altos de cansancio emocional en las mujeres, pero no se aprecian diferencias significativas con respecto a los hombres, como sí se encontró en trabajos anteriores (Estrada, 2021; Estrada y Gallegos, 2022; Fernández-Martínez et al., 2017; Herrera et al., 2016; Osorio-Spuler et al., 2023).

Los resultados donde se aprecia que se cansa emocionalmente más el grupo de estudiantes que reportaron estudiar y trabajar eran de esperarse, toda vez que estos tienen que combinar actividades, que si por separado llevan de suyo demandas importantes de energía que los cansan, asociadas los saturan y ocasionan un desgaste mayor en su sistema psicológico y físico, a tal nivel que estos no pueden afrontarlo eficientemente y recuperarse del todo, por lo que emerge en cansancio emocional con mayor intensidad (Osorio-Spuler et al., 2023; Reynoso et al., 2023). Estos resultados

se asemejan a estudios antecedentes donde se reportan altos niveles de cansancio emocional en este grupo de estudiantes, comparados con los que solo estudian (Barreto, 2017; Osorio-Spuler et al., 2023). Y aunque en otros trabajos no se aprecian diferencias en los grupos comparados, se percibe que los que estudian y trabajan no tienen un desempeño igual en todas las actividades que los que solo se dedican a estudiar (Caballero, 2006).

No se encontró una relación estadísticamente significativa entre el cansancio emocional y el rendimiento académico, lo que es similar a los hallazgos de trabajos de investigación previos (Abad et al., 2022; Caballero, 2006), pero los resultados de este estudio son diferentes a otros donde sí se aprecian diferencias estadísticamente significativas (Reynoso et al., 2023; Rivera, 2011; Rivera et al., 2013; Sáenz, 2018). Indistintamente de si es significativa o no la relación, este trabajo guarda similitud con todos ellos en torno a la relación inversa que se observa entre las variables, donde a mayor cansancio emocional presente el alumnado menor es su rendimiento académico.

CONSIDERACIONES FINALES

Por los resultados de este trabajo de investigación, la evidencia empírica previa a la pandemia y la discusión teórica en este ámbito de estudio, se sostiene que una exposición menor a estresores es manejable a nivel psicológico y físico, por lo que el cansancio emocional se presenta con niveles bajos en el alumnado. Dicho de manera general, las propias actividades escolares en un contexto de trabajo presencial permiten al estudiante recuperar la energía utilizada al realizar estas, lo que es contrario a lo que pudo haber ocurrido en tiempos de pandemia, según los estudios revisados, cuando la comunidad estudiantil estaba expuesta a múltiples estresores adicionales a la vida escolar que los agotaron emocionalmente en niveles altos. Por lo dicho, en la medida que la pandemia se va extinguiendo y la escuela vuelve al modo convencional de trabajo, las demandas para el sistema psicológico del alumnado disminuyen y experimentan un reequilibrio.

En el escenario de este estudio resaltan dos temas estructurales, porque ponen en desventaja a algunos estudiantes sobre otros. Por un lado se percibe una constante en la realidad en torno a que las mujeres presentan niveles más altos de cansancio emocional que los hombres. Esto se observa en los hallazgos de este estudio y en otros trabajos realizados antes y durante la pandemia por COVID-19, lo cual merece intervención y atención investigativa con enfoque de género, dadas las ya discutidas desigualdades que experimentan las mujeres.

Otro tema estructural refiere a los resultados que se aprecian entre estudiantes que tienen que combinar la escuela y el trabajo, comparados con los que solo dedican sus energías a las actividades escolares. Es palpable que la concurrencia de estresores propios del contexto académico y los de la vida laboral merman sus energías, que

debieran ocupar en su formación profesional, lo que significa una desventaja pues correlativamente esto los expone a cansancio emocional, menor aprovechamiento escolar, malas notas de calificación y riesgo de reprobación y abandono de la escuela.

Ante esa realidad evidente, el sistema educativo debiera ofrecer opciones compensatorias para no dejar en desventaja a los que por condiciones sociales tienen que compartir sus energías entre la escuela y el trabajo, a la vez que, desde el departamento de tutorías o atención estudiantil psicopedagógica, se implementen talleres sobre estrategias de afrontamiento cognitivo y regulación emocional.

No se omite referir que estos resultados deben tomarse como una aproximación al estado psicológico de estudiantes al retornar a la vida presencial de la escuela, sobre todo por limitaciones para acceder a una muestra mayor y con un equilibrio en el porcentaje de la muestra de hombres y mujeres dadas las condiciones remanentes de la pandemia, que solo ofrecían oportunidad para una muestra incidental y la aplicación de instrumentos de forma no-presencial. Es recomendable seguir profundizando en este tema ahora que las condiciones para la investigación ofrecen opciones de mayor presencialidad.

Agradecimientos

Dr. Óscar Ulises Reynoso González, por el acompañamiento metodológico.

REFERENCIAS

- Abad, N. S., Aguilar, P. A., y Lucas, J. E. (2022). *Cansancio emocional, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes de una escuela de educación superior pedagógica, Ayacucho 2021* [Tesis de Maestría, inédita]. Universidad Continental. Repositorio Institucional Continental. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/12078>
- Ato, M., López, J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Barreto, D. A. (2017). *Cansancio emocional en personas que trabajan y estudian de la ciudad de Bucaramanga*. <http://hdl.handle.net/20.500.12749/21455>
- Barreto-Osma, D., y Salazar-Blanco, H. A. (2021). Agotamiento emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Universidad y Salud*, 23(1), 30-39. <https://doi.org/10.22267/rus.212301.211>
- Caballero, C. (2006). Burnout, engagement y rendimiento académico entre estudiantes universitarios que trabajan y aquellos que no trabajan. *Psicogente*, 9(16), 11-27. <https://doi.org/10.17081/psico.9.16.2678>
- Cavazos-Arroyo, J., Máñez, A. I., y Jacobo-Galicia, G. (2021). Miedo al Covid-19 y estrés: su efecto en agotamiento, cinismo y autoeficacia en estudiantes universitarios mexicanos. *Revista de la Educación Superior*, 50(199), 97-115. <https://www.scielo.org.mx/pdf/resu/v50n199/0185-2760-resu-50-199-97.pdf>
- Domínguez-Lara, S. (2013). Análisis psicométrico de la escala de cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 7(1), 45-55. <https://doi.org/10.19083/ridu.7.186>
- Domínguez-Lara, S. (2018). Agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios: ¿cuánto influyen las estrategias cognitivas de regulación emocional? *Educación Médica*, 19(2), 96-103. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.11.010>
- Erazo, O. (2012). El rendimiento académico, un fenómeno de múltiples relaciones y complejidades.

- Revista Vanguardia Psicológica Clínica, Teórica y Práctica*, 2(2), 144-173. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815141>
- Estrada, G. E. (2021). Emotional exhaustion in Peruvian university students during the COVID-19 pandemic. *Revista Tempos e Espaços em Educação*, 14(33), e16542. <http://dx.doi.org/10.20952/revtee.v14i33.16542>
- Estrada, E. G., y Gallegos, N. A. (2022). Cansancio emocional en estudiantes universitarios peruanos en el contexto de la pandemia de Covid-19. *Educação y Formação Revista do Programa de Pós-Graduação em Educação, da Universidade Estadual do Ceará (UECE)*, 7(1), e6759. <https://doi.org/10.25053/redufor.v7i1.6759>
- Estrada, E. G., Gallegos, N. A., Huaypar, K. H., Paredes, Y., y Quispe, R. (2021). Tecnoestrés en estudiantes de una universidad pública de la amazonía peruana durante la pandemia COVID-19. *Revista Brasileira de Educação do Campo*, 6, e12777. <http://dx.doi.org/10.20873/uftrbec.e12777>
- Fernández-Martínez, E., Liébana-Presa, C., y Moran, C. (2017). Relación entre el sentido de coherencia y el cansancio emocional en estudiantes universitarios. *Psychology, Society, & Education*, 9(3), 393-403. <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/psye/article/view/861/1026>
- Gobierno de México (2022). *Semáforo COVID-19*. <https://coronavirus.gob.mx/semáforo/#>
- Gómez, C. (2021). Apertura de escuelas en México. *Mirada Legislativa*, (202). http://bibliodigitalibd.senado.gob.mx/bitstream/handle/123456789/5238/ML_202.pdf
- González-Rodríguez, A., y Labad, J. (2020). Mental health in times of COVID: Thoughts after the state of alarm. *Medicina Clínica*, 155(9), 392-394. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32958264/>
- Guzmán-Chango, M. J., Mayorga-Frías; C. A. Chasi-Benavides, J. S., y Bastidas-Tello, G. (2022). Impacto de la presencialidad postpandemia en el desarrollo del síndrome de Burnout. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 6(ext. 3), 544-554. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8966264>
- 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
- Ibarra-Aguirre, E., Armenta, M., y Jacobo, H. M. (2014). Autoconcepto, estrategias de afrontamiento y desempeño docente profesional. Estudio comparativo en profesores que trabajan en contextos adversos. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 18(1), 223-239. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56730662013>
- Llanes-Castillo, A., Pérez-Rodríguez, P., Reyes-Valdéz, M. L., y Cervantes-López, M. J. (2022). Burnout: efectos del confinamiento en estudiantes universitarios en México. *Revista de Ciencias Sociales*, 28(3), 69-81. <https://www.redalyc.org/journal/280/28071865005/html/>
- Mayorga-Lascano, M., Cuadrado, V., Andrade, F., y Romero, L. (2021). Percepción de Fatiga física y cognitiva y síndrome de burnout en un grupo de cuidadoras informales. *Revista Griot*, 14(1), 59-70. <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/19217>
- Martínez, A. (2010). El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia*, (112), 42-80. <https://www.vivatacademia.net/index.php/vivat/article/view/192>
- Mójica-Crespo, R., y Morales-Crespo, M. M. (2020). Pandemia COVID-19, la nueva emergencia sanitaria de preocupación internacional: una revisión. *Semergen*, 46(1), 72-84. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7229959/>
- Montoya-Restrepo, L. A., Uribe-Arévalo, A. E., Uribe-Arévalo, A. J., Montoya-Restrepo, I. A., y Rojas-Berrio, S. P. (2021). Burnout académico: impacto de la suspensión de actividades académicas en el sistema de educación pública de Colombia. *Revista Panorama*, 15(29). <https://journal.poligran.edu.co/index.php/panorama/article/view/2319>
- Osorio-Spuler, X., Illesca-Pretty, M., Gonzalez-Osorio, L., Masot, O., Fuentes-Pumarola, C., Reverté-Villarroya, S., Ortega, L., y Rascón-Hernán, C. (2023). Emotional exhaustion in nursing students. A multicenter study. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 57, e20220319. <https://www.scielo.br/j/reusp/a/Sn4d73X7vRrrKkjpqj895q/?lang=en>
- Pineda, K. A. (2022). Lucha de adolescentes contra los efectos negativos del confinamiento social por COVID-19: caso de Culiacán, Sinaloa, México. *IE Revista*

- de Investigación Educativa de la REDIECH*, 13, e1538. https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v13i0.1538
- Prada-Chapoñan, R., Navarro-Loli, J. S., y Domínguez-Lara, S. (2020). *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(2), e1227. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1227>
- Ramos, F., Manga, D., y Moran, C. (2005). Escala de Cansancio Emocional (ECE) para estudiantes universitarios: propiedades psicométricas y asociación. *Interpsiquis*, 6. <http://psiqu.com/1-2898>
- Reyna-Castillo, M. A., Bucio-Rodríguez, D., Calvillo-Villcaña, M. E., y Cerda-Luque, P. A. (2023). Evaluación del bienestar emocional post-confinamiento en universitarios mexicanos de diseño digital: atendiendo los ODS 2 y 4. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 2(27), 1-16. <https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3495/3452>
- Reynoso, O. U., Ibarra-Aguirre, E., y Portillo, S. (2023). Autoconcepto, ajuste escolar y cansancio emocional en estudiantes que realizan estudios de bachillerato en línea. *Revista Ciencias Psicológicas*, 17(1), e-2912. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-42212023000101208yscript=sci_arttext
- Rivera, C. A. (2011). Relación entre cansancio emocional y el rendimiento académico en estudiantes de la licenciatura y posgrados de Odontología de la FMUAQ [Tesis de Maestría inédita]. Universidad Autónoma de Querétaro. Repositorio Institucional DGBSDI-UAQ, Archivo RI000038. <https://ri-ng.uaq.mx/handle/123456789/6308>
- Rivera, C. A., Guerrero, G., López, J., Vázquez, T., y Gutiérrez, C. (2013). Relación entre cansancio emocional y rendimiento académico en estudiantes de licenciatura y posgrados de Odontología de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Querétaro. En J. Cano y M. S. Acosta (dirs.), *Experiencias en la formación y operación de cuerpos académicos* (pp. 256-266). ECORFAN®. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4781554>
- Rosales, Y., y Rosales, F. R. (2013). Burnout estudiantil universitario. Conceptualización y estudio. *Salud Mental*, 36(4), 337-345. <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2013/sam134i.pdf>
- Rujas, J., y Feito, R. (2021). La educación en tiempos de pandemia: una situación excepcional y cambiante. *Revista de Sociología de la Educación*, 14(1), 4-13. <https://ojs.uv.es/index.php/RASE/article/view/20273>
- Sáenz, R. N. (2018). *Cansancio emocional y rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Técnica Superior PNP-Puente Piedra 2017* [Tesis de Maestría inédita]. Universidad César Vallejo. Red de Repositorios Latinoamericanos. <http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/2985171>
- Suárez, V., Suarez, M., Oros, S., y Ronquillo, E. (2020). Epidemiología de COVID-19 en México: del 27 de febrero al 30 de abril de 2020. *Revista Clínica Española*, 220(8), 463-471. <https://doi.org/10.1016/j.rce.2020.05.007>
- Talavera, I. X., Zela, C. E., Calcina, S. C., y Castillo, J. C. (2021). Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios. *Dominio de las Ciencias*, 7(4), 1673-1688. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i3.2077>
- Valenzuela, A. (2022). Cansancio emocional en estudiantes de bachillerato en el contexto de enseñanza remota de emergencia. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 10(1), 1-17. <https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3317/3288>

Cómo citar este artículo:

Ibarra-Aguirre, E., Ibarra-Lizárraga, E., y Sánchez-Guzmán, Y. L. (2024). Cansancio emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios durante el retorno a clases presenciales. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 15, e1979. https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v15i0.1979



Todos los contenidos de *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH* se publican bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional, y pueden ser usados gratuitamente para fines no comerciales, dando los créditos a los autores y a la revista, como lo establece la licencia.