

Cansancio emocional y estrategias de aprendizaje en estudiantes universitarios

Claudia Patricia Rigalt González²³, Matías Rigalt González²⁴

Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto Gestalt de Cuernavaca

Resumen

Se analizó la relación entre el cansancio emocional y las estrategias de aprendizaje en 184 estudiantes universitarios de nuevo ingreso para identificar indicadores que mejoren el aprendizaje. La muestra fue no probabilística e intencionada. Se aplicó la Escala de Cansancio Emocional (ESE-Barrios, 2005) que consta de 10 reactivos Likert, y el Cuestionario de Estrategias de Aprendizaje de la Dirección General de Orientación y Servicios Educativos de la UNAM, que evalúa 14 tipos de estrategias de estudio. Se creó una base de datos en SPSS, y se realizaron correlaciones y ANOVA entre el cansancio emocional y los tipos de estrategias de aprendizaje. Los resultados mostraron correlaciones significativas que muestran que a mayor cansancio emocional menor organización de estudio, comprensión lectora, atención y concentración, aprendizaje cooperativo, estrategias de mapeo y seguimiento de instrucciones. Se requiere de un programa socioemocional preventivo para nuevo ingreso a licenciatura.

Palabras clave. Estrategias de aprendizaje, Cansancio emocional, Estudiantes universitarios

²³ Correo electrónico: unam.rigalt@gmail.com

²⁴ Correo electrónico: rigaltmatias@gmail.com

Abstract

The relationship between emotional exhaustion and learning strategies was analyzed in 184 newly admitted university students to identify indicators that improve learning. The sample was non-probabilistic and intentional. The Emotional Tiredness Scale (Barrios, 2005) was applied, which consists of 10 Likert items and the Learning Strategies Questionnaire of the General Directorate of Guidance and Educational Services of the UNAM, which assesses 14 types of study strategies. A database was created in SPSS ver. 25 and, the correlations and the ANOVA between emotional exhaustion and the types of learning strategies were obtained. The results showed significant correlations that state, the higher the emotional exhaustion, the lower the study organization, reading comprehension, attention and concentration, cooperative learning, mapping strategies and following instructions. A preventive socio-emotional program is required for new entry to the undergraduate degree.

Keywords. Learning strategies, Emotional exhaustion, University students

Resumo

A relação entre exaustão emocional e estratégias de aprendizagem foi analisada em 184 estudantes universitários recém-admitidos para identificar indicadores que melhoram a aprendizagem. A amostra foi não probabilística e intencional. Foi aplicada a Escala de Cansaço Emocional (Barrios, 2005), composta por 10 itens Likert e o Questionário de Estratégias de Aprendizagem da Direção Geral de Orientação e Serviços Educacionais da UNAM, que avalia 14 tipos de estratégias de estudo. Um banco de dados foi criado no SPSS ver. 25 e, foram obtidas as correlações entre exaustão emocional e os tipos de estratégias de aprendizagem. Os resultados mostraram correlações e ANOVA significativas que afirmam que, quanto maior a exaustão emocional, menor a organização do estudo, compreensão de leitura, atenção e concentração, aprendizagem cooperativa, ma-

peamento de estratégias e seguimento de instruções. Um programa socioemocional preventivo é necessário para o novo ingresso no curso de graduação.

Palavras-chave. Estratégias de aprendizagem, Exaustão emocional, Estudantes universitários

Introducción

Se define al cansancio emocional como la pérdida progresiva de energía, la fatiga, el desgaste, el agotamiento físico y psicológico abrumador (Bakker, Demerouti y Schaufeli, 2002). La persona se percibe a sí misma con una gran cantidad de exigencias por parte de los demás y no se siente capaz de responder a la demanda, mostrándose generalmente irritable y deprimido. Se considera la manifestación primaria del síndrome de burnout (Lledó *et al.*, 2014). El cansancio emocional ha sido estudiado en trabajadores cuando se encuentran sometidos a altos niveles de estrés, y es considerado uno de los indicadores de burnout o "síndrome del quemado". Además, la expresión de las emociones es decisiva para manifestar satisfacción en la vida (Preciado, 2017).

Específicamente en el ámbito escolar, Reig *et.al.* (2001) comentan que la universidad es un contexto valioso para el aprendizaje de la profesión y para la vida, y que dentro de esta las personas pueden aprender tareas para la salud, el

bienestar y la calidad de vida. Sin embargo, la demanda de actividades y el cambio entre la educación media superior y la educación superior, representa un cambio significativo plagado de situaciones desconocidas que pueden generar estrés. Las exigencias que pueden dar origen al estrés académico son internas o externas. Las primeras se refieren a la autoexigencia y las expectativas de logro, mientras que las segundas a las exigencias que va presentando el entorno. Además de lo académico, existen circunstancias que repercuten en el estado emocional y que se conocen como eventos de vida. Ejemplo de ello son los trabajos de Holmes y Rahe (1967), quienes listaron eventos de vida y los clasificaron según el grado de estrés que producen en la persona.

La afectación en la salud fue descrita por Fontana (2011), quien estudió el cansancio emocional en los estudiantes universitarios y observó que experimentan una falta de control sobre el ambiente, lo que puede deteriorar el funcionamiento del organismo y promover problemas de

salud, además de sentimientos de depresión y ansiedad. También Barreto y Salazar (2021) muestran el impacto del agotamiento emocional en la vida familiar y social de los estudiantes universitarios, y proponen trabajar con estrategias de prevención y apoyo psicosocial.

Castro, Valenzuela, Hinojosa y Piscoche (2019) estudiaron el cansancio emocional en estudiantes de enfermería en Cuba. Encontraron que este aumenta conforme se avanza en los años de estudio, así como con la exigencia clínica y la transición a la práctica profesional.

Lledó, Perandones, Herrera y Lorenzo (2014) analizaron la relación entre el cansancio emocional, la autoestima y la satisfacción con los estudios. Los autores encontraron que las variables emocionales interfieren a lo largo de todo el proceso de aprendizaje de los estudiantes universitarios.

Herrera, Mohamed y Cepero (2016) encontraron niveles medios de cansancio emocional de 187 estudiantes de educación y humanidades en España y describen diferencias de género tanto en la satisfacción con el estudio como en el cansancio emocional.

González y Landero (2007) comentan que los estudiantes universitarios han sido centro de

múltiples investigaciones, y entre las más importantes está el estudio del rol de ser estudiante y el estrés que rodea el estudio y el aprendizaje, así como la adaptación al ambiente universitario, las exigencias de sus estudios y la preocupación del futuro. Hablan del burnout o desgaste generado hacia el término de la carrera profesional. Sin embargo, poco se señala acerca del estrés en el inicio de los estudios universitarios (p. 253).

El ingreso a la universidad pública en México sin lugar a duda representa uno de estos momentos de estrés entre los jóvenes que buscan un lugar que asegure su formación profesional. Elegir una carrera entre las posibilidades existentes, presentar y acreditar los exámenes de selección, los procesos de inscripción y el inicio de un nuevo ciclo son solo algunos de los estresores que rodean esta etapa de la vida académica. Ante este cúmulo de situaciones, el cansancio emocional, al ser un elemento de desgaste laboral, puede interferir con la eficacia en la aplicación de estrategias de aprendizaje que se requieren para cumplimentar las acciones escolares en el nivel universitario.

Las estrategias de aprendizaje son procedimientos que un aprendiz emplea en forma consciente, controlada e intencional como instrumentos flexi-

bles para aprender significativamente y solucionar problemas (Díaz Barriga y Castañeda 1986). Son acciones organizadas, realizadas en forma consciente e intencional por el estudiante con el fin de lograr eficazmente un objetivo de aprendizaje en un contexto dado (López Aguado 2010).

El tipo de estrategias que cada persona elige forma parte del *aprender a aprender*, y son varios factores los que intervienen en ello. Por ejemplo el conocimiento que se tiene de las estrategias y su utilidad, así como la práctica que el aprendiz tiene en el uso de las mismas. Además, se ha descrito en la literatura que hay variables cognitivas, afectivo-motivacionales y sociales implicadas en el aprendizaje (Castañeda *et al.*, 2010).

El presente trabajo se dirige a conocer la relación entre el cansancio emocional y las estrategias de aprendizaje en estudiantes de nuevo ingreso a la universidad, con la finalidad de justificar el diseño de programas propedéuticos que incorporen herramientas para mejorar el aprendizaje, el conocimiento y la gestión de las emociones.

Metodología

Sujetos

Participaron 184 estudiantes de nuevo ingreso de la Facultad de Contaduría y Administración de la Universidad Nacional Autónoma de México. El muestreo fue intencional y no probabilístico. La muestra estuvo conformada por 99 fueron mujeres y 85 hombres. El promedio de edad fue de 18.71 años (Desv. est. 1.4 años). Los estudiantes participaron de manera voluntaria.

Instrumento

Se utilizó la Escala de Cansancio Emocional (ESE) de Barrios, (2005) la forma válida y confiable para estudiantes universitarios de González y Landeros (2007) que consta de 10 reactivos que evalúan el cansancio emocional en el último año. Son reactivos tipo Likert con las siguientes opciones de respuesta: TA= Totalmente de acuerdo, A= De acuerdo, I = Indiferente, D= En desacuerdo, TD=Totalmente en desacuerdo.

Se aplicó también el Cuestionario de estrategias de aprendizaje, creado por la Dirección General de Orientación y Servicios Educativos (DGOSE) de la UNAM. Presenta 74 proposiciones con tres opciones de respuesta: falso, a veces y verdadero.

Evalúa 14 tipos de estrategias: 1) Actitud ante el aprendizaje; 2) Factores Ambientales; 3) Organización para el estudio; 4) Método para la comprensión de un contenido; 5) Comprensión de la lectura; 6) Estrategia-Esquema; 7) Estrategia-Resumen; 8) Estrategia-Mapas Conceptuales; 9) Memoria; 10) Atención/Concentración; 11) Método General de Estudio; 12) Autorregulación; 13) Seguimiento de Instrucciones; 14) Aprendizaje Cooperativo.

El total de reactivos con respuesta Verdadero en el rango de 0 a 37 indica que es necesario reestructurar las estrategias; de 38 a 55, que se requiere reestructurar algunas áreas, y de 56 a 74 no se requiere reestructurar, pero se desea mejorar.

Procedimiento

Se seleccionaron los grupos y se invitó a los docentes a participar permitiendo la aplicación de instrumentos en horarios de clase. Se contó con la colaboración de un estudiante de servicio social para la aplicación de instrumentos y con el apoyo de los profesores de la FCA-UNAM.

Una vez que los estudiantes respondieron, se procedió a la captura de datos. Se diseñó una base de datos en Excel que se exportó a SPSS para el análisis de datos.

Análisis de resultados

Se codificaron las variables dando un valor a cada opción de respuesta de la Escala de Cansancio Emocional (ESE) de Barrios (2005) de: (1) TA= Totalmente de acuerdo, (2) A= De acuerdo, (3) I = Indiferente, (4) D= En desacuerdo, (5) TD=Totalmente en desacuerdo. Mientras que para el Cuestionario de Estrategias de Aprendizaje (DGOSE-UNAM) se dio un valor de (1) Falso; (3) A veces y (5) Verdadero. Se obtuvieron los totales de cansancio emocional y se dividieron los resultados por cuartiles para definir a los estudiantes que presentaban cansancio emocional bajo, medio o alto. Se obtuvo el puntaje total y por tipo, de las estrategias de aprendizaje.

Se obtuvieron los análisis estadísticos descriptivos para cada de los instrumentos y se realizaron las correlaciones de Pearson entre el ESE y el total del CAE, así como entre el ESE y cada escala del instrumento CAE. Se compararon los grupos a partir de un Análisis de Varianza ($P < 0.05$) para dos factores: A) Cansancio emocional, niveles bajo, medio y alto y B) Tipo de estrategia de aprendizaje (14 tipos del instrumento CAE). Se hicieron los análisis post hoc de Tuckey, y se realizaron las gráficas e interpretación de resultados

Resultados

a Estadísticos descriptivos

El promedio de cansancio emocional fue de 31.15 (desv. est.13.50) Se obtuvieron los cuartiles para establecer los niveles de cansancio emocional: 53 estudiantes, que corresponden al 28.8% de la muestra, estuvieron en el nivel de cansancio emocional bajo con puntajes de 0 a 27; en el nivel medio hubo 79 estudiantes que corresponde al 42.9% con promedios de entre 28 y 35; por último,

52 estudiantes, que corresponden al 28.3% de la muestra, obtuvieron promedios iguales o superiores a 36.

El promedio de cada tipo de estrategia se presenta en el gráfico 1. Se puede observar que los estudiantes emplean un método de estudio, utilizan esquemas, mapas conceptuales y la autorregulación. Mientras que las estrategias menos eficientes son atención y concentración, seguimiento de instrucciones y control del ambiente de estudio.

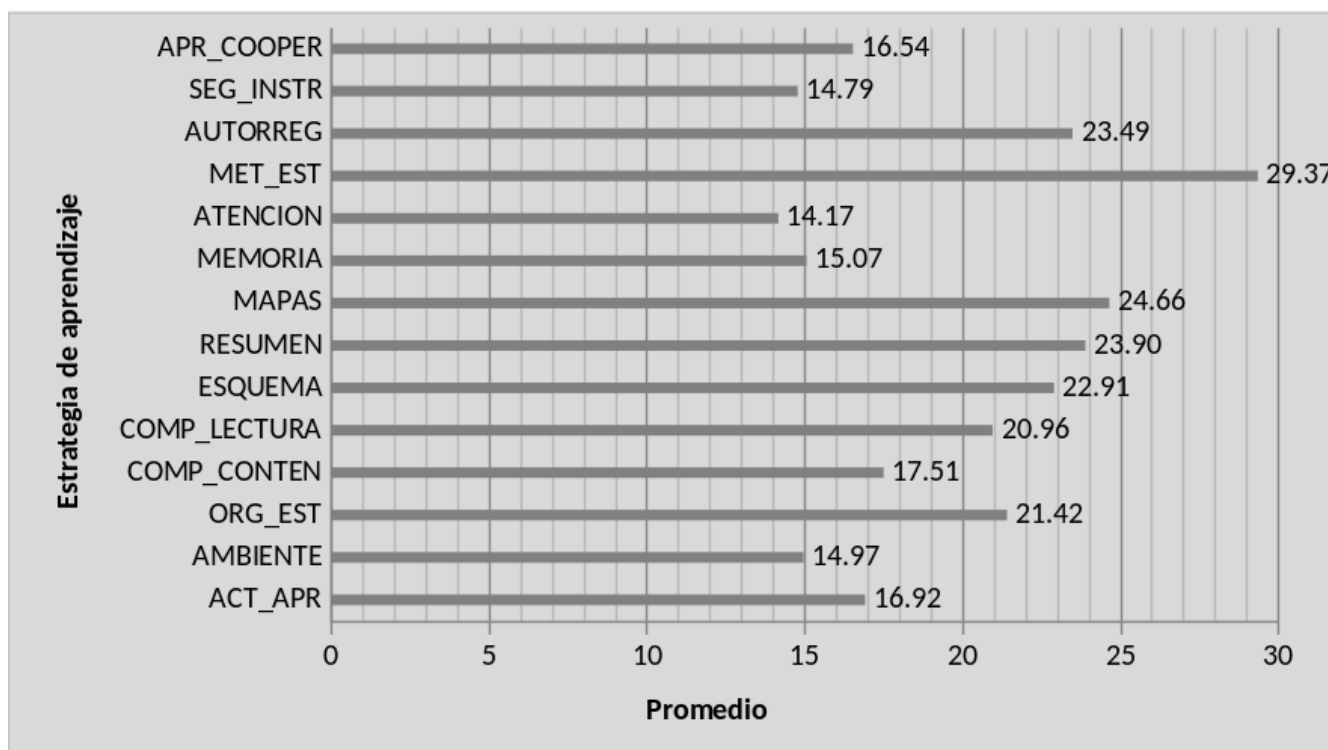


Gráfico 1.

b Análisis correlacional

El análisis de Pearson mostró correlaciones inversas significativas ($P < .05$) entre el cansancio emocional total y el ambiente, la organización de estudio, la comprensión de lectura, el uso de

mapas conceptuales, la atención y concentración, el seguimiento de instrucciones y el aprendizaje cooperativo, como se puede observar en la tabla 1.

Tabla 1. Correlación de Pearson entre el cansancio emocional total y las estrategias de aprendizaje

ESE_TOTAL	AMBIENTE	ORG_EST	COMP_LECTURA	MAPAS	ATENCIÓN	SEG_INSTR	APR_COOPER
Correlación de Pearson	-.226**	-.190*	-.160*	-.172*	-.323**	-.209**	-.176*
Sig. (bilateral)	0.002* *	0.011 *	0.032 *	0.021	0.000* *	0.005*	0.018 *
N	180	180	180	180	180	180	180
** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral). * . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).							

c Análisis de varianza

Se compararon las estrategias de aprendizaje en cada uno de los niveles de cansancio emocional (Bajo, medio y alto). Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el ANOVA ($P < 0.05$) en el control del ambiente ($P = .003$), la organización de estudio ($P = .024$), el uso de esquemas ($P = .049$) y resúmenes ($P = .041$), la memorización ($P = .001$) y la atención y concentración ($P = .002$).

En el gráfico 2 y la tabla 2 es posible observar que a mayor cansancio emocional disminuye el uso de estrategias de aprendizaje, como manejo del ambiente, organización de estudio, atención y concentración. Mientras que el grupo con bajo cansancio emocional utiliza mejor los esquemas, los resúmenes y la memorización en comparación con los otros dos grupos.

Gráfico 2. Promedio de estrategias de aprendizaje por nivel de cansancio emocional

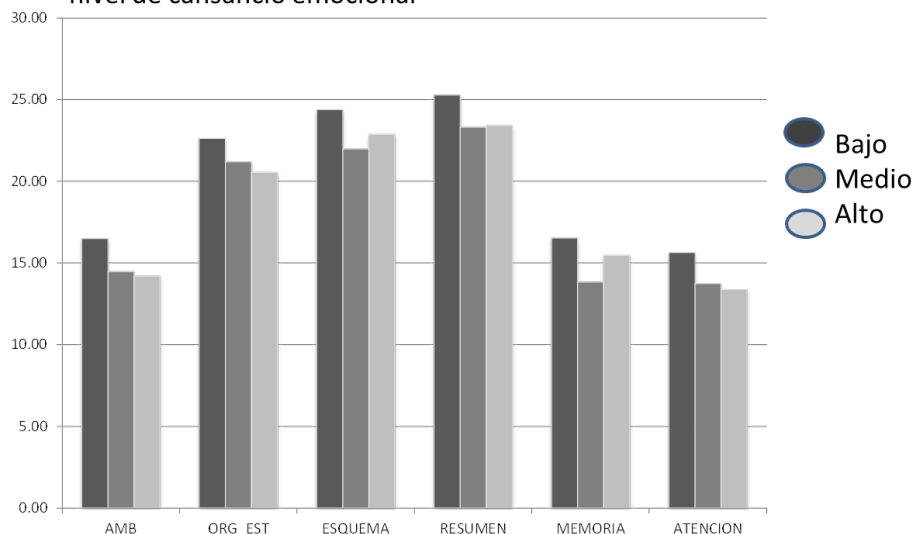


Gráfico 2.

Tabla 2. Promedio de estrategia de aprendizaje por nivel de cansancio emocional

		ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE					
		AMB	ORG_EST	ESQUEMA	RESUMEN	MEMORIA	ATENCION
CANSANCIO EMOCIONAL	BAJO	16.49	22.62	24.37	25.28	16.53	15.62
	MEDIO	14.47	21.19	21.97	23.30	13.82	13.73
	ALTO	14.19	20.54	22.87	23.40	15.46	13.37

Conclusiones

Los resultados mostraron que el 28.3% de los estudiantes de nuevo ingreso a licenciatura tienen niveles altos de cansancio emocional.

Los estudiantes emplean métodos de estudio, mapas conceptuales, autorregulación, resúmenes y esquemas. Sin embargo, es necesario trabajar en que aprendan a manejar variables del

ambiente que interfieren con el aprendizaje, y con ello mejoren la atención y concentración, y sigan instrucciones.

La relación entre el cansancio emocional y las estrategias de aprendizaje es inversa. Es decir que, a mayor cansancio emocional, menor utilización de las estrategias de aprendizaje.

Se encontraron diferencias en las estrategias de aprendizaje de acuerdo con el nivel de cansancio emocional. A mayor cansancio emocional disminuye significativamente el uso de estrategias de aprendizaje como manejo del ambiente, organización de estudio y atención y concentración

Finalmente, fue evidente que a niveles bajos de cansancio emocional, hay mayor utilización de los esquemas, los resúmenes y la memorización en comparación con estudiantes que presentan niveles medio o alto de cansancio emocional.

Con los hallazgos de este estudio, se plantea la necesidad de diseñar programas de inducción o propedéuticos dirigidos a los estudios universitarios, donde consideren tanto las estrategias como los aspectos emocionales para mejorar el aprendizaje. Asimismo, se advierte la necesidad de plantear nuevas interrogantes sobre los estreso-

res que tienen mayor impacto en el cansancio emocional de estudiantes universitarios a lo largo de su trayectoria escolar.

Referencias

- Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2002). "The validity of the Maslach Burnout Inventory-General Survey: An Internet Study". *Anxiety, Stress and Coping*, 15, 245-260.
- Barreto Osma, Doris Amparo, & Salazar Blanco, Henry Augusto. (2021). "Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud". *Universidad y Salud*, 23(1), 30-39. Epub January 01, 2021. <https://doi.org/10.22267/uis.212301.211>
- Castañeda Figueiras, S., Pineda Gómez, M. de L., Martínez, E., & Somoza, N. (2010). "Construcción de instrumentos de estrategias de estudio, autorregulación y epistemología personal. Validación de constructo". *Revista Mexicana de Psicología*, 27(1), 77-85

- Castro-Rodríguez, Yuri, Valenzuela-Torres, Olenka, Hinojosa-Añorga, Miguel, & Piscoche-Rodríguez, Claudia. (2019). "Agotamiento emocional en estudiantes de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos". *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 18(1), 150-163. Recuperado en 13 de enero de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2019000100150&lng=es&tlng=es.
- Coletti Escobar, Gabriel; Mendoza Loli, Jeannette; Malpartida Ramirez, Lucila, & Coletti Escobar, Oscar (2009). "Estrategias de aprendizaje en estudiantes universitarios de primer año de la escuela académico profesional de psicología – UNHEVAL". *Investigación Valdizana*, 3(1),42-46. ISSN: 1994-1420. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=586061879011>
- DGOSE-UNAM (s/f) *Cuestionario de estrategias de aprendizaje*. Dirección General de Orientación y Servicios Educativos (DGOSE), UNAM.
- Díaz Barriga, F.; Castañeda, M. & M.L. Lule (1986) *Destrezas académicas básicas*. Departamento de Psicología Educativa. México. Facultad de Psicología, UNAM.
- González Ramírez, Mónica Teresa, & Landero Hernández, René (2007). "Escala de cansancio emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas en una muestra de México". *Anales de Psicología*, 23(2),253-257. ISSN: 0212-9728. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16723211>
- Herrera Torres, L.; Mohamed Mohand, L. & Cepero Espinosa, S. (2016). "Cansancio Emocional en estudiantes universitarios". *DEDiCA. Revista de Educação e Humanidades*, 9 (2016) março, 173-191
- Holmes, T. H. & Rahe, R. (1967). "The social readjustment rating scale". *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218
- Lledó Carreres, Asunción; Perandones González, Teresa María; Herrera Torres, Lucía & Lorenzo Lledó, Gonzalo (2014). "Cansancio emocional, autoestima y satisfacción con los estudios en estudiantes universitarios". *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 7(1),161-170. ISSN: 0214-9877. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851791017>

López-Aguado, Mercedes (2010). "Diseño y análisis del Cuestionario de Estrategias de Trabajo Autónomo (CETA) para estudiantes universitarios". *Revista de Psicodidáctica*, 15(1),77-99. ISSN: 1136-1034. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17512968005>

Preciado Serrano, María de Lourdes; Pozos-Radillo, Blanca Elizabeth; Colunga-Rodríguez, Cecilia; Vázquez-Goñi, Juan Manuel & Ávalos-Latorre, María Luisa (2017) "Relación entre factores psicosociales, agotamiento emocional laboral y burnout en odontólogos mexicanos". *Universitas Psychologica*, vol. 16, núm. 2, 2017. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/647/64750938014/64750938014.pdf>