



*TRABAJO DE INVESTIGACIÓN FINALIZADO*

PERCEPCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE  
ENFERMERÍA EN RELACIÓN AL CANSANCIO  
EMOCIONAL ACADÉMICO, UN ESTUDIO  
CUALITATIVO

*TRABAJO FINAL DE GRADO DE ENFERMERÍA*

Georgina Roig Font

Tutor: Dr. David Ballester Ferrando

2017-2018

## AGRADECIMIENTOS

Son muchas las personas que me han ayudado a hacer posible la realización de este trabajo a las cuales quiero expresarles mi agradecimiento.

A mi familia, mis padres, por la confianza que siempre han depositado conmigo, para hacer que crea en mi misma y por el soporte emocional incondicional que me ha ayudado a seguir adelante.

A las amistades realizadas durante los cuatro años de carrera, a las de toda la vida, a las de Chile y a las personas que se han preocupado por mí, que me han dado soporte y buenos momentos.

A todos aquellos estudiantes que han confiado en mí hi han participado en el estudio.

A la Dra. Mónica Illesca, docente de la Facultad de Medicina de Temuco para facilitarme todo aquello que he necesitado y por darme apoyo en todo momento.

Al Dr. David Ballester Ferrando, mi tutor en este trabajo, que me acompañó en este proyecto, por su gran ayuda y apoyo en todo momento, por todas las facilidades que me ha proporcionado, por su gran disponibilidad y colaboración, por sus aportaciones necesarias y porque me ha hecho sentir segura y tranquila durante todo el estudio.

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio  
emocional académico, un estudio cualitativo

**ÍNDICE**

Resumen	
Abstract	
1. Introducción .....	9
2. Marco teórico .....	10
2.1 Estrés.....	10
2.1.1 Estrés académico.....	12
2.1.2 Estrés académico y estudiantes universitarios.....	14
2.2 Ansiedad.....	17
2.3 Cansancio emocional.....	18
2.3.1 Afrontamiento.....	22
3. Metodología .....	24
3.1 Objetivos generales .....	24
3.1.1 Objetivos específicos .....	24
4. Material y métodos.....	25
4.1 Diseño.....	25
4.2 Ámbito de estudio .....	26
4.3 Población de estudio y selección de la muestra .....	27
4.4 Criterios de inclusión y exclusión.....	28
4.5 Técnica de recogida de datos.....	28
4.6 Descripción del procedimiento.....	30
4.7 Análisis y triangulación de datos.....	30
4.8 Limitaciones del estudio.....	31
4.9 Consideraciones éticas.....	32
5. Resultados y discusión.....	33
6. Conclusiones.....	52
7. Bibliografía .....	54
8. Anexos .....	60
8.1 Anexo 1: Diferencias entre la actividad académica de la UFRO y la UGg	
60	
8.3 Anexo 3: Consentimiento informado.....	66

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio  
emocional académico, un estudio cualitativo

8.4 Anexo 4: Carta de solicitud de evaluación al decano/a de la facultad de enfermería de la universidad de Girona.....	68
8.5 Anexo 5: Carta para la encargado/a de medicina interna de la universidad de la frontera (UFRO). ....	69

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

## RESUMEN

**Marco teórico:** Los estudiantes consideran que sus estudios universitarios además de ser relevantes en su vida, también son una fuente de estrés y malestar emocional. La investigación se ha enfocado a identificar los estresores académicos causantes del cansancio emocional. Éste está caracterizado por un sentimiento de desgaste y agotamiento de los propios recursos emocionales, un sentimiento de que ya no se puede más. Hay una falta de energía, frustración y tensión que desencadena un impacto negativo frente a las actividades.

**Objetivo:** Por una parte, conocer la percepción de los estudiantes de enfermería respecto al cansancio emocional derivada de la actividad académica. Por otro lado, también analizar los factores que inciden en el cansancio emocional, explorar las consecuencias, desvelar las estrategias de afrontamiento utilizadas y finalmente compararlo entre las dos universidades estudiadas.

**Metodología:** Estudio cualitativo fenomenológico enfocado a estudiantes de enfermería de la universidad de La Frontera y de la universidad de Girona, entre el setiembre del 2017 al abril del 2018. Como técnica de recogida de información se utiliza la entrevista en profundidad de manera individual con cada participante respetando el guion de la entrevista basándose en los objetivos del estudio. La muestra ha sido de 18 estudiantes, 10 de la universidad de La Frontera y 8 de la universidad de Girona. A partir de los resultados, la información obtenida se organiza en categorías y se lleva a cabo el análisis comparativo con la bibliografía encontrada.

**Resultados:** Se realizaron 3 entrevistas en profundidad. Se han agrupado en las categorías: sentimientos y sensaciones, importancia del cansancio emocional, consecuencias, factores o causas que influyen sobre el cansancio emocional, estrategias de afrontamiento y propuestas para reducirlo. La categoría de consecuencias del cansancio emocional está desglosado en las siguientes subcategorías: físicos, psicológicos, comportamentales y hábitos y académicos. La categoría factores o causas que incluyen sobre el cansancio

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio  
emocional académico, un estudio cualitativo

emocional se divide en: autoestima, factores académicos, factores económicos y sociales.

**Conclusiones:** La percepción y opinión de los estudiantes sobre el cansancio emocional es diverso, aunque afecta a todos los ámbitos de la vida. Hay diversas actividades académicas que los estudiantes consideran estresantes y que sería necesario intervenir para disminuir el estrés. Sin embargo, hay otros factores que influyen como el ámbito familiar, los factores económicos, factores personales que pueden influir directamente en el rendimiento académico.

**Palabras clave:** Estudiantes de enfermería, estrés, burnout, cansancio emocional, afrontamiento.

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio  
emocional académico, un estudio cualitativo

## ABSTRACT

**Theoretical framework:** Students consider that their university studies, besides being relevant in their life, are also a source of stress and emotional distress. The research has focused on identifying the academic stressors that cause emotional exhaustion. This is characterized by a feeling of wear and exhaustion of one's emotional resources, a feeling that the person can no longer do it. There is a lack of energy, a lot of frustration and tension that triggers a negative impact on activities.

**Objective:** First of all, to know the perception of the nursing students regarding the emotional fatigue derived from the academic activity. On the other hand, analyze the factors that affect emotional fatigue, explore the consequences, reveal the coping strategies used and finally, compare it between the two universities studied.

**Methodology:** A phenomenological qualitative study focused on nursing students at the University of La Frontera and the University of Girona, between September 2017 and April 2018. As an information gathering technique, the in-depth interview is used individually with each participant, respecting the script of the interview based on the objectives of the study.

The sample was 18 students, 10 from the University of La Frontera and 8 from the University of Girona. Based on the results, the information obtained is organized into categories and it is compared in an exhaustive analysis with the bibliography found.

**Results:** 3 in-depth interviews were conducted. They have been grouped in the categories: feelings and sensations, importance of emotional fatigue, consequences, factors or causes that influence emotional fatigue, coping strategies and proposals to reduce it. The category of consequences of emotional fatigue is broken down into the following subcategories: physical, psychological, behavioral and habits and academics. The category factors or causes that

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio  
emocional académico, un estudio cualitativo

include emotional exhaustion are divided into: self-esteem, academic factors, economic and social factors.

**Conclusions:** The perception and opinion of students about emotional fatigue is diverse, although it affects all areas of life. There are various academic activities that students consider stressful and that it would be necessary to intervene to reduce stress. However, there are other factors that influence the emotional health, such as family environment, economic factors, and personal issues that can directly influence academic performance.

**Keywords:** Nursing students, stress, burnout, emotional fatigue, coping.

## 1. INTRODUCCIÓN

---

En el mundo se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental relacionado con el estrés. Este es considerado un factor de riesgo para la salud ya que puede desencadenar el desarrollo de importantes patologías.

El estrés está presente en todos los ámbitos de nuestras vidas, incluso en el ámbito educativo. Por ese motivo, es importante conocer las implicaciones que tiene sobre el estudiante universitario. Éste, es un ámbito que tiene diversos elementos estresantes, y por tanto que favorecen el cansancio emocional relacionado con los estudios, término que se ha equiparado al estrés en el ámbito laboral (1).

A raíz de esto, varias investigaciones muestran que los estudiantes poseen altos niveles de cansancio emocional relacionados con el ámbito académico (1, 2, 3,4).

Además, en muchas de las conversaciones del ámbito académico y del trabajo se hace referencia al estrés y al cansancio emocional. Esto implica, por tanto, que como agentes de salud es importante conocer los aspectos para poder reducir y afrontar ese malestar.

El estrés, que suele ser un fenómeno transversal en todos los estudiantes, se concentra en determinados universitarios que, de acuerdo con las características de la carrera y su plan de estudios, poseen una carga académica más elevada, como son las carreras del área de la salud (3).

Finalmente hacer referencia que para los estudiantes de enfermería mantener un buen estado de salud, tanto física como mental, y desarrollar estrategias de afrontamiento son imprescindibles para hacer frente a las adversidades del aprendizaje teórico-práctico obteniendo así, un mejor resultado.

Por ese motivo se realiza este estudio, que pretende descubrir la percepción de los estudiantes universitarios en relación al estrés y el cansancio emocional derivado de la actividad académica.

## 2. MARCO TEÓRICO

---

### 2.1 ESTRÉS

La palabra estrés, es un término de uso muy popular y que todos hemos utilizado alguna vez para expresar como nos sentimos a causa de alguna situación o evento, usando la expresión “estoy estresado”. De hecho, el estrés, está presente en muchos ámbitos de nuestra vida y tiene una gran importancia sobre nuestra salud psicológica, social y fisiológica. Es por ese motivo que se han realizado abundantes investigaciones y teorías sobre este término.

Etimológicamente la palabra estrés viene del inglés *distress*, que significa “aflicción”, “pena” o “sufrimiento”, pero con el tiempo esta perdió el prefijo di-, convirtiéndose en el actual *stress* y en lengua española estrés (5).

Selye consideró que distintas enfermedades, como las enfermedades cardíacas, la hipertensión arterial y los trastornos mentales, eran ocasionadas por los cambios fisiológicos que se producían al soportar estrés de manera prolongada (6).

El 1960 Selye (5,17) definió el estrés como el conjunto de las alteraciones causadas por distintos factores que intervienen sobre la persona y entre los cuales podemos encontrar, los hábitos de vida, agentes causantes de enfermedades, las conductas de riesgo y los cambios súbitos en el entorno familiar y laboral. Por lo tanto, el estrés podría estar provocado por todas aquellas circunstancias que requieran de capacidad de adaptación, como los agentes físicos, las demandas sociales y las amenazas del entorno (6).

Desde entonces el estrés se ha estudiado desde distintas disciplinas, perspectivas y enfoques.

En el enfoque fisiológico, se encuentra que el estrés nace en el interior de cada persona y por tanto tiene un origen orgánico. En cuanto el enfoque psicosocial, éste se centra en el estímulo y en la situación, es decir, en los factores externos

## Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

que causan el estrés. Por otra parte, hay tendencias dentro del análisis transaccional que explican el origen del estrés. Se observa como, por ejemplo, el origen puede estar en la evaluación cognitiva que hace cada persona en relación a los factores internos y externos que intervienen en su día a día (6).

Otra perspectiva, la cual está centrada en la naturaleza del estrés, distingue lo positivo, denominado eustrés (placer), y lo negativo, distrés (angustia). Esto significa que cuando la respuesta que se genera a causa de los factores estresores se realiza en consonancia, es decir, respetando los principios fisiológicos y psicológicos del individuo, y por otra parte cuando la respuesta a la demanda originada es adecuada, se habla de eustrés. En cambio, cuando las respuestas no han sido adecuadas, es decir insuficientes o exageradas, en relación a la demanda producida, ya sea a nivel psicológico, biológico o físico, se habla de distrés (5, 6, 7). Asimismo, según Selye la vida de cada individuo está en constante fluctuación entre eustrés (placer) y distrés (5,6).

Con el paso del tiempo se pueden ver distintas definiciones de estrés. Selye define el estrés como la respuesta inespecífica de nuestro organismo frente a cualquier situación exigente, es decir, se refiere a las consecuencias que desencadena dicha situación. Este es un proceso adaptativo, en el cual se ponen en marcha mecanismos de emergencia imprescindibles para la resistencia del individuo ante la situación. Solamente en algunas ocasiones las consecuencias producidas son perjudiciales para la salud (5).

Otros autores como Lazarus y Folkman (8), sugieren que el estrés es la relación entre el entorno y la relación personal, pudiendo poner en peligro la salud y el bienestar de la persona. Eso indica, por tanto, que el estrés no se encuentra solamente en el entorno de la persona, sino que se produce en cualquier lugar donde las personas trabajen juntas, unidas o que mantengan una relación más cercana. Estas situaciones se dan entre miembros de la familia, amigos, compañeros de trabajo, estudiantes y profesores, entre otros.

## Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

Además, aclara que el estrés y las emociones son interdependientes, por tanto, si hay estrés también están presentes las emociones y viceversa. Esto quiere decir que, cuando una persona experimenta cualquier emoción relevante para ella, generalmente puede aparecer estrés, aunque dependiendo de la persona se manifestara de distinta manera (8).

A partir de aquí, después de haber visto estos dos modelos que definen el estrés, se puede ver que este es un proceso adaptativo ante cualquier situación exigente o desbordante, generando emociones, y en el cual se adoptan mecanismos para la supervivencia de la persona.

Por otro lado, el estrés, según Aluja (7), lo podemos definir como un proceso psicológico que se genera cuando no se produce una respuesta adecuada de acuerdo a la exigencia ocasionada a nuestro organismo. Esto hace que se activen unos mecanismos de emergencia, permitiendo así, una mayor recogida de información, igual que, una interpretación más rápida y eficiente de ella, por tanto, permite que el organismo genere una respuesta más adecuada a los requerimientos.

En general el estrés se relaciona directamente con la ansiedad y el cansancio emocional esté también denominado en algunos artículos como burnout académico (3), es decir, diversos estudios muestran que el estrés causa tanto ansiedad como cansancio o agotamiento emocional, explicados más adelante.

### 2.1.1 ESTRÉS ACADÉMICO

El estrés, tal y como se ha mencionado anteriormente, se puede producir en muchos ámbitos de nuestra vida, pero en este trabajo nos centramos en el estrés académico, es decir, el estrés que sufren los estudiantes.

Se encuentran distintas definiciones sobre el estrés psicológico dependiendo de su enfoque. Orlandini (6,9) definió el estrés académico como “la tensión o angustia que se genera en una persona que está en periodo de aprendizaje, pudiéndose producir tanto a nivel individual como en la clase”. Es por tanto aquel que se ocasiona a causa de las demandas educativas expuestas por el sistema y modelo educativo de cada centro (6,10).

## Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

Este estrés se puede producir desde el inicio de la escuela, es decir, desde los niveles de preescolares, hasta la educación universitaria o de postgrado (6,9), por tanto, como dicen distintos autores como Vega et al. (8), se experimenta tanto en edad adulta como en edad infantil. Sin embargo, las situaciones que ocasionan el estrés serán diferentes dependiendo del grupo de edad, ya que varían las exigencias.

Se encuentran dos enfoques que también definen el estrés académico, como son, el enfoque psicosocial y el enfoque sistémico cognoscitivista.

Desde un enfoque psicosocial, el estrés académico se entiende como, el malestar o la angustia que afecta al estudiante, debido a factores físicos, emocionales o ambientales. Estos factores pueden ocasionar dificultad para poder afrontar los acontecimientos que se desarrollen dentro del ámbito académico y, por tanto, implica que puede verse alterado el rendimiento académico, la habilidad para la resolución de los problemas y la relación con los compañeros, entre otros.

Por otro lado, des del modelo sistémico cognoscitivista, se define el estrés académico como un proceso sistémico y adaptativo en donde son importantes los aspectos psicológicos. Este tipo de estrés se presenta en distintas fases, primero, el estudiante se ve sometido a unas demandas o exigencias, que bajo su criterio son estresantes, es decir, son factores estresantes. En segundo lugar, estos factores causan un desequilibrio sistémico, es decir, se genera una situación estresante, manifestándose a través de una serie de síntomas, denominados indicadores de desequilibrio. Por tanto, como bien dice la palabra, estos informan de que la persona, en este caso el estudiante, se encuentra en una situación que le provoca estrés. Finalmente, este desequilibrio causa que la persona realice acciones de afrontamiento, para hacer frente a la situación y de esa manera restaurar el desequilibrio sistémico producido (6,9,11).

Barraza (6), afirma que el estrés académico es un estado psicológico porque presenta dos tipos de estresores, los estresores mayores y los menores. Los estresores mayores son aquellos que no dependen de la valoración de la

## Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

persona y que amenazan la integridad de ella, mientras que los estresores menores se constituyen por la valoración que la persona hace de ellos.

Algunos autores como Maldonado, Hidalgo y Otero (12,11) plantean que los niveles óptimos de tensión o estrés, son necesarios para el desarrollo de la personalidad del individuo, mientras que los niveles elevados de estrés académico en una persona alteran su respuesta a nivel cognitivo, motor o psicológico. Estas alteraciones en la respuesta pueden causar un agotamiento de energía, un deterioro en el desempeño y una disminución en el rendimiento académico (12,6).

Remarcar que, el estrés académico es un problema multidimensional y, por tanto, identificar las fuentes que generan este estrés ayudará en la prevención y el correcto manejo del estrés, mejorando así, la salud mental y la calidad de vida de los estudiantes (3).

### 2.1.2 ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

El periodo de estudio en la universidad es considerado un punto clave y positivo para el futuro de muchos jóvenes ya que es una época llena de oportunidades tanto personales como profesionales.

Los estudiantes en esta etapa tienen que aprender a controlar las demandas y las necesidades relacionadas con el ámbito académico y ser responsables de sus propias decisiones, además de hacer frente a los cambios sociales, demográficos y de rol.

De ahí que, en el contexto universitario, la gran mayoría de los estudiantes experimenten un grado elevado de estrés académico, ya que además tienen la responsabilidad de cumplir las obligaciones académicas; experimentando en ocasiones sobrecarga de tareas y trabajos, además de la evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño (6, 9, 13). Estas exigencias a los estudiantes, les provocan un aumento en la demanda de recursos físicos y psicológicos que les pueden hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, nerviosismo e incluso pérdida de control (9).

## Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

Se identifican distintas causas o factores de estrés en estudiantes universitarios, organizados en tres grupos principales: los factores académicos, los factores clínicos y los factores personales.

Siguiendo esta línea y basándonos en las circunstancias y fuentes generadoras de estrés académico, estas se engloban en 3 grandes grupos:

- 1) Las fuentes relacionadas con los procesos de evaluación, como serían los exámenes teóricos y los prácticos, los trabajos grupales e individuales, la espera de calificaciones y la incertidumbre de cómo será evaluada la materia
- 2) Las fuentes relacionadas con la sobrecarga de trabajo, como la cantidad de cursos y horas tanto presenciales como no presenciales, la demanda de estudiar después del trabajo, el modo en cómo preparar el examen, el nivel de exigencia o la gran cantidad de materia que puede abarcar el curso.
- 3) Las fuentes relacionadas con el proceso de enseñanza- aprendizaje, como las relaciones sociales (profesor-estudiante, compañero-compañero), el proceso de adaptación al ambiente universitario, la metodología de la enseñanza y componentes organizacionales (la concentración de los exámenes en ciertos periodos del curso, solapamiento de programas) (3, 4, 13, 14, 15, 16).

Por otra parte, algunas investigaciones clasifican estas fuentes generadoras de estrés según la intensidad con la cual son percibidas por los estudiantes. Por tanto, los estresores siguientes son percibidos con más frecuencia o intensidad:

- La sobrecarga de tareas académicas.
- La falta de tiempo para realizar el trabajo académico.
- Los exámenes y evaluaciones de los profesores.
- La realización de trabajos obligatorios.

Por otro lado, aparte de los factores estresores académicos se tiene que tener en cuenta otros factores como: la condición social, económica, familiar, cultural e institucional. Aunque también son importantes, las variables biológicas (edad, sexo...), las psicosociales (patrón de conducta Tipo A, estrategias de afrontamiento, apoyo social...), las psicosocioeducativos (autoconcepto

## Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

académico, tipo de estudios, curso...) y las socioeconómicas (lugar de residencia, disfrute de becas...), ya que éstas están presentes e inciden durante todo el proceso de estrés, pudiendo contribuir a afrontar de manera más exitosa el estresor (4,9,17).

Por otra parte, cualquier estresor se puede acentuar en la universidad debido a causas como la inadecuada organización académica, el cambio de horario, temario o profesores y por un ambiente con elevada competitividad (18).

Se estima que alrededor del 25% de los universitarios presentan estrés, y cabe destacar, que el mayor índice se encuentra en las carreras del área de la salud, y más concretamente en la carrera de enfermería (11). Esto se explica en gran medida por los rasgos de personalidad y estrategias de afrontamiento de estos alumnos (19).

Además, estudios realizados a estudiantes de enfermería (12,19,20) apoyan que las fuentes más comunes de estrés entre estos estudiantes son las exigencias académicas y clínicas, el contacto con el sufrimiento, la implicación personal, además también, de la sensación de una necesidad de llorar y querer hablar acerca de sus experiencias, sintiéndose vulnerables y preocupados por cómo manejar la carga emocional (19).

Por otro lado, como en la carrera de enfermería hay un elevado número de estudiantes no tradicionales (estudiantes que trabajan, que tienen hijos, que viven lejos...), se deben tener en cuenta factores estresantes como la familia, el empleo, que pueden aumentar el nivel de estrés (20).

A todo esto, en la práctica clínica es esencial enfrentarse a las emociones y entender la naturaleza emocional de la práctica para poder hacer frente a los retos del entorno (19). Para ello, los estudiantes deben controlar sus propios sentimientos, las emociones de los demás, discriminar entre ellos y usar esta información para guiar el pensamiento y la acción. Esta habilidad permitirá un aumento del bienestar y facilitará una mayor percepción de la autoeficiencia y un mejor afrontamiento a los conflictos. Esta capacidad se denomina inteligencia emocional (21,22).

## Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

En varios estudios (21,22) se asocia los niveles de inteligencia bajos con una disminución del bienestar, menor cantidad y calidad de las relaciones interpersonales, un descenso en el rendimiento académico, una mayor aparición de conductas antisociales y un mayor consumo de sustancias adictivas. Esto significa, por tanto, que los niveles de inteligencia emocional elevados están relacionados con adoptar un estilo de vida saludable, disminuyendo así el cansancio y aumentando el rendimiento. En el ámbito académico, por lo tanto, favorecería a optar un mejor afrontamiento a situaciones estresantes y también a desarrollar actitudes positivas hacia los estudios y tareas (22).

A raíz de esto, las enfermeras docentes desempeñan un papel decisivo en la preparación de los estudiantes de enfermería para hacer frente a los desafíos emocionales y a los retos que implica proporcionar una atención individualizada en un entorno tan exigente (19).

### 2.2 ANSIEDAD

Como se ha mostrado anteriormente el estrés está relacionado con la ansiedad, ya que éste es el causante de ella (3).

La ansiedad es una emoción caracterizada por un sentimiento de tensión y preocupación ante las amenazas percibidas y en la subestimación de la propia capacidad para hacerles frente.

Esta ansiedad puede disminuir el rendimiento e inducir a errores a causa de la disminución en la retención de conocimiento y de la desviación de la atención en cuanto a la información relevante. Aunque, por otro lado, ésta también puede mejorar este rendimiento al centrar la atención a otros aspectos amenazadores del medio ambiente, pero sin embargo los efectos negativos superan las ganancias que los estudiantes podrían tener sobre el rendimiento académico (23,24, 25).

Hay distintos motivos por los cuales se produce ansiedad en los estudiantes. Entre éstos se puede encontrar el miedo a cometer errores, el temor al fracaso, el temor a lo desconocido o la ignorancia, la falta de preparación, habilidades pobres de estudio, el autoconcepto de la habilidad académica y la inestabilidad emocional (24,25).

## Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

Así mismo, los mecanismos demostrados para disminuir la ansiedad son: la estimulación auditiva (escuchar música clásica durante el examen), estimulación del sentido del olfato, técnicas de relajación, biorretroalimentación (biofeedback) y también la relajación muscular y la respiración diafragmática (25).

### 2.3 CANSANCIO EMOCIONAL

En los últimos años han aumentado las investigaciones relacionadas con el burnout y el cansancio emocional en los estudiantes universitarios. Esto es debido a la facilidad que tienen para involucrarse como participantes, su predisposición y porque los investigadores se preocupan de las situaciones particulares de este rol.

Como se ha comentado anteriormente, el contexto universitario está integrado por diferentes elementos estresantes que favorecen la presencia del cansancio emocional de los estudiantes y, por tanto, se debe tener en cuenta la propia satisfacción con el rendimiento académico y variables emocionales como la autoestima (16,26).

Una de las consecuencias del estrés que se ha estudiado en diferentes poblaciones es el burnout, conocido también como “síndrome de estar quemado” (22,27,28,29). Este concepto de burnout se usa para explicar el proceso de deterioro físico y mental que experimentan los profesionales, como, por ejemplo, aquellos que trabajan en el área de salud, en la educación..., mientras que en cuanto a los estudiantes, nos referimos a cansancio emocional (22,27,28,29).

Maslach y Jackson (2,22,26,27,30,31,32) sugirieron un modelo de burnout formado por tres dimensiones: el cansancio emocional, la despersonalización y la realización personal.

El burnout se conoce como un estado de agotamiento físico, emocional y cognitivo causado por situaciones prolongadas de estrés (30), es decir, se percibe cuando las demandas o exigencias son elevadas, cuando los recursos para ejecutarlas son escasos y los mecanismos para la adaptación no son eficaces (19).

## Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

La primera dimensión del burnout, considerada por Maslach (30,33) la más cercana a la variable del estrés, está caracterizada por un sentimiento de desgaste y agotamiento de los propios recursos emocionales, un sentimiento de que nada se puede ofrecer (30).

Autores como, Greenlass, Bruke y Konarski (27,34) definen el cansancio emocional como la respuesta acentuada a los estímulos estresantes del ambiente ocupacional, y como menciona Maslach, la respuesta básica al estrés. Este cansancio o agotamiento emocional determinado por una falta de energía, un sentimiento de falta de recursos, frustración y tensión al no poder más (35), puede desencadenar actitudes disfuncionales a causa de su impacto negativo frente a las distintas actividades (2).

Hacer énfasis que, en el ámbito académico también existe burnout, este se presenta en los estudiantes de últimos cursos de carrera y postgrado, manifestándose como cansancio emocional, ya que las otras dos dimensiones que forman parte del burnout están poco presentes en los estudiantes (27).

Por este motivo, aunque el burnout sea un concepto que se use para referirse a los profesionales, encontramos estudios que utilizan burnout o cansancio emocional para referirse al mismo concepto, aunque refiriéndose a los estudiantes universitarios. Según otros estudios el burnout académico hace referencia a aquellos estudiantes que no tienen interés por el estudio, presentan falta de motivación y están cansados de estudiar (26,30). Por estos motivos, en nuestro estudio utilizamos el término cansancio emocional (CE).

Encontramos distintas variables asociadas al CE, entre ellas, una escasa autoestima, ansiedad y depresión (2,27). En estudiantes también se debe tener en cuenta el rendimiento académico, ya que el cansancio emocional influye negativamente en las expectativas de éxito y por tanto, un elevado nivel de cansancio emocional está vinculado con el hecho de que el estudiante tenga pocas expectativas de terminar los estudios con éxito y con sentirse poco preparado para el mundo laboral (27). Por otra parte, también se ha comprobado que las evaluaciones sobre sus propias habilidades y la satisfacción con la vida se correlacionaban significativamente y de manera negativa con el CE en los estudiantes (26).

## Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

Las causas del CE o cansancio emocional en estudiantes las podemos dividir en factores externos e internos. Así, dentro de factores externos y en contexto académico se encuentran; las excesivas actividades relacionadas con el aprendizaje, entre ellos el aumento de la cantidad de trabajo y materia de estudio, carencia de imparcialidad en las decisiones, presentar un examen escrito, esperar los resultados de un examen, falta de tiempo para el estudio, los horarios, y el tener que cursar muchos créditos (2, 26, 30). Por otra parte, los principales factores internos están asociados a rasgos individuales, tales como la autoeficacia, la autoimagen, la autoestima (26).

Hay diversos indicadores o síntomas de desequilibrio sistémico que surgen del fracaso en la adaptación del sistema neuroendocrino-inmunológico, pudiendo reflejar estrés y dar como consecuencia cansancio emocional. Estos se clasifican como reacciones físicas, fisiológicas, psicológicas y comportamentales (6).

Como indicadores físicos, es decir, reacciones corporales, encontramos los problemas digestivos, los respiratorios, los nerviosos (ansiedad, astenia), los sexuales, los musculares, los cardiovasculares (HTA, taquicardias), los inmunológicos, la fatiga, los dolores de cabeza, la sudoración excesiva, etc.

Por otro lado, existen indicadores psicológicos, relacionados con las funciones cognitivas o emocionales. Entre ellos podemos encontrar, la desconcentración frente al estudio, la angustia, el nerviosismo, el bloqueo mental o la sensación de tener la mente vacía, problemas de memoria como la falta de retención de información, el insomnio, la ansiedad, la depresión, la tristeza o la irritabilidad (6,11,36).

En cuanto a los indicadores fisiológicos de desequilibrio, encontramos una disminución de los niveles de inmunoglobulina tipo "A" secretora, una disminución de los linfocitos y un aumento en la secreción de cortisol. También se puede producir una alteración en los eritrocitos y en las plaquetas. Así mismo, se produce también una reducción de la efectividad del sistema inmunológico causando un aumento de las enfermedades (11,37).

Por último, se hallan los indicadores comportamentales, entre ellos podemos

## Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

encontrar el ausentismo en las clases, falta de voluntad para realizar las labores académicas, aislamiento, dificultad en las relaciones interpersonales, etc.

De todos estos síntomas e indicadores los más directos y comunes son temblores, problemas de apetito, problemas sociales o irritabilidad entre otros (36). Más concretamente, en los estudiantes de enfermería, son el insomnio o falta de sueño, los desequilibrios nutricionales, y la disminución del tiempo de ocio (20). Este conjunto de indicadores, nombrados anteriormente, según Barraza (6,11) se articulan de manera idiosincrática en las personas, es decir, de manera individual y, por lo tanto, según la persona se manifiestan de distinta manera, en cuanto a cantidad y variedad.

Por otra parte, en los estudiantes se produce una variación en el estilo de vida en relación a los exámenes y se produce una disminución de la calidad y la cantidad de sus cuidados (comida, sueño, aseo personal). Como consecuencia a este desorden, al llevar ritmos desorganizados, rápidos y sobrecargados, dietas bajas en azúcares y altas en contenido graso que pueden producir una disminución en el rendimiento del estudiante, una disminución en el rendimiento muscular y un aumento del cansancio (38).

Como ya se ha comentado anteriormente, hay una relación entre la autoestima, el autoconcepto, la alexitimia y el cansancio emocional. Esto implica que a mayor autoestima menor es el cansancio emocional, pudiendo ser, un factor protector. Esto es debido a que las personas con una autoestima más elevada suelen percibir las situaciones menos estresantes y, en consecuencia, a reaccionar ante los eventos estresantes de forma adaptativa, mientras que las personas que poseen niveles de autoestima más bajos hacen uso de estrategias de afrontamiento menos eficaces y por tanto perciben las situaciones como estresantes. Consecuente a esto, más adelante los universitarios con una elevada autoestima tienen empleos permanentes, un mejor salario, un nivel elevado de "engagement", una mayor satisfacción con uno mismo y niveles de CE más bajos (26).

En cuanto al autoconcepto de enfermería, cuando se tiene un buen autoconcepto

## Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

de éste y entiendes en que consiste la profesión enfermera te permite realizar una buena atención a los pacientes y disminuir los factores estresantes, ya que sabes cuál es el rol profesional. Líderes de la educación en enfermería sugieren que el trabajo de la enfermera debe basarse en proporcionar una atención centrada en el paciente, de manera segura y usando la práctica basada en la evidencia, igual que también saber trabajar junto al quipo de salud (14).

Sin embargo, la alexitimia es un factor de riesgo a desencadenar CE. Esta es un rasgo de personalidad caracterizado por tres dimensiones: dificultad para identificar sentimientos, dificultad para describir sentimientos y poseer un pensamiento orientado hacia el exterior. Así mismo, las personas con alexitimia tienen una predisposición a padecer CE ya que sus estrategias de afrontamiento son inadecuadas, tienen una red de apoyo débil y no saben manejar ni sus propias emociones ni las de los demás (2).

Los estudiantes no solamente encuentran obstáculos en el ámbito académico, sino que también, perciben facilitadores que les ayudan a hacer frente a situaciones estresantes. Como facilitadores se conocen el compañerismo, el apoyo de la familia y los amigos, los recursos económicos recibidos (becas), el servicio bibliotecario (26).

### 2.3.1 AFRONTAMIENTO

Barraza (11) planteó el afrontamiento como un mecanismo restaurador del desequilibrio sistémico. El estrés causa un desequilibrio en el cual el individuo desarrolla y hace uso de unas estrategias para poder afrontarlo y restaurar el equilibrio sistémico. El afrontamiento es un proceso usado para manejar las demandas que el individuo percibe como estresantes, generadas por la relación individuo ambiente y las emociones que ello genera.

Algún estudio muestra que el uso de estrategias de afrontamiento académicas, por parte de los estudiantes, estaban relacionadas con el ambiente de clase percibido y el CE académico o estrés académico, es decir que la percepción propia de la estructura de la clase y el apoyo entre iguales inciden directamente en el uso de distintas estrategias de afrontamiento (26). Eso muestra, por tanto,

## Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

que los estudiantes que tendían a adoptar mejores estrategias de apoyo al enfrentarse a conflictos propios del ámbito académico, percibían un nivel de estructura de clase y de apoyo entre iguales más elevado, además de mostrar unos niveles inferiores de CE académico (26).

Hay estrategias de afrontamiento más estables o constantes que otras, de acuerdo a la situación estresante generada (11). Lazarus y Folkman (6,11) formularon ocho estrategias de afrontamiento: confrontación, distanciamiento, autocontrol, aceptación de la responsabilidad, escape-evitación, planificación de solución de problemas, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social. Éste último, el apoyo social, hace referencia tanto a los recursos emocionales (apoyo), como a los instrumentales (ayuda mental) y a los informativos (consejo) que aportan otras personas. Además de éstas, también se plantean otras como, la habilidad asertiva, los propios elogios y la religiosidad (6).

A todas estas estrategias de afrontamiento también es importante tener en cuenta el apoyo del profesor o tutor ya que puede favorecer en el desarrollo de tres dimensiones: el vigor, la dedicación y la absorción, englobadas con el nombre de “engagement” (22,30).

En cuanto al vigor, hace referencia a elevados niveles de energía, y a persistir y esforzarse a pesar de los contratiempos y dificultades a llevar a cabo cualquier tarea. La dedicación hace referencia a elevados niveles de implicación, entusiasmo, inspiración y orgullo en las tareas. Por último, la absorción hace referencia a altos niveles de concentración y felicidad durante la actividad o tarea (22,26,30). De esta manera, por tanto, los profesores contribuirían a facilitar la adaptación de los estudiantes y les podrían proporcionar estrategias para el manejo del estrés.

Nos hemos propuesto realizar un estudio con metodología cualitativa dirigido a estudiar la percepción que tienen los estudiantes de enfermería de dos universidades sobre el cansancio emocional.

### 3. METODOLOGÍA

---

#### 3.1 OBJETIVOS GENERALES

Conocer la percepción de los estudiantes de enfermería respecto al cansancio emocional derivada de la actividad académica.

##### 3.1.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Analizar los factores que inciden en el cansancio emocional de los estudiantes de enfermería.
2. Explorar las consecuencias que tiene para el estudiantado el cansancio emocional.
3. Desvelar las estrategias de afrontamiento utilizadas por el estudiantado para enfrentarse al cansancio emocional relacionado con sus estudios.
4. Comparar las percepciones, factores relacionados y el afrontamiento al cansancio emocional de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Girona (UdG) y la Universidad de la Frontera (UFRO), ante el cansancio emocional.

## 4. MATERIAL Y MÉTODOS

---

### 4.1 DISEÑO

Se realizó un estudio cualitativo fenomenológico descriptivo, a través de la realización de entrevistas en profundidad.

El método fenomenológico proviene de la filosofía fenomenológica expuesta por Edmund Husserl, considerado el padre de esta corriente (1859-1938), aunque también es destacado como autor Heidegger (39).

La fenomenología comenzó como un movimiento filosófico que pretendía llegar a la naturaleza de las experiencias a través de la propia visión de la persona, la cual experimenta el fenómeno (40).

Por eso, cuando hablamos a nivel metodológico, este método se enfoca en la experiencia subjetiva de cada participante con el objetivo de describir la esencia de las experiencias, percepciones y recuerdos de situaciones en un momento dado por el propio participante (40,41).

Se encuentran dos puntos de vista fenomenológicos distintos, los cuales son: el descriptivo y el interpretativo. La fenomenología descriptiva fue desarrollada por Husserl mientras que la interpretativa, también conocida como hermenéutica, por Heidegger (39,40).

En la fenomenología descriptiva los investigadores tratan de dejar de lado sus suposiciones y percepciones para que no influyan en el estudio, por tanto, pretenden hacer un estudio imparcial (40).

Por otra parte, en la fenomenología interpretativa el investigador tiene que ser consciente de sus percepciones para detectar el efecto que pueden tener estas en el estudio (40).

Por otra parte, según Manen, desde el punto de vista metodológico, la diferencia entre la fenomenología descriptiva y la hermenéutica se basa en que, la primera es la pura descripción de la experiencia, mientras que la otra es la interpretación de estas experiencias (42).

Por esta visión holística i global que se tiene de la persona y el hecho de tener presente su experiencia, este método de investigación ha sido utilizado en la investigación enfermera (42).

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

## 4.2 ÁMBITO DE ESTUDIO

El estudio se realizó en la Facultad de Medicina de la Universidad de La Frontera y en la Facultad de Enfermería de la Universidad de Girona.

Como cabe de esperar hay varias diferencias en cuanto a la organización de la misma carrera en distintas universidades, y más si éstas son de distintos países. Por este motivo se hace un breve resumen de cómo está distribuida la carrera en las dos universidades estudiadas, mostrada en el anexo 1 y en la tabla 1.

Tabla 1. Diferencias entre la actividad académica de la UFRO y la UdG

	<b>Universidad de La Frontera</b>	<b>Universidad de Girona</b>
Años de carrera	5 años de carrera	4 años de carrera
Duración del curso	1r semestre: marzo a junio 2ndo semestre: julio a diciembre	1r semestre: setiembre a enero 2ndo semestre: febrero a julio
Horas de turno	De 1º a 4º 3-4h de turno y 5º 12h de turno	7h de turno todos los años
Distribución de turnos	1º a 4º turnos diurnos 5º Turnos diurnos y nocturnos	Turnos de mañana, tarde o noche
Horario turnos	1º a 4º turno de lunes a viernes 5º turnos de lunes a domingo	Turnos de lunes a viernes
Prácticas enfermería	1º a 4º prácticas en grupo (4-6p) 5º practicas individuales	Prácticas individuales
Clases	Combinación clases teóricas con prácticas hospitalarias	Clases teóricas o practicas hospitalarias
Trabajos en prácticas	Trabajos de prácticas: carta inicial, caso clínico y trabajo de aporte	Trabajo prácticas: diario reflexivo y portafolio
Exámenes	No hay examen teórico de ABP	Examen teórico ABP + plenaria
Examen final	Examen final de carrera teórico-práctico	No examen de final carrera

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

#### 4.3 POBLACIÓN DE ESTUDIO Y SELECCIÓN DE LA MUESTRA

La población de estudio son los estudiantes de enfermería de las Facultades de Medicina y Enfermería de las universidades citadas anteriormente.

Para seleccionar la muestra se ha pedido la participación de estudiantes de todos los cursos, para poder detectar las posibles diferencias existentes. El tamaño de la muestra se escogió de manera equitativa y con la intención de llegar a la saturación de datos.

La muestra escogida finalmente fue de 18 participantes 10 en la universidad de La Frontera y 8 en la universidad de Girona, llevándose a cabo 2 entrevistas en profundidad por cada curso académico de cada universidad.

La muestra se seleccionó a través de un muestreo intencional, es decir, los participantes no fueron elegidos al azar, sino que, se les pidió directamente a los estudiantes su colaboración en el estudio, teniendo en cuenta que estos cumplan los criterios de inclusión y ningún criterio de exclusión.

El estudio se llevó a cabo en un lugar tranquilo teniendo en cuenta la disposición horaria y de actividades del participante, pudiendo ser preferiblemente la universidad de La Frontera o la de Girona.

En la UFRO se identificó cada participante a través y con la ayuda de una estudiante, conocida en el internado de la universidad. Gracias a ella y a los contactos que proporcionó se pudo contactar con los estudiantes que participaron en las entrevistas realizadas. El primer contacto se realizó de varias maneras, mediante un mensaje por correo electrónico o también con un encuentro organizado por la persona conocida.

En cuanto a los estudiantes de la UdG, el acceso fue más fácil, ya que, al conocer algún estudiante de cada año, la identificación de los participantes fue menos dificultosa y más rápida. Finalmente se contactó con los estudiantes conocidos mediante las redes sociales, como por ejemplo el WhatsApp o el Facebook.

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

#### 4.4 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

Se tuvieron en cuenta los siguientes criterios para seleccionar a los participantes:

- Criterios de inclusión:
  - Personas que estudien enfermería en la universidad de La Frontera y en la Universidad de Girona.
  - Personas que tengan entre 18 y 26 años (se eligió esa franja de edad para conseguir una muestra más homogénea y representativa de la población estudiante de esta titulación).
  - Entender y hablar español.
- Criterios de exclusión:
  - Aquellas personas que no firmen el consentimiento informado.
  - Aquellas personas que no quieran participar en el estudio.

#### 4.5 TÉCNICA DE RECOGIDA DE DATOS

En el estudio se realizaron entrevistas en profundidad semiestructuradas. Las entrevistas estaban formadas por preguntas abiertas, que respondían a los objetivos del proyecto.

Se realizaron la grabación en formato audio de las mismas preguntas de la entrevista, habiendo obtenido antes el consentimiento informado de los participantes. La duración será de unos 20 min aproximadamente.

Esta entrevista permitirá la comprensión de la perspectiva de los participantes que tienen respecto a su experiencia y sus vidas.

La entrevista forma parte de la comunicación verbal que se da entre el investigador y el sujeto participante, para obtener de esta manera información para el estudio analítico (43,44). Esta técnica permite que se pueda explorar con profundidad la propia vivencia de un sujeto y de esa forma obtener una visión del mundo desde otro punto de vista, permitiendo así, comprender las diferentes perspectivas respecto sus experiencias o situaciones vividas (43,44).

## Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

La entrevista será realizada por un entrevistador con conocimiento del tema estudiado. Este, además, también tendrá habilidades comunicativas como, la escucha activa, capacidad de observación e interpretación y objetividad.

Las entrevistas se realizarán tanto en la universidad como en algún sitio de la ciudad, obteniendo primero, permiso del mismo, según las preferencias de los entrevistados.

Las preguntas de la entrevista pueden cambiar un poco a medida que los investigadores aumenten sus evidencias con las entrevistas previas.

Esta entrevista está formada por un guion que servirá de base (anexo 2).

Al inicio de la entrevista se realizará una pequeña introducción por parte del entrevistador. Esta constará de los siguientes apartados:

1. Presentación de entrevistador.
2. Pedir el consentimiento para la grabación de la entrevista, entregándolo para que sea firmado por el entrevistado (anexo 3).
3. Explicar de manera general en qué consiste la entrevista y el tema principal a investigar.

Finalmente, mediante las entrevistas en profundidad se pretende llegar a la saturación de información. Éste método de saturación de datos se basa en que durante la investigación hay un punto en que no se puede recoger más información nueva y, por tanto, esto indica que se ha llegado en un punto de saturación. Según Van Manen (45) la metodología del estudio cualitativo fenomenológico se basa en llegar a la esencia del fenómeno a través y mediante la propia vivencia y, por lo tanto, como la realidad es única i subjetiva para cada persona, en este estudio de no se podría llegar a la saturación de información.

#### 4.6 DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO

A continuación, se describe el procedimiento que se realizó en el trabajo de campo.

1. Se presentó una solicitud de evaluación a los responsables de la titulación de enfermería de la Universidad de La Frontera y una al decano de la facultad de Enfermería de la Universidad de Girona, para poder realizar las entrevistas en profundidad, ya que estas se realizan de manera voluntaria (anexo 4,5).
2. Una vez el proyecto fue aceptado por los responsables de cada universidad se buscaron los individuos para poder ser entrevistados.
3. La población de estudio fue escogida a través del muestreo de bola de nieve. Este es una técnica de muestreo no probabilístico usada para identificar a los sujetos potenciales, es decir, mediante un sujeto conocido se identifican otros sujetos de interés, y así consecutivamente con los distintos sujetos identificados (43). Cada uno proporcionaba nuevos sujetos de interés, hasta lograr de esta manera todos los necesarios para nuestra investigación.
4. Se les pidió permiso a los estudiantes entrevistados mediante el consentimiento informado.
5. Se realizaron las entrevistas mediante una grabadora de voz a los estudiantes de enfermería de las distintas universidades.
6. Se transcribió, analizó y comparó los resultados de las entrevistas con otros artículos científicos encontrados.

#### 4.7 ANÁLISIS Y TRIANGULACIÓN DE DATOS

Una vez obtenidos los datos y registrados a través de grabaciones de audio, se procede al análisis e interpretación de estas. Consta de una transcripción literal de la comunicación grabada, identificando las variables interesadas para el estudio. Este tipo de tarea se lleva a cabo de forma manual, es decir, es realizada por el propio investigador.

## Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

Hay muchas maneras distintas de analizar estos datos, pero basándonos en la bibliografía, se escogió categorizar los datos obtenidos de cada participante clasificándolas y organizándolas.

La bibliografía consultada recomienda crear categorías y subcategorías de los datos analizables extraídos de las entrevistas realizadas (46,47). Esto viene a ser una codificación previa al análisis. Para hacerlo se reunieron fragmentos de los datos para crear estas categorías, definiéndose por algún elemento en común. Así mismo, la codificación vincula todos los fragmentos de los datos en una idea común (46).

Seguidamente se organizan los datos siguiendo el orden del marco teórico y los objetivos del trabajo (46,47).

Una vez realizada la categorización se procede a realizar el análisis de los datos. Este se puede realizar usando distintas estrategias que nos permiten pensar más allá de los datos, es decir, nos proporciona una manera crítica de examinar a los participantes, los sentimientos y sensaciones que nos dejan ver.

Por lo tanto, el análisis implica representar estos datos que se han encontrado mediante la entrevista (46).

A continuación, se procesó la información mediante la triangulación de los datos. La triangulación consiste en reunir y cruzar la información pertinente al objeto de estudio, encontrada en la investigación mediante los instrumentos correspondientes (46).

Una vez los datos fueron triangulados, se interpretaron mediante el planteamiento de preguntas y analizando los resultados obtenidos y comparándolos con la evidencia científica.

### 4.8 LIMITACIONES DEL ESTUDIO

En relación a las limitaciones del estudio, la primera limitación la encuentro en el tiempo propuesto para realizar el trabajo ya que es una gran desventaja. Por ejemplo, la cantidad de entrevistas debería ser modificable según la necesidad del estudio para llegar a la saturación de información.

## Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

Pero transcribir, analizar, comparar y sacar la mayor cantidad de información de cada entrevista supone un tiempo invertido que no se puede asumir. En nuestro caso realizando 18 entrevistas en profundidad se ha podido llegar a la saturación de datos.

Una de las grandes desventajas de las entrevistas es un requerimiento de tiempo muy elevado para poderlas llevar a cabo. Además, para poder realizarlas, previamente se debe hacer una búsqueda bibliográfica para poder preparar una buena entrevista, además de leer como realizarla y analizarla para que haya la mínima distorsión posible en la respuesta o influencia por parte del entrevistador.

### 4.9 CONSIDERACIONES ÉTICAS

Este proyecto se presentó ante el decano de la Universidad de Girona y ante los encargados Medicina interna de la universidad de La Frontera, las universidades a las cuales se le realiza el estudio, con el objetivo de su aprobación.

Durante la realización del estudio se ha garantizado la confidencialidad de los datos respetando la ley orgánica de Protección de datos 15/1999 y, además, también se respetaron los principios éticos presentes en la Declaración de Helsinki de 1964.

Todas las personas que participaron en el estudio firmaron el documento de consentimiento informado y además fueron informadas de los objetivos del estudio.

Finalmente, los datos fueron analizados usando codificaciones, y de esta manera se respetó el anonimato.

## 5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

---

Se realizaron un conjunto de 18 entrevistas en profundidad (anexo 6-23), con la participación de 2 hombres y 16 mujeres con una mediana de edad de 21 años. En los resultados del análisis obtuvimos una serie de aspectos tanto positivos como negativos y además experiencias personales, que se exponen a continuación de manera ordenada mediante categorías, explicando explícitamente a qué se refiere cada categoría.

El cansancio emocional derivado de la actividad académica, según las entrevistas realizadas había sido o estaba presente en todos los estudiantes, sin excepciones. Este CE dependiendo del estudiante, se había manifestado de manera independiente en los distintos cursos de la carrera, es decir, percibían el CE en distintas épocas y años.

### **Sentimientos y sensaciones que produce el cansancio emocional**

Cuando los estudiantes se sentían en estado de cansancio emocional generaba en ellos una serie de sentimientos y sensaciones negativas a causa de todos los factores estresores que les repercuten en su vida. En esta categoría, por tanto, se intenta averiguar cómo se sentían.

Muchos estudiantes, confirman que sentían que no podían más con todo lo que hacían, era un sentimiento de querer dejarlo todo y abandonar, ya que se sentían cansados e incluso agotados de cuerpo y mente, incapaces de hacer las cosas que deberían hacer, como comenta G6:

*“es una sensación que dices: no puedo más con todo esto y lo tiraría todo por la borda [...] y terminas diciendo que no vale la pena estar así de mal”.*

También se refleja este sentimiento de no poder más con todo, usando la palabra saturación, ya que expresa el hecho de que estas colapsado, de que ya no das más de ti mismo. Como muestran estos dos participantes:

*“así, ¡Ay! ¡No quiero más! Esa era como la sensación” (T9).*

*“llega un punto que es como que ya me colapso de tanta información [...] en poco tiempo. Muchas veces me siento así” (G2).*

## Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

Estos sentimientos expresados por los estudiantes formaban parte del cansancio emocional descrito por Maslach (25) como un sentimiento de desgaste y agotamiento de los propios recursos emocionales, un sentimiento que nada se puede ofrecer. Viendo así, que los estudiantes si expresaban lo que era este CE. También se comenta que era una sensación de no tener ganas de hacer nada, de no tener ganas de realizar eso que antes hacían de forma habitual o que les gustaba, mostrándose apagados, con desánimo. Eso causaba que las cosas que realizaban fueran con apatía, es decir, de manera indiferente.

*“No tenía ganas de hacer nada, [...] a los ratos libre me apetece leer, pues ya no leo simplemente porque el hecho de tener que estar usando la mente para hacer otras cosas, no podía” (G8).*

*“sin ganas de hacer lo que hacía normalmente en mi vida, o sea, los ratos que uno tiene, quiere dormir” (T10).*

Desde otro punto de vista, el CE determinado por una falta de energía, un sentimiento de falta de recursos, frustración y tensión al no poder más (37) también era expresado por distintos estudiantes.

Remarcaban que había un sentimiento de frustración importante relacionado con el CE. Un sentimiento de frustración de no ser suficiente competente para lograr sus metas, sus obligaciones... todas esas cosas que uno debía hacer.

Como por ejemplo G2 comenta:

*“Me sentía un poco frustrada de no verme capaz de poder hacer tal cosa, de no tener suficiente tiempo [...] de que mi esfuerzo no se ve reflejado en mis notas”.*

### **Importancia del cansancio emocional**

En esta categoría se pretende conocer los motivos por los cuales los estudiantes consideran que el hecho de tener cansancio emocional afecta en su vida. La mayoría de éstos consideran que es un hecho importante ya que afecta más allá. Afecta no solo a uno mismo, sino que también afecta a las distintas áreas de la vida y a todo lo que a uno le rodea, terminando repercutiendo a los distintos niveles:

*“sí, sí que es importante porque yo creo que afecta en todo. Te afecta tanto en la vida académica como en la familiar. [...] no solamente me afecta a mí, sino que también a la gente que está a mi alrededor [...]” (G2).*

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

*“Es un malestar muy importante porque te afecta en todas las áreas, es algo que tú no puedes separar” (T3).*

Como dice T4 *“... puede afectar a tu rendimiento académico, a tus aspectos personales, con tu relación con los compañeros, con la familia...”*.

Este cansancio además afecta tanto física como mentalmente y, por lo tanto, cuando estás cansado emocionalmente también te encuentras cansado físicamente. Tiene que haber un equilibrio mental y físico para poder funcionar bien y si uno no funciona, el otro tampoco, ya que toda la gente es una unión entre mente y cuerpo.

*“si estoy estudiando [...] de 8 a 9 horas diarias [...] después no quiero hacer nada más físicamente po, y viceversa, si hoy día me corro tres maratones mañana no voy a poder avanzar en mi tesis o estudiar o trabajar” (T10).*

### **Consecuencias del Cansancio emocional**

En esta categoría se pretende conocer los efectos que tienen en los estudiantes al sentirse cansados emocionalmente. Estos indicadores surgen del desequilibrio sistémico ocasionado por la falta de adaptación del sistema Neuro-Endocrino-Inmunológico (17).

Según los distintos síntomas que expresan los estudiantes a causa del CE podemos hacer varias subcategorías, organizadas según la bibliografía recomendada y añadiendo la subcategoría “académica” ya que es importante hacerle énfasis excluyendo la subcategoría “fisiológica” ya que no ha podido ser evaluada. Se puede ver que, dependiendo de la persona, esta tendrá unos síntomas u otros, es decir, como dice Barraza (17,28), se articulan de manera idiosincrática en las personas.

Según los estudiantes las consecuencias e indicadores de cansancio emocional ordenados de mayor a menor incidencia son los siguientes:

- Físicos: La mayoría de los estudiantes presentaban fatiga, se sentían cansados, presentaban dolores de cabeza, ansiedad y tenían problemas digestivos, como dolor gástrico, mareos o náuseas y vómitos. Con menor frecuencia, pero igual presentes en algunos estudiantes e importantes son la sensación de ahogo (problemas respiratorios), los movimientos

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

involuntarios musculares (mover las piernas, tics...) y la sudoración excesiva. Guiarte

Algunos estudiantes expresaban:

*“Tema físico [...], me siento más débil, el hecho de no comer pues... me siento sin fuerzas y la cara se me nota porque estoy más pálida” (G3).*

*“He tenido dolores de estómago [...], muevo mucho las piernas, hasta cuando duermo, tengo tics nerviosos” (G1).*

*“Em... mareos, dolores de cabeza, eh... sensación como de ahogo” (T8).*

- Psicológicos: Estos indicadores relacionados con las funciones cognitivas o emocionales (17,28,38), están presentes prácticamente en todos los estudiantes, es decir, presentan los mismos síntomas psicológicos.

Entre ellos, juntamente con la bibliografía recomendada, encontramos la angustia, el nerviosismo, la irritabilidad (expresada mayormente como, mal humor), la tristeza, sentirse decaída e incluso llorar. Por otro lado, también se sienten más sensibles a desencadenar reacciones negativas, como la tristeza, ganas de gritar o llorar, a causa de advenimientos con los que antes de sentirse CE no daban importancia o no desarrollaban la misma reacción.

Algunos estudiantes expresan:

*“Em... que estoy más irritable, que me pongo antisocial [...], más sensible. Llora por cualquier cosa, no me pueden decir nada [...], todo es más grande” (T9).*

*“Estoy más triste. Estoy más irritada con la gente, o estoy de mal humor. [...] llega un punto en que te afectan más las cosas” (G2).*

*“más callada o que ande más floja [...], ando más cabizbaja [...], ando irritable” (T5).*

- Comportamentales y hábitos: En esta subcategoría vemos los hábitos y comportamientos que los estudiantes tenían sin CE y con CE.

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio  
emocional académico, un estudio cualitativo

T10 comenta que cuando una persona se siente CE su vida se re direcciona y, por lo tanto, todo lo que uno está acostumbrado a hacer cambia y solamente te centras en eso que te causa estar así.

Hay dos comportamientos que se desarrollan en la mayoría de los estudiantes como son: el aislamiento y la dificultad en las relaciones interpersonales. Eso se debe a que cuando se encuentran con CE, presentan un temperamento más agresivo, discuten más con los seres queridos, dejan de querer compartir con la familia, amigos..., haciendo que quieran solamente dormir y descansar. Esto también viene causado por una disminución de la tolerancia a distintas situaciones o eventos.

Por otro lado, la mayoría de los estudiantes también presentan alteraciones en el apetito y en el sueño, es decir, o lo aumentan o lo disminuyen. Por lo tanto, se produce una variación en el estilo de vida y se produce una disminución de la calidad y cantidad de sus cuidados, produciendo como consecuencia una disminución de su rendimiento académico y un aumento del cansancio (38).

*“En el aspecto familiar, llegaba y no conversaba casi nada, ni con mi familia [...], y llegaba a mi casa, así como a estresarme sola en mi pieza o a descansar. [...] ya no me juntaba tanto con mis amigos...” (T4).*

*“Cuando estoy CE lo único que quiero hacer es irme a dormir [...], otra cosa también es comer [...], cuando estoy CE solo quiero comer” (G8).*

- Académicos: Esta subcategoría, indica las consecuencias que tiene el hecho de sentirse CE en el ámbito académico. Los estudiantes indican que mayormente tienden a desconcentrarse fácilmente, que no comprenden bien la materia que están estudiando y pierden el interés y las ganas de estudiar causando que muchos de ellos necesiten un tiempo para descansar.

A causa de esto, el rendimiento del estudiante disminuye y repercute en de forma negativa en su expediente académico.

## Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

En algunos estudiantes se ha dado que han abandonado la carrera cuando se han sentido tan CE que no podían más. Algunas de las reacciones de los estudiantes frente al CE son las siguientes:

*“Cuando estoy CE ya dejo de estudiar porque es que directamente noto que leo las frases y no entiendo nada” (G8).*

*“A veces ni siquiera me podía concentrar bien en lo que estoy estudiando [...], eso hace que uno no estudia al 100% y concentrado” (T5).*

*“Mi rendimiento comienza a bajar [...], me cuesta concentrarme” (T3).*

Finalmente, de todas las alteraciones, coincide con la bibliografía que las consecuencias más prevalentes en los estudiantes son el agotamiento de energía (fatiga), los problemas de apetito y los problemas sociales o la irritabilidad (38).

### **Estrategias de afrontamiento**

Cuando se produce el desequilibrio sistémico y se desencadenan una serie de consecuencias, las personas llevan a cabo una serie de estrategias y actitudes para poder restaurarlo y afrontarlo. De esta manera, se intenta manejar estas demandas que terminan causando CE (28).

La mayoría de los estudiantes hacen uso de alguna de las estrategias descritas por Lazarus y Folkman (17, 28) para afrontar los diferentes factores causantes de estrés y cansancio emocional. Sin embargo, encontramos algún estudiante como G1, que no usa ninguna estrategia justificándose como:

*“considero que es mi manera de ser [...] ahora mismo me parece que no me veo muy afectada”.*

Las estrategias que acostumbran a usar los estudiantes para poder hacer frente a esas situaciones académicas estresantes son intentar tener tiempo para uno mismo y buscar apoyo social para dejar de pensar en los estudios o en esas causas que les genera CE. Para ello, los estudiantes van a pasear, van al cine, a cenar, a tomar algo e ir a hacer deporte, ya que es una forma de despejarse, escapar de eso y volver a retomarlo con fuerzas.

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

*“intentaba tener tiempo para mí, tiempo libre para hacer, aunque sea pasear, ir al cine, ir a cenar” (G7).*

Lo que se busca en el apoyo social es poder hablar con personas que se encuentran en la misma situación para poder ver distintos puntos de vista, ver que uno no está solo y poder expresar lo que uno siente. Para ello buscamos personas que como bien comenta T10 te ayuden y te suban el ánimo. Como son los seres queridos, amigos y en algún caso un psicólogo.

*“estar con la gente que me sube el ánimo [...], uno libera, se ríe, se olvida [...], ves que no estás solo” (T10).*

Por otro lado, hacerse “plannings” de estudio y horarios, junto con realizar un autocontrol emocional son dos estrategias también bastante utilizadas entre los estudiantes. Estos intentan hacerse un horario para poder combinar el estudio junto con su vida social y el descanso. Aunque como bien ellos dicen, es difícil conseguir realizarlo porque siempre salen imprevistos o simplemente las metas son surrealistas, haciendo que al final no respeten ese horario.

En cuanto al autocontrol algunos estudiantes usan técnicas de relajación como el control de la respiración (inspiración profunda, aguantar unos segundos y soltar lentamente el aire), para sobrellevar con más tranquilidad esas causas que le producen CE.

*“te haces un planning, es decir, ahora tengo hecho eso y me falta hacer eso y lo haré de esta manera. [...], es como que mi mente se organiza” (G8).*

*“intenté hacerme como horarios para descansar, para estudiar, para comer, pero me funcionaron como la primera semana y luego ya no podía seguir” (T1).*

*“Antes, había asistido a la psicóloga y me había enseñado ejercicios de respiración [...], en casos que me sentía estresado, los realizaba” (T6).*

En cuanto a las estrategias menos utilizadas encontramos bajar la exigencia y priorizar las cosas importantes y también el desconectar de las redes sociales. G6 comenta que su estrategia fue:

*“bajar el listón, decir que tienes tus límites [...], ¿verdad que siempre hay otra solución o una segunda oportunidad? Pues ya está” (G6).*

Según la bibliografía recomendada, además de desarrollar buenas estrategias de afrontamiento académicas, es importante tener en cuenta el apoyo del

## Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

profesor o tutor ya que puede favorecer en el desarrollo de “engagement” (25,27). A todo ello no hay ningún estudiante que lo use o que lo haya utilizado el apoyo del profesor como ayuda para disminuir este CE.

Una vez explicadas todas las estrategias usadas por los estudiantes, la mayoría de éstas les son eficaces para afrontar los factores estresores académicos y por tanto, los seguirían usando en un futuro. Aunque remarcar que la estrategia menos factible es la organización del estudio mediante un “planning”.

### **Factores o causas que influyen sobre el cansancio emocional**

Se han descrito 4 subcategorías para organizar de mejor manera las causas que provocan el CE en los estudiantes.

- Autoestima

Algunos estudiantes han remarcado que el hecho de tener una baja autoestima favorece el desarrollo del CE, como muestran también algunos estudios (2,27), ya que la variable autoestima está asociada a este cansancio. También podemos ver que el hecho de sentirse mal con uno mismo, de verse incapaz de realizar los retos que te vienen día a día, la autoexigencia, el miedo a no llegar a los objetivos o niveles que uno quería, aumentaban el CE en los estudiantes ya que hace que la persona no pueda adaptarse de la mejor manera posible a la situación.

*“Como tener una baja autoestima, todo lo demás influenciará de manera más negativa y quizás no podrá adaptarse tanto a la situación” (G4).*

*“[...] empezó a afectar mucho a la autoestima. No se sentía capaz de nada. Decía: no la voy a poder este año [...], se trataba muy mal” (T4).*

Esto implica que a mayor autoestima menor es el cansancio emocional y, por lo tanto, las personas que poseen niveles de autoestima más bajos hacen uso de estrategias de afrontamiento menos eficaces y, en consecuencia, perciben las situaciones como estresantes (26).

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

o Académicas

En esta subcategoría los estudiantes dan a conocer aquellas actividades o situaciones académicas que les producen mayor CE.

Para poder entender y ver con más claridad las causas académicas, éstas se han organizado en distintos grupos, algunos comunes con la bibliografía recomendada:

En cuanto a los **procesos de evaluación** encontramos los exámenes teóricos, por su complejidad, y los prácticos. Estos últimos al estar uno delante del profesor realizando el procedimiento mientras éste lo está evaluando y el hecho de estar con tu grupo de clase esperando fuera a que le llamen y no saber cuándo vas a realizarlo aumenta el estrés y el miedo a equivocarse. Los estudiantes también consideran que los trabajos grupales y las exposiciones orales les producen CE. Los trabajos en grupo son a causa de que no todo el mundo vive cerca, que hay gente que además de estudiar trabaja y dificulta poder encontrar tiempo y espacio de reunión y también de la implicación de los miembros del grupo, ya que hay dos tipos de miembros en el grupo: el que no hace nada y el que hace la tarea de los demás.

Por otro lado, las presentaciones orales causan estrés ya que se tienen que demostrar las habilidades comunicativas y el conocimiento adquirido sobre un tema delante de una gran cantidad de personas.

*“El hablar delante de la gente [...], el examen práctico, a veces te puedes colapsar, o como es alguien que te está mirando constantemente lo que estás haciendo [...] también podría ser algún trabajo grupal ya que no todo el mundo vive en el mismo sitio para quedar o también mucha gente no se implica igual”*  
(G2).

La **sobrecarga de trabajo**, según los estudiantes, es la causa principal del CE ya que todos dan a conocer su inquietud respecto a la organización de las materias. Los estudiantes consideran que la carga académica es elevada, hay mucho temario que estudiar, que además de rendir en los exámenes también tienen que rendir bien en las prácticas y que además

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

tienen trabajos o que estudiar para otras competencias y las horas de estudio no presenciales son muy elevadas. Es decir, hay que cumplir en distintas maneras en una misma asignatura, con exámenes, práctica, trabajos, abp... Además, consideran que el contenido que entra en cada examen es demasiado extenso y concentrado por lo que no se sienten seguros cuando estudian. T8 explica que:

*“La sobrecarga de las materias que no nos pasan a veces son demasiado concentradas [...], a nosotros nos pasan módulos integrados [...], entonces los pasan por sistemas y pretenden que uno vea en dos semanas, la fisiología, la fisiopatología, la farmacología, todo en poco tiempo”*

Por otra parte, la gran exigencia de los profesores para que el estudiante adquiriera los conocimientos y rinda bien termina a veces causando miedo a los estudiantes desarrollando el efecto contrario y haciendo que aumente el CE.

*“Los profes meten mucho miedo antes de dar la prueba” (T7).*

*“Los profesores son bien exigentes y todos los días tienes que llegar a estudiar en el hogar” (T3).*

Las **relaciones** entre **profesor-alumno /alumno-alumno** son un factor clave para los estudiantes ya que el ambiente académico puede influir de manera negativa al rendimiento de los estudiantes aumentando el CE. Algunos estudiantes, consideran que no se genera un ambiente favorecedor entre profesor-alumno, y como se ve en la bibliografía recomendada (22,30) es importante el apoyo del profesor o tutor ya que favorece al “engagement” y a afrontar de manera positiva las adversidades académicas.

Algunos profesores no son cercanos a los alumnos como dice G8, “*que muchas veces el tutor no te escribe, no sabes quién es...*”.

Además, consideran que algunos profesores, no tienen un buen trato con los alumnos, es decir, que los tratan mal y que no tienen empatía. Como ejemplo:

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

*“los profesores me comparaban con mis compañeros [...] y a veces me trataban hasta de floja. [...] toman muy a lo personal el trato con los alumnos, [...], te agarraban mal saña, como que te criticaban por cosas que no tenían que ver con la universidad”*  
(T4).

*“los profesores no son tan empáticos, [...] uno humilla o dice que como no sabe si esta en tercero [...], uno igual se siente mal y queda con más miedo”* (T5).

Algunos estudiantes consideran que se ejerce una presión entre compañeros a causa de la competitividad.

*“Entre los mismos compañeros se da eso de... de competencia que... que tú tienes mejores notas que yo...”* (T3).

Por lo contrario, otros consideran que también hay compañerismo, aspecto considerado como elemento facilitador (26), aunque dependiendo del grupo con el que convivas en el ámbito académico. Sobre todo hay ayuda entre amigos de la misma carrera, como indica G6:

*“Depende del grupo que tengas, aunque yo por ejemplo he tenido un buen grupo y nos hemos ayudado tanto con la faena como durante las sesiones”.*

La **metodología y los factores organizacionales** para los estudiantes son una de las causas importantes por las cuales se encuentran CE.

En cuanto a la organización académica se considera que tener prácticas por la mañana y clases teóricas por la tarde, no tener suficientes horas de descanso entre periodos, tener los exámenes concentrados durante una o dos semanas, acumular presentaciones de trabajos junto con los exámenes, no tener tiempo de estudio entre final de clases e inicio de exámenes, el hecho de que los horarios de las clases no sean equitativos y regulares durante la semana son factores que favorecen a la aparición de CE. Como se puede ver en distintos estudiantes a continuación:

*“los horarios [...], había días que me pasaba todo el día en la universidad y otros días que iba como para una hora”* (T1).

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

*“El tiempo y la organización [...], ya que se acumulan las pruebas y los trabajos “(T3).*

*“La desorganización en las evaluaciones, porque a veces se pasaba una semana que tenía tres pruebas [...], el tener que... terminar de estudiar, prueba y de allí tener que volver a casa y seguir estudiando para otra” (T9).*

En cuanto a la metodología algunos alumnos consideran que no es la adecuada, es decir, que no está centrada en el alumno. Todos los alumnos tienen formas distintas de aprender y algunas no se adecuan a ellos. También indican que las estrategias usadas para enseñar a los alumnos no son pedagógicas, éstas tratan de presionar, de meter miedo y que esto no les ayuda porque les causa más ansiedad. Tienen miedo a equivocarse, a veces se quedan en blanco, no saben que responder causando una disminución del rendimiento y de aprendizaje de los estudiantes.

Como bien indican algunos estudiantes:

*“El modo de funcionamiento de la universidad no es para todo el mundo, entonces complica el tema del aprendizaje centrado en el alumno. [...] te digan un tema y tú lo investigues y después te hagan una prueba de ello” (T8).*

*“La actitud de los profes, las estrategias que usaban para presionar como para... ser más exigentes digamos con que uno estudie y rinda y todo” (T9).*

Las prácticas de enfermería también son consideradas un factor estresante para los alumnos. Hay muchas variables dentro de las prácticas que influyen en el estudiante, como el hecho de no saber quién es el profesor, de cómo lo van a tratar, porque hay profesores que te respaldan y te dan la confianza para preguntar y realizar procedimientos mientras que hay otros que no. T 10 comenta:

*“Las prácticas y sobre todo el profesor que te toca, porque hay profesores que uno siente que te respaldan, que a pesar que son estrictos, van a estar ahí, mientras que hay profes que no te dan la confianza, para equivocarte, para preguntar...”.*

## Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

A parte, también influye el miedo que te causa realizar procedimientos con personas que están enfermas y que están sufriendo, o el hecho de separar la vida dentro y fuera del hospital porque es complicado. A veces hay situaciones que afectan o que marcan y no puedes separarlo de tu vida personal como comenta T8.

*“en la universidad siempre te dicen, uno entra al hospital y deja todo fuera y después cuando sale del hospital deja fuera todo lo del hospital, [...], no es así, uno ve situaciones que de verdad uno lo marcan y... aunque no lo quiera se lo lleva”.*

Por otro lado, también, los turnos intrahospitalarios ya que son desgastantes, el hecho de pasar el turno a la otra enfermera, ya que esta te puede preguntar y el hecho de realizar un trabajo junto con las prácticas, ya que éstas se ven condicionadas dependiendo del trabajo y no se pueden disfrutar de la misma manera.

*“Si por la mañana tienes prácticas y por la tarde tienes que hacer el trabajo, no acabas de disfrutar las practicas realmente porque estás pensando en... hoy en las practicas tengo que hacer esto para poder luego hacer el trabajo” (G8).*

Las causas académicas que mayor CE producen son las excesivas actividades relacionadas con el aprendizaje, entre ellos el aumento de la cantidad de trabajo y materia de estudio, presentar un examen escrito, falta de tiempo para estudio y los horarios (2, 26, 30). En estudiantes de enfermería además se añaden las exigencias clínicas, el contacto con el sufrimiento y la implicación personal (12, 19, 20). Además, también la necesidad de querer hablar acerca de sus experiencias, sintiéndose vulnerables y preocupados por cómo manejar la carga emocional (19).

### ○ Económicas

Los factores económicos también influyen en muchos estudiantes a aumentar o favorecer este cansancio ya que estos están presentes e inciden de manera negativa a afrontar el estrés (4, 9, 17).

## Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

Podemos ver que hay estudiantes que trabajan y estudian para poder pagarse los estudios, ayudando a sus familias económicamente y esto, por lo tanto, les supone un esfuerzo doble para poder combinarlo con los estudios y rendir bien. También hay un gran número de estos estudiantes que dependen de una beca para poder estudiar y que esto influye a que se sientan más presionados académicamente, ya que esta exige un porcentaje de rendimiento, es decir, tener un buen promedio. Esto hace que los estudiantes tengan que estar pendientes de realizar los trámites de la mejor manera, de ver si les conceden la ayuda y de mantener un buen promedio de notas para que no se la quiten o denieguen el siguiente año. Estas causas hacen que los estudiantes tengan otro factor que influya al hecho de sentirse cansados emocionalmente.

*“[...] el tema de las becas porque... son ayudas del estado, pero que siempre tienen, exigen un porcentaje de rendimiento y [...], y si no le van a quitar la beca” (T5).*

*“yo si no fuese por la beca no estudiaría [...], el hecho de estar al principio de curso pendiente de hacer la inscripción, de que te la acepten, de que luego te den el dinero suficiente para que puedas pagarlo y todo, pues eso te genera un estrés emocional” (G8).*

### o Sociales (Familiares y amigos)

Esta subcategoría hace referencia al entorno del estudiante ya que para ellos el ámbito social, en cuanto a la familia y amigos está relacionado con el CE, ya que uno no va a rendir de la mejor manera. Los problemas familiares como discusiones, llevarte mal con tus padres, el hecho que te presionen con las notas o que tu ambiente en casa no sea bueno para uno, influye a como se siente uno y en qué está pensando o preocupado. Ya que, como dice T9:

*“Es distinto afrontar una situación solo, que sentir que tienes el apoyo de tu familia”.*

Igual pasa con las amistades o pareja, cuando algún amigo lo está pasando mal igual afecta ya que quieres ayudarlo o cuando hay discusiones y cuando hay prejuicios entre amigos o compañeros.

## Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

Otro factor social que influye en muchos estudiantes es el hecho de vivir lejos de la universidad. Esto implica que los estudiantes tengan que vivir solos, más cerca de la universidad y sin sus familias o que tengan que hacer cada día el viaje de ida y vuelta, causándoles una pérdida de tiempo y angustia al depender de un transporte público. Por lo tanto, el hecho de vivir lejos también influye a que aumente el CE.

*“[...] pues también la discusión con alguna persona cercana, como la familia o los amigos, [...] pues tener que ir y volver cada día... eso también hace que pierdas tiempo y que te sientas más cansada” (G8).*

### **Propuestas para reducir el cansancio emocional desde la organización académica**

Una vez analizadas las causas académicas que producen estrés o cansancio emocional, los estudiantes realizaron algunas sugerencias para disminuir el CE, vistas en esta categoría.

Por una parte, consideran que se deberían organizar los exámenes de manera distinta, haciendo que no se juntaran todos en la misma semana y teniendo en cuenta esos estudiantes que también trabajan y no pueden pedirse fiesta. Esto se podría realizar, repartiendo los exámenes en 3 semanas y terminar un poco más tarde el curso o bien realizar más exámenes durante el semestre para que de esa manera no se junte toda la materia de todas las asignaturas durante la misma semana. Por otro lado, también valoran que realizar media entre los exámenes de ABP, de seminarios y de las magistrales ayudaría a disminuir este CE.

*“espaciar más los exámenes, que haya más tiempo para hacerlo, como tres semanas [...], aunque sea necesario atrasar más el final del curso” (G8).*

Por otro lado, algunos estudiantes consideran también que cambiar la metodología de enseñanza ayudaría a disminuir el CE. De ese modo, sugieren realizar clases más prácticas, dinámicas y no tan teóricas.

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

*“estudiar de una manera que sea más práctico y no tanto de memorizar. [...], pues la metodología en la que se basa sería más práctica y no tanto teórica porque es una manera que personalmente se queda mucho” (G2).*

Además, también evaluar la asistencia en las clases, evaluando en ellas conocimientos mediante actividades o trabajos.

Sin embargo, algunos estudiantes también sugieren disminuir las horas de clases teóricas después de realizar las prácticas, para poder aumentar el tiempo de descanso porque lo consideran necesario.

*“disminuir las horas de clase después de la práctica [...], que las clases fueran un poco más tarde quizás, o simplemente suprimir ciertos días las clases en la tarde porque la carga académica es bien fuerte” (T3).*

Asimismo, realizar un cambio con los profesores, docentes también disminuiría la aparición de CE en los estudiantes. Hacer que los docentes guías sean exigentes pero que respalden y comprenda al alumno, además de tener paciencia y tolerancia hacia él. Sentir su apoyo, que se pueda preguntar, equivocarse y que si pasa cualquier contratiempo sentir que están ahí para ayudarte. Para ellos se propone realizar encuestas a los estudiantes evaluando al docente y que la universidad tenga en cuenta este punto de vista para poder elegir de manera más adecuada al profesorado. Entonces, también se propone realizar cursos en cuanto a la pedagogía para que los docentes puedan aplicar otras estrategias para mejorar el rendimiento de los alumnos.

*“hacer más cursos en cuanto a la pedagogía cosa que puedan aplicar otras estrategias, que vean que el miedo no es la única forma de que la gente estudie, entienda más o que se aplique más o que se suba más la nota. Como que hay otras formas de mejorar eso” (T9).*

En cuanto a la práctica clínica, los estudiantes expresan que éstas no deben ser escogidas teniendo en cuenta la nota del expediente académico, sino que mediante otras variables. Para realizarlo de forma más igualitaria se cree que se podría realizar mediante un sorteo, es decir, de todas las personas que escogieron el mismo sitio para hacer las prácticas hacer el sorteo de las plazas.

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

Otra forma en la que se podría realizar sería eligiendo la zona geográfica que mejor convenga a cada estudiante, ya que se considera un factor importante a tener en cuenta, ya que no todos disponen de medios para poder llegar al lugar. Sin embargo, también se puede tener en cuenta la nota de expediente, pero solamente las del ámbito práctico, ya que un estudiante con mayor puntuación en las prácticas podrá sacarle más provecho.

*“a la hora de empezar a escoger las practicas, del sitio donde las queremos hacer, yo cambiaría la forma en que tenemos que escogerlas. [...], que vaya por sorteo” (G8).*

*“si vemos las notas de practicum veremos quien las puede aprovechar mejor... quien sacará, más beneficio en tener unas prácticas a maternidad o a prematuros... una persona que tiene un 5 en las practicas o una persona que tiene un 9...” (G6).*

A todo esto, también se plantean talleres para trabajar tanto con los estudiantes como con el docente. Estos talleres están dirigidos a proporcionar apoyo a los estudiantes, ayudándolos a manejar las habilidades blandas (este es un término utilizado en Chile para denominar las aptitudes, rasgos de personalidad, conocimientos y valores adquiridos) para poder disminuir el CE. Por ejemplo, algunas de las actividades aconsejadas serían: realizar clases de deportes, talleres que aporten estrategias para poder afrontar distintas situaciones, talleres enfocados al ámbito psicológico...

*“hacer más actividades académicas [...], cansar tanto el cuerpo como la mente” (T2).*

*“realizar talleres que te den estrategias para afrontar cuando te sientes de esa forma, no se... quizás talleres dirigidos por psicólogos...” (T3).*

Finalmente, se han puesto de manifiesto algunas diferencias entre las percepciones de los estudiantes de Girona y Temuco en cuanto al CE. Entre las más destacadas cabe distinguir la relación entre profesor y alumno, la metodología que usa el docente para aumentar el rendimiento y la elevada exigencia que, según los estudiantes de la universidad de Temuco, es una de las causas principales de estrés académico. Sin embargo, para los estudiantes

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio  
emocional académico, un estudio cualitativo

de la universidad de Girona la principal causa académica es la elevada cantidad de materia a estudiar y la organización de los exámenes. Por otro lado, a los estudiantes de Temuco el CE tiene una elevada repercusión en sus vidas sobre todo con la familia y amigos, mientras que en los estudiantes de la universidad este CE tiene menos repercusión en sus vidas. Finalmente, otra diferencia a destacar es la propuesta para disminuir el CE, los estudiantes de Temuco proponen ayudas para poder hacer frente a las situaciones académicas mientras que los de Girona proponen cambiar la organización de la universidad. Estas diferencias se pueden ver en la tabla siguiente (Tabla 2).

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

**Tabla 2. Diferencias en la percepción del cansancio emocional entre los estudiantes de Temuco y Girona**

	SENTIMIENTOS	CAUSAS ACADÉMICAS	RELACIÓN ESTUDIANTIL	CAUSAS ECONÓMICAS	AFECTACIÓN	ESTRATEGIAS AFRONTAMIENTO	PROPUESTAS
UFRO	Miedo, ansiedad y tristeza	Combinación entre práctica y teoría  Trato inadecuado profesor-alumno: Alta exigencia y metodología usada para aumentar rendimiento	Elevada competitividad entre estudiantes	Baja economía, disponen de ayudas estatales con exigencias académicas	Alta repercusión, sobre todo en el ámbito social, familia y amigos	Familia muy importante y se apoyan en ella, también amigos	Ayudas para hacer frente a esas situaciones estresantes y mejoras acerca del docente
UdG	Tristeza y frustración	Mucha materia y exámenes en poco tiempo	Compañerismo como factor protector de CE	Economía media, disponen de ayudas estatales y combinan estudios con trabajo	Baja repercusión en el ámbito social, familia y amigos	Se apoyan más con los amigos	Cambios en la organización de la universidad

## 6. CONCLUSIONES

---

Los estudiantes tienen conocimiento del CE, ya que describen sentir que ya no pueden más y además consideran que es importante porque afecta a todos los ámbitos de la vida.

Teniendo el conocimiento del nivel de CE de los estudiantes de enfermería, sería posible iniciar medidas para disminuir los factores que están relacionados con el CE, mejorando su estado de salud mental.

Sería necesario hacer alguna intervención para disminuir el estrés en aquellas actividades que los estudiantes consideran más estresantes, como, por ejemplo, los exámenes teóricos y prácticos, ABP, las prácticas y las presentaciones orales. Pero también sobre la organización académica como los horarios, la cantidad de trabajo y la falta de horas de estudio.

Además de las causas académicas hay otros factores que generan CE relacionado con la actividad académica, como por ejemplo el ámbito familiar, factores económicos, factores personales entre otros que desde la universidad no se pueden modificar, pero si sería importante que la universidad enseñara mecanismos para afrontar situaciones estresantes ya que pueden influir directamente en el rendimiento académico.

Aquellos estudiantes que presentaban una baja autoestima manifestaban un menor rendimiento académico.

Cuando hay CE los estudiantes se aíslan y tienen dificultad con las relaciones interpersonales además de presentar alteraciones físicas y psicológicas, pero por lo contrario como estrategia de afrontamiento buscan el apoyo social, tanto de la familia como de los amigos.

## Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

El trato percibido por el estudiante con el profesor, se ha considerado como un factor muy importante ya que puede facilitar o dificultar un buen rendimiento académico, además de un menor CE. Para mejorar el trato entre profesor y alumno se podría proponer la realización de tutorías en días concretos dependiendo del docente para que el alumno si tiene alguna duda pueda acceder de manera más fácil al docente. Otra propuesta podría ser la realización de un chat dentro de la asignatura para que el alumno pueda preguntar y reciba respuestas tanto de los estudiantes como del docente y finalmente también la realización de actividades académicas o no académicas relacionadas con la carrera de enfermería (semana de la salud, jornadas, etc.) con la finalidad de mejorar relaciones estudiantes-docentes.

Existen diferencias destacables entre las dos universidades respecto a la percepción, los factores causantes y el afrontamiento del CE según los estudiantes. Este aspecto debería ser estudiado más profundamente para poder proponer mejoras que beneficien a los estudiantes en su CE.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

---

1. Peterson-Graziose V, Bryer J, Nikolaidou M. Self-Esteem and Self-Efficacy as Predictors of Attrition in Associate Degree Nursing Students. *J Nurs Educ* [Internet]. 1 de junio de 2013 [citado 8 de octubre de 2017];52(6):351-354. Disponible en: <http://www.healio.com/doiresolver?doi=10.3928/01484834-20130520-01>
2. Katsifaraki M, Tucker P. Alexithymia and Burnout in Nursing Students. *J Nurs Educ* [Internet]. 1 de noviembre de 2013 [citado 8 de octubre de 2017]; 52(11):627-633. Disponible en: <http://www.healio.com/doiresolver?doi=10.3928/01484834-20131014-04>
3. Castillo Pimiento C, Chacón De La Cruz T, Díaz-Véliz G. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Inv Ed Med* [Internet]. 2016 [citado 10 de octubre de 2017]; 5(20):230-7. Disponible en: <http://riem.facmed.unam.mx>
4. Cabanach R, Souto-Gestal A, Franco V. Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Rev Iberoam Psicol y Salud* [Internet]. 2016 [citado 10 de octubre de 2017]; 7:41-50. Disponible en: [www.elsevier.es/rips](http://www.elsevier.es/rips)
5. Dosne P. Stress y resiliencia: Hans Selye y el encuentro de las dos culturas. *Medicina (B. Aires)* [Internet]. 2013 [citado 10 de octubre del 2017]; 73(5):504-505. Disponible en: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0025-76802013000600023&lng=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802013000600023&lng=es)
6. Berrio García N, Mazo Zea R. Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia* [Internet]. 2012 [citado 13 de octubre del 2017]; 3(2). Disponible en: <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/viewFile/11369/10646>.
7. Fernández-Abascal E.G. *Emociones Positivas*. Madrid: Pirámide.2009
8. Berra Ruiz E, Muñoz Maldonado SI, Vega Valero CZ, Silva Rodríguez A, Gómez Escobar G. Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Rev Int Psicol y Educ* [Internet]. 2014

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio  
emocional académico, un estudio cualitativo

- [citado 13 de octubre de 2017]; 16(31):37-57. Disponible en:  
<http://www.redalyc.org/pdf/802/80230114003.pdf>
9. Alfonso Águila B, Calcines Castillo M, Monteagudo de la Guardia R, Nieves Achon Z. Estrés académico. Edumecentro [Internet]. 2015 [citado 27 de octubre de 2017]; 7(2):163-78. Disponible en:  
<http://www.revedumecentro.sld.cu>
  10. Caldera Montes JF, Pulido B, Martínez González MG. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Revista de Educación y Desarrollo. 2007; 7:77- 82.
  11. Rivas Acuña V, Jiménez Palma C, Méndez Méndez HA, Cruz Arcero MA, Magaña Castillo M, Victorino Barra A. Frecuencia e intensidad del estrés en estudiantes de licenciatura de enfermería de la DACS. Horizonte sanitario [Internet]. 2014 [citado 27 de octubre de 2017]; 13(1): 162-169. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5305223>
  12. Cantrell ML, Meyer SL, Mosack V. Effects of Simulation on Nursing Student Stress: An Integrative Review. J Nurs Educ [Internet]. 1 de marzo de 2017 [citado 27 de octubre de 2017]; 56(3):139-44. Disponible en:  
<http://www.healio.com/doiresolver?doi=10.3928/01484834-20170222-04>
  13. Boulton M, O'Connell KA. Nursing Students' Perceived Faculty Support, Stress, and Substance Misuse. J Nurs Educ [Internet]. 1 de julio de 2017 [citado 27 de octubre de 2017]; 56(7):404-11. Disponible en:  
<http://www.healio.com/doiresolver?doi=10.3928/01484834-20170619-04>
  14. Hensel D, Stoelting-Gettelfinger W. Changes in Stress and Nurse Self-Concept Among Baccalaureate Nursing Students. J Nurs Educ [Internet]. 1 de mayo de 2011 [citado 6 de noviembre de 2017]; 50(5):290-3. Disponible en:  
<http://www.slackinc.com/doi/resolver.asp?doi=10.3928/01484834-20110131-09>
  15. Ratanasiripong P, Park JF, Ratanasiripong N, Kathalae D. Stress and Anxiety Management in Nursing Students: Biofeedback and Mindfulness Meditation. J Nurs Educ [Internet]. 1 de septiembre de 2015 [citado 6 de noviembre de 2017]; 54(9):520-4. Disponible en:  
<http://www.healio.com/doiresolver?doi=10.3928/01484834-20150814-07>

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio  
emocional académico, un estudio cualitativo

16. Jerez-Mendoza M, Oyarzo-Barría C. Academic stress in students from department of health of the University of Lagos Osorno. *Rev Chil Neuro-Psiquiat* [Internet]. 2015 [citado 18 de noviembre de 2017]; 53(3):149-57. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v53n3/art02.pdf>
17. Hudd S, Dumlao J, Erdmann-Sager D, Phan E, Soukas N et al. Stress at college: effects on Health habits, Health status and self-esteem. *Coll Stud J*. 2000; 34(2):217-227.
18. Casucho Holgado, M. J. Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. [Tesis]. Málaga: Universidad de Málaga; 2011. Disponible en: [https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4926/TD\\_Maria\\_Jesus\\_Casuso\\_Holgado.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4926/TD_Maria_Jesus_Casuso_Holgado.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
19. Dwyer PA, Hunter Revell SM. Preparing Students for the Emotional Challenges of Nursing: An Integrative Review. *J Nurs Educ* [Internet]. 1 de enero de 2015 [citado 18 de noviembre de 2017]; 54(1):7-12. Disponible en: <http://www.healio.com/doiresolver?doi=10.3928/01484834-20141224-06>
20. Bartlett ML, Taylor H, Nelson JD. Comparison of Mental Health Characteristics and Stress Between Baccalaureate Nursing Students and Non-Nursing Students. *J Nurs Educ* [Internet]. 1 de febrero de 2016 [citado 18 de noviembre de 2017]; 55(2):87-90. Disponible en: <http://www.healio.com/doiresolver?doi=10.3928/01484834-20160114-05>
21. Lana A, Baizán EM, Faya-Ornia G, López ML. Emotional Intelligence and Health Risk Behaviors in Nursing Students. *J Nurs Educ* [Internet]. 1 de agosto de 2015 [citado 18 de noviembre de 2017]; 54(8):464-7. Disponible en: <http://www.healio.com/doiresolver?doi=10.3928/01484834-20150717-08>
22. Extremera Pacheco N, Durán Durán A. Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Educación* [Internet]. 2006 [citado 20 de noviembre de 2017]; 342: 239–256. Disponible en: [http://www.revistaeducacion.mec.es/re342\\_12.html](http://www.revistaeducacion.mec.es/re342_12.html)
23. Cheung RY-M, Au TK-F. Nursing Students' Anxiety and Clinical Performance. *J Nurs Educ* [Internet]. 2011 [citado 20 de noviembre de 2017]; 50(5):286-9. Disponible en:

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

<http://www.slackinc.com/doi/resolver.asp?doi=10.3928/01484834-20110131-08>

24. Shearer JN. Anxiety, Nursing Students, and Simulation: State of the Science. *J Nurs Educ* [Internet]. 2016 [citado 20 de noviembre de 2017];55(10):551-4. Disponible en: <http://www.healio.com/doiresolver?doi=10.3928/01484834-20160914-02>
25. Quinn BL, Peters A. Strategies to Reduce Nursing Student Test Anxiety: A Literature Review. *J Nurs Educ* [Internet]. 2017 [citado 22 de noviembre de 2017]; 56(3):145-51. Disponible en: <http://www.healio.com/doiresolver?doi=10.3928/01484834-20170222-05>
26. Herrera Torres L, Mohamed Mohand L, Cepero Espinosa S. Cansancio emocional en estudiantes universitarios. *Dedica. Revista de educação e humanidades*. 2016; 9:173-91.
27. Ramírez, González MT, Hernández, Landero R. Escala de cansancio emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas en una muestra de México. *An Psicol* [Internet]. 2007 [citado 22 de noviembre de 2017]; 23(2):133-40. Disponible en: [https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/8528/1/Escala de cansancio emocional %28ECE%29 para estudiantes universitarios.pdf](https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/8528/1/Escala%20de%20cansancio%20emocional%28ECE%29%20para%20estudiantes%20universitarios.pdf)
28. Dominguez S. Análisis psicométrico de la Escala de Cansancio Emocional en estudiantes de una universidad privada. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria (RIDU)* [Internet]. 2013 [citado 14 de diciembre de 2017]; 7(1):45-55. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/218941843/Analisis-psicometrico-de-la-Escala-de-Cansancio-Emocional-en-estudiantes-de-una-universidad-privada>
29. Aluja, A. Burnout profesional en maestros y su relación con indicadores de salud mental. *Boletín de Psicología*. 1997; 55: 47-61.
30. Velasco Rodríguez VM, Plutarca Córdova SP, Suárez Alemán G. Síndrome de desgaste estudiantil (Burnout) y su asociación con ansiedad y depresión en alumnos de una Escuela de Enfermería. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*. 2013; 10: 1-23.
31. Maslach, C. y Jackson, S. *Maslach burnout inventory, Manual*. Palo Alto. Universidad de California. Consulting Psychologist. 1981.

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio  
emocional académico, un estudio cualitativo

32. Ramos F, Manga D, & Moran C. (2005). Emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas y asociación. Congreso Virtual de Psiquiatría. *Interpsiquis*, (6), 1–9.
33. Casanova Diez J, Benedicto Álvaro S, Luna Delgado Cristina Maldonado F. Burnout, inteligencia emocional y rendimiento académico: un estudio en alumnado de medicina. REIDOCREA [Internet]. 2016 [citado 19 de diciembre de 2017]; (1):1-6. Disponible en: <https://www.ugr.es/~reidocrea/5-2-1.pdf>
34. Maslach C, Schaufeli W, Leiter, M. Job Burnout. *Annual Review Psychology*. 2001; 52: 397- 422.
35. Moreno B, González JL, Garrosa E. Desgaste profesional (burnout), personalidad y salud percibida. En: Buendía J, Ramos F, editores. Empleo, estrés y salud. Madrid: Ediciones Pirámide, 2001; 59-83.
36. Comín Anadón E, De la Fuente Albarrán I, Gracia Galve A. El estrés y el riesgo para la salud [Internet]. España: MAZ, 2003 [revisado 2003; consultado 22 de diciembre de 2017]. Disponible a: <http://www.uma.es/publicadores/prevencion/wwwuma/estres.pdf>
37. Hughes C, Davoodi-Semiromi Y, Colee JC, Culpepper T, Mai V, et al. Galactooligosaccharide supplementation reduces stress-induced gastrointestinal dysfunction and days of cold or flu: a randomized, doubleblind, controlled trial in healthy university students. *Am J Clin Nutr* [Internet]. 2011 [citado 8 de enero de 2018]; 93(6):1305–11. Disponible a: <http://ajcn.nutrition.org/content/93/6/1305.long>
38. Martín Monzón IM. Estrés académico en estudiantes universitarios. Apuntes de Psicología [Internet]. 2007 [citado 8 de enero de 2018]; 25 (1):87–99. Disponible en: [https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/12812/file\\_1.pdf?sequence=1](https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf?sequence=1)
39. Converse M. Philosophy of phenomenology: how understanding aids research. *Nurse Res. Gener* 2012; 20(1):28-32.
40. Connelly L. What Is Phenomenology? *Medsurg Nurs* [Internet]. 2010 [citado 21 de enero de 2018]; 19(2). Disponible en: <http://search.proquest.com/docview/230522357?accountid=15295>

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio  
emocional académico, un estudio cualitativo

41. Salgado Lévano AC. Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit* [Internet]. 2007 [citado 21 de enero de 2018]; 13(13): 71–78. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272007000100009&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272007000100009&script=sci_arttext&tlng=en)
42. Earle V. Phenomenology as research method or substantive metaphysics? An overview of phenomenology's uses in nursing. *Nurs Philos*. 1 octubre 2010;11(4):286-96.
43. Martínez-Salgado C. El muestreo en investigación cualitativa. Principios básicos y algunas controversias. *Ciênc. Saúde Coletiva* [Internet]. 2011 [citado 23 de febrero de 2018]; 17(3):613–619. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v17n3/v17n3a06.pdf>
44. Ruiz J. Metodología de la investigación cualitativa. 5a ed. Bilbao: Universidad de Deusto; 2012.
45. Van Manen M, Higgins I, van der Riet P. A conversation with Max van Manen on phenomenology in its original sense. *Nurs Health Sci*. 1 marzo 2016;18(1):4-7.
46. Coffey A, Atkinson P. Encontrar el sentido a los datos cualitativos: Estrategias complementarias de investigación. Antioquia: Sage Publications; 2003.
47. Cisterna Cabrera F. Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. *Theoria*. 2005; 14(1):61-71.

## 8. ANEXOS

---

### 8.1 ANEXO 1: Diferencias entre la actividad académica de la UFRO y la UdG

En la universidad de Girona (Girona, España), la carrera de enfermería se distribuye en 4 años, en los cuales se realizan tanto clases teóricas como prácticas. El año académico está formado por dos semestres, el primero de septiembre a enero y el segundo de febrero a mayo-junio.

En los primeros tres cursos se combina tanto clases teóricas como prácticas mientras que, en el cuarto, el ultimo solamente prácticas.

Las clases teóricas se dividen en distintas modalidades, hay clases magistrales que no son de asistencia obligatoria y en principio debería participar todo el alumnado.

Dentro de las clases teóricas encontramos también la modalidad del ABP (aprendizaje basado en problemas). Estas a diferencia de las clases magistrales son obligatorias y están formadas por distintos grupos de 10 personas y un tutor en el cual se expone un caso teórico con el fin de encontrar unos objetivos e investigar sobre ellos para ponerlos en común con el grupo. El ABP es una forma de autoaprendizaje de conocimientos.

Otra tipología distinta de clases teóricas son los seminarios, también obligatorios. Estos constan de grupos de unos 15-20 alumnos en el cual se imparten clases teóricas relacionadas con el temario que se imparte en las clases magistrales, pero al ser más dinámicas implican más participación en clase.

Por otra parte, encontramos las clases en el laboratorio (obligatorias) formadas por una parte teórica y otra práctica y se realiza con los mismos alumnos que forman el grupo de ABP. Esta clase consta de un examen al inicio de la sesión para ver el conocimiento (estudiado en casa) que tiene el alumnado frente la técnica que se va a aprender y seguidamente se pone en práctica la técnica enfermera.

Por tanto, podemos ver que los ABP, los seminarios y los laboratorios son clases de asistencia obligatoria mientras que las magistrales no lo son.

## Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

Las prácticas dependen del curso que se está realizando, que a medida que se va aumentando también van aumentando las horas de práctica, pero desde un inicio se realiza la modalidad de turnos de lunes a viernes de 8 horas, pudiendo ser, turno de mañana o de tarde. El primer curso consta de 1 mes de prácticas que sirve para aprender la función básicamente del auxiliar, normalmente suele ser en una residencia de ancianos o en un socio sanitario, en segundo se realizan 2 meses de prácticas que corresponden a un período cada mes, de manera que, un período es intrahospitalario, más concretamente en una planta hospitalaria, y el otro en el ámbito extra hospitalario (CAP).

Una vez en tercero también se realizan tanto practicas intrahospitalarias o extra hospitalarias ya que entre tercero y cuarto curso el alumno tiene que pasar por distintas modalidades que son: salud mental, urgencias/UCI, CAP, geriatría, materno-infantil y quirófano. Las que no se realizan en tercero son las que se realizaran en cuarto curso.

La diferencia por tanto entre tercero y cuarto curso es lo nombrado anteriormente, que en tercero todavía se combina con clases prácticas mientras que en 4º todo es práctico. Por otro lado, en el 4º curso también se realiza el trabajo final de grado y la prueba ACOE (evaluación clínica objetiva y estructurada), que trata de llevar a cabo distintos casos prácticos aleatoriamente, los cuales son evaluados por el profesor y de esta manera observar la evolución del estudiante, es decir, de las competencias profesionales adquiridas durante toda la carrera de enfermería.

Durante todas las prácticas de la carrera se realizan paralelamente a ellas un trabajo que varía dependiendo de la especialidad.

Y, finalmente, comentar el tema de las evaluaciones, que se proceden de distintas maneras, o bien con trabajos o con exámenes.

Los exámenes que normalmente se realizan al finalizar los semestres y que duran entre 1 y 2 semanas constan de 3 partes evaluadas independientemente entre ellas, por tanto, las tienes que aprobar todas, no hace media. Estas partes están formadas por las clases magistrales, el ABP y los seminarios.

## Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

Las prácticas por otra parte son evaluadas entre el trabajo y la evaluación que hace la enfermera encargada del alumno.

Como es de esperar, la universidad también dispone de un periodo de recuperación que suele ser entre medianos y finales de junio.

En cuanto a la carrera de enfermería en la Universidad de La Frontera (Temuco, Chile) consta de una duración de 5 años, es decir, 10 semestres en total, y cada año está formada por dos semestres. El primer semestre empieza en marzo y termina a medianos de junio, y el segundo semestre empieza a principios de julio (después de dos semanas de vacaciones de invierno) y termina a finales de noviembre, principios de diciembre.

El primer curso consta de clases teóricas solamente.

A partir de 2º hasta 4º se realizan tanto clases teóricas como prácticas mientras que en el 5º año se hace lo que es el "internado" (practica).

Durante los primeros cursos cuando se hace práctica esta se realiza de 8:30 a 13h, en grupos pequeños como de 6-8 personas, combinado con las clases teóricas que se llevan a cabo durante la tarde.

Entre las clases teóricas que se realizan por la tarde podemos encontrar, las clases magistrales, las tutorías y los talleres (laboratorios).

Las tutorías vendrían siendo donde se trabaja el formato de ABP (aprendizaje basado en problemas), en donde en grupos reducidos de máximo 12 personas se aplican los distintos ramos de la carrera junto con un tutor y con el mismo formato explicado anteriormente. Estas tutorías son evaluadas mediante el profesor, una autoevaluación y una coevaluación en la que tienes que evaluar a tus compañeros.

En los talleres se realizan clases más prácticas como experimentos con soluciones, y técnicas en enfermería, en grupos más reducidos siendo un máximo de 8 alumnos.

Las clases magistrales, por otro lado, se realizan en conjunto con todo el alumnado del curso y los exámenes evaluativos de las mallas se realizan durante el semestre, dependiendo del profesor y el temario, pero eso implica que no hay semana de exámenes, sino que están repartidos durante el semestre. Además,

## Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

todas las pruebas que se realicen de cada malla, hacen media entre ellas, saliendo una nota final, la nota final de la malla.

A parte de la malla de enfermería hay unos electivos que se toman entre 1º i 2º año y hay distintos tipos como de liderazgo, otros relacionados con el deporte.

Los alumnos de 5º curso, que están en internado realizan sus prácticas dependiendo del turno que haga su enfermero guía, pero las practicas intrahospitalarias normalmente son de cuarto turno, es decir, largo de 12h (8 a 20), el día siguiente noche (20 a 8), y dos días libres. Así durante toda la semana, de lunes a domingo. A parte igual también hay reuniones con tu profesora jefe y hacer tres trabajos, una carta inicial (planificación de internado), un caso clínico y un trabajo de aporte. Las prácticas extra hospitalarias se realizan en CESFAM de 8 a 5.

Para la finalización de la carrera igual disponen de un examen final, en el que se avalúa el conocimiento teórico y el práctico mediante un caso, desarrollándolo y presentándolo.

Hay un periodo de recuperación de la malla durante la primera y la segunda semana de junio, en donde se dan los exámenes para poder pasar la malla.

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

8.2 ANEXO 2: Guion de la entrevista sobre el cansancio emocional en los estudiantes de enfermería

Este estudio trata de conocer la percepción de los estudiantes de Enfermería respecto al cansancio emocional, que pueden experimentar durante sus estudios. Para llevar a cabo el estudio se realiza una entrevista con diversas preguntas abiertas relacionadas con el tema estudiado. Te agradeceremos que respondas con toda sinceridad a las preguntas que te proponemos. Gracias por su participación.

Para empezar queremos definirte en que consiste el cansancio emocional. Este término hace referencia a la sensación de agotamiento o fatiga emocional causada por la actividad desarrollada, que determina una pérdida de interés y atractivo por la actividad que se desempeña y una disminución de la satisfacción académica. (25).

Su participación e información sobre el estudio será confidencial y se respetará cualquier opinión acerca de él. Antes de realizar la entrevista debe estar de acuerdo o aceptar los requisitos expuestos en el consentimiento informado, que debe ser firmado.

1. ¿Qué entendía usted por cansancio emocional?
2. ¿Alguna vez se ha sentido así durante sus estudios? ¿Cómo se sentía concretamente? ¿considera que este malestar era o es importante? ¿cómo de importante?
3. ¿Qué causas cree que le provocan o provocaban esta sensación?
4. ¿Puede especificar más detalladamente las actividades académicas que cree que le producen más malestar o estrés?
5. ¿Considera que existen otros aspectos que no sean académicos que pueden ser importantes en el hecho de sentirse cansado emocionalmente (personales, sociales, económicos, etc.)?

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

6. ¿En caso de haberse sentido cansado emocionalmente, que aspectos le hicieron sospechar que se encontraba en esa situación de cansancio emocional?
7. ¿Esta situación afectó a su vida en otros aspectos? ¿En cuáles y por qué?
8. ¿Cuándo se encontraba ante esta situación de agotamiento utilizó alguna estrategia? ¿Le funcionó? ¿Ahora si se encontrará en una situación similar qué haría?
9. ¿Qué crees que se podría hacer de distinta manera desde la organización académica para disminuir esa sensación en los estudiantes?

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio  
emocional académico, un estudio cualitativo

8.3 ANEXO 3: Consentimiento informado

El presente estudio tiene como a objetivo conocer el nivel de cansancio emocional del estudiante de enfermería durante el curso académico y analizar los principales factores asociados.

Si usted decide participar en el estudio, de manera voluntaria, se le pedirá que participe en una entrevista individual con uno de los investigadores y de ese modo obtener información sobre el cansancio emocional. Entendiendo que es una entrevista donde tendré que responder desde mi experiencia a las preguntas planteadas sobre el cansancio emocional.

Esta entrevista será registrada mediante una grabadora de voz, para posteriormente permitir el análisis de los datos que durará aproximadamente 20 min.

Se garantiza que la información obtenida será anónima y confidencial usando un sistema de codificación de los datos.

Si durante el transcurso de la entrevista usted considera que alguna de las preguntas no es adecuada o no quiere explicar su opinión o experiencia, tiene el derecho de no hacerlo.

Asimismo, si en algún momento quiere abandonar la entrevista o no seguir con la investigación lo podrá hacer sin ningún compromiso ni obligación.

Si se les plantean dudas respecto a las preguntas o sobre cualquier otro aspecto relacionado con la investigación, no hay ningún problema en pedirlo.

Muchas gracias, por su atención y participación.

El equipo de investigación.

---

El/la \_\_\_\_\_

Con RUT/DNI \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio  
emocional académico, un estudio cualitativo

Acepto voluntariamente participar en este estudio, después de haber estado informado sobre el objetivo i la metodología que se aplicará.

Reconozco que la información y las dadas de las personas registradas serán tratadas de manera anónima y confidencial y solo con fines de investigación.

Temuco, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 20\_\_

Firma del participante

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio  
emocional académico, un estudio cualitativo

8.4 ANEXO 4: Carta de solicitud de evaluación al decano/a de la facultad de  
enfermería de la universidad de Girona

Bienvenido/a,

Me dirijo a usted para presentarle este trabajo de investigación centrado en analizar el cansancio emocional de los estudiantes de enfermería de todos los cursos mediante entrevistas en profundidad.

El cansancio emocional es muy frecuente en los estudiantes en general, sobre todo en el área de la salud. Por ese motivo se ha convertido en un problema y un reto para disminuir la prevalencia y el impacto que causa en los estudiantes y su salud.

El proyecto que se va a llevar a cabo trata y está dirigido a realizar 2 a dos estudiantes de enfermería de cada curso una entrevista relacionada con el tema a estudiar. La entrevista será realizada mediante grabadora de voz y a continuación será transcrita. Esta será anónima, respetando en todo momento la confidencialidad y el anonimato del alumno.

El muestreo de la investigación será realizado mediante la técnica no probabilística de bola de nieve, es decir mediante diferentes sujetos conocidos identificar a otros de interés para el estudio.

Por esos motivos, le pido que valore la autorización de la realización del proyecto/trabajo de campo en la universidad de Girona, más concretamente en la Facultad de Enfermería, ya que es la universidad en la cual estoy realizando los estudios. Le adjunto el proyecto para que pueda valorar su aplicación.

Quedo a su disposición para cualquier duda o información complementaria que necesite.

Un cordial saludo,

Georgina Roig Font, estudiante de 4to de enfermería de la Universidad de Girona.

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio emocional académico, un estudio cualitativo

8.5 ANEXO 5: Carta para la encargado/a de medicina interna de la Universidad de la Frontera (UFRO).

Bienvenido/a,

Me dirijo a usted para presentarle este trabajo de investigación centrado en analizar el cansancio emocional de los estudiantes de enfermería de todos los cursos mediante entrevistas en profundidad.

El cansancio emocional es muy frecuente en los estudiantes en general, sobre todo en el área de la salud. Por ese motivo se ha convertido en un problema y un reto para disminuir la prevalencia y el impacto que causa en los estudiantes y su salud.

El proyecto que se va a llevar a cabo trata y está dirigido a realizar 2 a dos estudiantes de enfermería de cada curso una entrevista relacionada con el tema a estudiar. La entrevista será realizada mediante grabadora de voz y a continuación será transcrita. Esta será anónima, respetando en todo momento la confidencialidad y el anonimato del alumno.

El muestreo de la investigación será realizado mediante la técnica no probabilística de bola de nieve, es decir mediante diferentes sujetos conocidos identificar a otros de interés para el estudio.

Por esos motivos, le pido que valore la autorización de la realización del proyecto/trabajo de campo en la universidad de La Frontera, más concretamente en la Facultad de Enfermería, ya que es la universidad en la cual estoy realizando los estudios. Le adjunto el proyecto para que pueda valorar su aplicación.

Quedo a su disposición para cualquier duda o información complementaria que necesite.

Un cordial saludo,

Georgina Roig Font, estudiante de 4to de enfermería de la Universidad de Girona.

Percepción de los estudiantes de enfermería en relación al cansancio  
emocional académico, un estudio cualitativo