

Articulo de Especialidad Joel Palomino.doc

 Universidad Peruana Union

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::29566:559984709

Fecha de entrega

23 feb 2026, 1:10 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

23 feb 2026, 1:11 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

Articulo de Especialidad Joel Palomino.doc

Tamaño del archivo

157.0 KB

22 páginas

5171 palabras

30.852 caracteres

15% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto mencionado

Fuentes principales

- 13%  Fuentes de Internet
- 8%  Publicaciones
- 11%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 13% Fuentes de Internet
- 8% Publicaciones
- 11% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	revistainvecom.org	1%
2	Internet	hdl.handle.net	<1%
3	Internet	www.elsevier.es	<1%
4	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
5	Trabajos entregados	Universidad Católica San Pablo on 2023-06-14	<1%
6	Trabajos entregados	Universidad Católica de Santa María on 2024-01-17	<1%
7	Internet	repositorio.upeu.edu.pe	<1%
8	Publicación	Renzo Felipe Carranza Esteban, Oscar Javier Mamani-Benito, Dámaris Quinteros-Z...	<1%
9	Internet	dialnet.unirioja.es	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Católica San Pablo on 2024-12-13	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Peruana Union on 2023-10-25	<1%

12	Trabajos entregados	Universidad Ricardo Palma on 2025-06-20	<1%
13	Trabajos entregados	upeu on 2024-09-17	<1%
14	Trabajos entregados	Universidad Católica San Pablo on 2025-11-03	<1%
15	Internet	archive.org	<1%
16	Internet	repositorio.upn.edu.pe	<1%
17	Internet	worldwidescience.org	<1%
18	Internet	www.researchgate.net	<1%
19	Trabajos entregados	Facultade de Ciencias on 2025-09-05	<1%
20	Trabajos entregados	The Independent Institute of Education (IIE) on 2025-03-25	<1%
21	Trabajos entregados	Universidad Cooperativa de Colombia on 2021-10-16	<1%
22	Internet	repositorioacademico.upc.edu.pe	<1%
23	Internet	www.monografias.com	<1%
24	Internet	idoc.pub	<1%
25	Internet	repositorio.uchile.cl	<1%

26	Internet	repositorio.ulima.edu.pe	<1%
27	Internet	seer.ufs.br	<1%
28	Trabajos entregados	Universidad San Ignacio de Loyola on 2020-11-05	<1%
29	Trabajos entregados	Universidad San Ignacio de Loyola on 2021-11-11	<1%
30	Internet	actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co	<1%
31	Internet	repositorio.uca.edu.ar	<1%
32	Trabajos entregados	Universidad Científica del Sur on 2025-10-18	<1%
33	Trabajos entregados	Universidad de Salamanca on 2024-10-25	<1%
34	Internet	fddf0ba6-dda4-4b29-8584-6142831cf6bb.usrfiles.com	<1%
35	Trabajos entregados	Universidad San Ignacio de Loyola on 2025-12-04	<1%
36	Internet	revistas.uece.br	<1%
37	Trabajos entregados	Universidad Peruana Union on 2023-11-23	<1%

Cansancio emocional, resiliencia y satisfacción con la vida en jóvenes y adultos

Palomino-Ccasa, Joel¹ y Richard Pérez, Sara Esther¹

¹Universidad Peruana Unión

Resumen

Cada vez los jóvenes enfrentan diferentes retos, trabajo, estudios, familia, relaciones emocionales y demás, esto los expone presentar niveles elevados de agotamiento emocional, lo que dificulta su desarrollo tanto personal como profesional, por ello buscar alternativas que ayuden a disminuirla es una prioridad, por ello el objetivo de este estudio fue analizar si la satisfacción con la vida y la resiliencia disminuyen el nivel de cansancio emocional. Se utilizó un diseño de estudio predictivo transversal, para lo cual se utilizó la Escala De Cansancio Emocional ECE adaptada al contexto peruano por Dominguez (2014), la Escala Breve De Resiliencia Connor-Davidson (Cd-Risc 10) adaptado en jóvenes peruanos por Bernaola et al., (2022) y la Escala De Satisfacción Con La Vida SWLS adaptado por Calderón-De la Cruz et al. (2018), en jóvenes y adultos de 18 a 48 años ($M = 21.86$; $DS = 5.36$). Los resultados evidencian que tanto resiliencia como la satisfacción con la vida, predicen de manera negativa en el cansancio emocional (R^2 ajustado = 0,176). Lo que permite concluir que el sentimiento de bienestar y plenitud, junto con la capacidad de adaptarse y mantenerse firmes ante la adversidad pueden disminuir el agotamiento y cansancio emocional en los jóvenes y adultos.

Palabras clave: Estrés mental, bienestar, resiliencia, joven, adulto

Abstrac

Young people increasingly face different challenges—work, studies, family, emotional relationships, and more—which exposes them to high levels of emotional exhaustion, hindering

17 their personal and professional development. Therefore, finding alternatives to help reduce this exhaustion is a priority. The objective of this study was to analyze whether life satisfaction and resilience decrease the level of emotional exhaustion. A cross-sectional predictive study design was used, employing the Emotional Exhaustion Scale (ECE) adapted to the Peruvian context by Dominguez (2014), the Connor-Davidson Brief Resilience Scale (Cd-Risc 10) adapted for Peruvian youth by Bernaola et al. (2022), and the Satisfaction with Life Scale (SWLS) adapted by Calderón-De la Cruz et al. (2018), in young adults aged 18 to 48 years ($M = 21.86$; $SD = 5.36$). The results show that both resilience and life satisfaction negatively predict emotional exhaustion (adjusted $R^2 = 0.176$). This suggests that feelings of well-being and fulfillment, along with the ability to adapt and remain resilient in the face of adversity, can reduce emotional exhaustion and fatigue in young people and adults.

20

Keywords: Stress mental, Well-being, Resilience, Youth, Adults

1. Introducción

Durante la formación universitaria, los estudiantes suelen dedicarse a diversas actividades académicas propias de su formación, estas son: las exposiciones, las tareas, los exámenes, las investigaciones, practicas preprofesionales, entre otros que, suelen ocasionar estrés en los estudiantes debido a la falta de tiempo para culminarlos (Chust-Hernández et al., 2023). Según You, (2018) es esencial contar con un nivel apropiado de tensión para lograr el aprendizaje, lo que ocasiona un buen rendimiento académico; sin embargo, el experimentar altos niveles de estrés académico ocasiona depresión y ansiedad (Moutinho et al., 2017); así mismo, dificultades para conciliar el sueño y falta de energía (Casuso-Holgado et al., 2019) y un

rendimiento académico deficiente (Hamaideh et al., 2017), creando una sensación de descontento con la vida (Karaman et al., 2019).

El agotamiento emocional, es una particularidad del síndrome de Burnout académico, lo que es considerado como una reacción intensa e inadecuada a estresores y a la falta de apoyo de su contexto, caracterizándose por sentimientos de agotamiento emocional, cinismo y baja autoeficacia académica (Nakandakari et al., 2015). Este estado de fatiga surge cuando los estudiantes sienten que sus demandas académicas y extracurriculares superan sus recursos emocionales para hacer frente a ellas (Peng & Huang, 2024), lo que ha provocado una pérdida de motivación (Araoz et al., 2024), pérdida de productividad (Amer et al., 2022) y agotamiento de sus recursos internos (Alsharif, 2020); según (Silva & Astorga, 2014) hacen referencia a la **despersonalización** como una **actitud de desinterés hacia las actividades académicas** y la falta de satisfacción en cuanto al logro alcanzado, explicado como conciencia de falta de empeño del estudiante, lo que se refleja bajos niveles de resiliencia

La resiliencia se caracteriza por su habilidad para sobreponerse y recuperarse de la adversidad y disminuir los efectos psicológicos negativos de los eventos estresantes en la vida, así como la habilidad de adaptarse al estrés, mantener la funcionalidad y preservar la salud mental a pesar de las circunstancias desafiantes (Chye et al., 2024). En ese sentido, la resiliencia facilita la adaptación al entorno social y permite que incluso los eventos negativos de la vida se manejen de una manera que contribuya al crecimiento personal, esta capacidad de adaptación genera en los estudiantes una mayor satisfacción con la vida, aquellas personas que poseen estrategias resilientes tienden a tener confianza en sus propias capacidades para enfrentar

situaciones difíciles, lo cual se refleja en un mayor sentido de bienestar y satisfacción con la vida (Steel et al., 2024).

13 Como se observa el agotamiento emocional y la resiliencia es latente en la vida de los
25 Jóvenes, lo cual hace necesario la planificación adecuada de estrategias de intervención en
24 promoción de la salud mental para prevenirlos, y no existen estudios que permitan determinar
3 31 cuánto predicen el nivel de satisfacción con la vida, a pesar de que este último contribuye a
22 enfrentar los desafíos emocionales y personales por los que atraviesan los jóvenes. Por ello el
objetivo de este estudio es determinar cuánto predicen el cansancio emocional y resiliencia en
la satisfacción con la vida de jóvenes adultos.

Griffin & Riley (2022) identificaron que la angustia, provocada por el entorno laboral tiene un impacto negativo en la salud mental, junto con el agotamiento emocional, mientras que, la adecuada preparación personal y bienestar psicológico, sirven como factores protectores, ante el estrés ocasionado por las experiencias vividas. Por otro lado, se puede observar que la cantidad de horas, junto con la carga de trabajo terminan provocando niveles elevados de agotamiento emocional, lo que provoca un bajo desempeño académico, social y familiar (Muaddi et al., 2023), mientras que un factor elemental para prevenirlo es el autocuidado, la búsqueda de apoyo social y participar en actividades satisfactorias (Barreto-Osama & Salazar-Blanco, 2021). Otro elemento importante para mejorar la satisfacción con la vida es aumentar el nivel de resiliencia (Kartol et al., 2024), al igual que la práctica de actividades saludables (Guerrero et al., 2022), pues el autocuidado refleja bienestar personal y disfrute de vida (Kupcewicz et al., 2022).

Metodología

Diseño Metodológico

El estudio fue cuantitativo, no experimental con un diseño predictivo transversal (Ato et al., 2013).

Diseño muestral

El estudio esta conformado por 450 participantes de 18 a 48 años ($M = 21.86$; $DS = 5.36$), de los cuales el 86.4% pertenece a la región de la costa, el 10.2% de la sierra y el 3.3% de la selva, mientras que el 91.3% son solteros, pero el 38.4% tiene una relación amorosa, el 3.1% están casados, el 3.8% es conviviente, el 1.6% están divorciados y el 0.2% es viudo.

El tipo de muestreo que se consideró para la recolección de la muestra fue no probabilístico por conveniencia hasta poder llegar a un número considerable de participantes para el análisis estadístico que se pretende realizar (Kyriazos, 2018).

Técnicas de Recolección de Datos

Escala De Cansancio Emocional ECE

La Escala de cansancio Emocional fue adaptada al contexto peruano por Dominguez, (2014) en jóvenes y adultos de 15 a 48, el cual presento un modelo unidimensional de 10 ítems, que se puntúan de 1 (raras veces) a 5 (siempre). El instrumento consto de una validación de estructura interna a través del análisis factorial confirmatorio (AFC), con un $GFI = .89$; $GFI = .911$; $RMR = .056$, asimismo consto de una validación de criterio con la escala de ansiedad, depresión y autoeficacia académica, evidenciando correlaciones estadísticamente significativas positivas con la ansiedad y depresión, mientras que presento una correlación negativa con la

autoeficacia académica, por ultimo presento una confiabilidad a través del cociente de Apha con un 0,87.

Escala Breve De Resiliencia Connor-Davidson (Cd-Risc 10)

La escala de Breve de Resiliencia de Connor-Davidson, se adaptó al en jóvenes peruanos de 18 a 50 años, por Bernaola et al., (2022), la escala consta de 10 ítems que se tiene un método de calificación de tipo Likert que va de 1 *rara vez* a 5 *siempre*, el cual presento un modelo unidimensional con una varianza explicada 47.52%, dicha adaptación consto de un Análisis Factorial Exploratorio (AFE), AFC y validación convergente, la cual evidencio que los pesos factoriales fueron superiores a 0.5, un KMO de 0.89, en el AFE, mientras que el ajuste del AFC fue adecuado con un CFI=0,915 TLI= ,934 y un RMSE= ,07, por otro lado se evidencio que existe una correlación estadísticamente negativa con *estrés percibido* y un efecto positivo con la autoeficacia, por ultimo reflejo coeficiente de Omega $\omega = ,827$

Escala De Satisfacción Con La Vida SWLS

La escala de satisfacción con la vida fue adaptada en trabajadores peruanos de 19 a 64 años por Calderón-De la Cruz et al. (2018), consta de 5 preguntas distribuidas en un modelo unidimensional, con un tipo de calificación de tipo Likert de *muy en desacuerdo* (1) a *muy de acuerdo* (5). La escala cuenta con una validación de estructura interna y una validación convergente, presentando un CFI= .998, SRMR= .0.27 y un RMSEA= ,052, con correlaciones estadísticamente negativas con el burnout y una confiabilidad alta con un coeficiente $\omega = .863$.

Técnicas Estadísticas para el Procesamiento de la Información

La recolección de la muestra se realizó de manera presencial y virtual, en ambos casos se contó con un formulario de Google form, esta herramienta proveyó un Excel, ya en el Excel

6 ser realizó la limpieza de datos y al igual que la recodificación de estos, posteriormente se trasladó la data al programa SPSS versión 26.

28 El estudio considero varios momentos, en primer lugar, se realizó un análisis descriptivo en el cual se consideró la curtosis, asimetría, desviación estándar y la media. Posteriormente se realizó la comparación de medias para muestras independientes según el sexo, donde se consideró la significancia si el $p < 0.05$. Seguidamente se realizó la correlación de las variables donde se tuvo en cuenta que si el valor de $r \geq 0.2$ presentan una fuerza de correlación *mínima*, si $r \geq 0.5$ se consideró una fuerza *moderada* y si el $r \geq 0.8$ presentan una relación *fuerte* (Ferguson, 2009). Por último, se realizó un análisis de regresión lineal múltiple, en el cual se vio que si donde se tuvo en cuenta que la significancia sea $p < 0.05$, para la validación del modelo, asimismo, se tuvo en cuenta que si el valor de un $R^2 \geq 0.02$; $R^2 \geq 0.13$ y un $R^2 \geq 0.26$ como *pequeño*, *medio* y *grande*, respectivamente (Ellis, 2010).

Aspectos Éticos

19 El proyecto respeto los principios de la declaración de Helsinki, donde se consideró la
23 confidencialidad, individualidad de los participantes y la no maleficencia, se explicó en qué consistía el estudio y se les hizo presente el consentimiento informado, el cual fue aceptado por
7 los participantes, de la misma manera, el estudio paso por la revisión del comité de ética de la escuela de posgrado de la Universidad Peruana Unión el cual aprobó con el dictamen número 2025-CE-EPG-00005.

Resultados

Análisis descriptivos

Se inicio realizando el análisis descriptivo de las variables estudiadas, donde se encontró

que tanto curtosis y asimetría se encuentran dentro del rango ± 1.5 , lo cual evidencia una distribución normal y es adecuado para continuar con el estudio (Pérez & Medrano, 2010).

Tabla 1. Análisis descriptivo

Variable	Media	Desviación estándar	Asimetría	Curtosis
Cansancio emocional	30.3	8.35	-0.0967	-0.346
Resiliencia	26.8	6.46	-0.355	0.392
Satisfacción con la vida	16.9	4.22	-0.23	-0.161

La Tabla 2, muestra los resultados de la comparación de medias según el sexo, donde se evidencio que existe una diferencia significativa según el sexo a favor de las mujeres en la variable de cansancio emocional con un efecto moderado ($t = 31.3$; $p = 0.001$; $d = 0.340$), mientras que en la variable de resiliencia la diferencia es a favor de los varones con un efecto moderado ($t = 28.2$; $p = 0.001$; $d = 0.320$) y en la variable de satisfacción con la vida no existe diferencia significativa ($p = > 0.5$).

Tabla 2. Análisis comparativo según el sexo de del cansancio emocional, resiliencia y satisfacción con la vida en jóvenes y adultos

Variable	Hombre		Mujer		t	p	d
	Media	DE	Media	DE			
Cansancio emocional	28.5	8.66	31.3	8.03	-3.445	< .001	-0.3402
Resiliencia	28.2	6.9	26.1	6.09	3.248	0.001	0.3208
Satisfacción con la vida	16.9	4.26	16.8	4.21	0.191	0.849	0.0189

La tabla 3 muestra los resultados de la correlación, donde se puede observar que existe una correlación estadísticamente negativa entre el cansancio emocional con la resiliencia y la satisfacción con la vida ($r = -0.306$ y $r = -0.396$ respectivamente), evidenciando que las puntuaciones bajas del cansancio emocional se relacionan con puntuaciones altas de resiliencia

y satisfacción con la vida.

Tabla 3. Análisis de correlación del cansancio emocional, resiliencia y satisfacción con la vida en jóvenes y adultos

Variables	Cansancio emocional	Resiliencia	Satisfacción con la vida
Cansancio emocional	—		
Resiliencia	-0.306	—	
Satisfacción con la vida	-0.396	0.428	—

Predicciones sobre el agotamiento emocional

La tabla 4 evidencia los resultados de la regresión lineal múltiple donde se puede observar que el modelo propuesto obtuvo un ajuste adecuado (prueba $F = 48,884$; $p < 0,001$), donde la resiliencia ($\beta = -0,167$, $p < 0,001$) y la satisfacción con la vida ($\beta = -0,325$, $p < 0,001$), predicen de manera significativa en la disminución de cansancio emocional (R^2 ajustado = 0,176). El valor de R muestra un tamaño de efecto grande, asimismo los valores del coeficiente beta de las variables predictoras son estadísticamente significativos ($p < 0,001$). Lo que permite determinar que tanto la resiliencia como la satisfacción con la vida disminuyen la presencia del agotamiento emocional en jóvenes y adultos

Tabla 4. Predictores del agotamiento emocional en jóvenes y adultos

Predictores	B	EE	β	t	p
(Constante)	46.902	1.764		26.596	0.000
Resiliencia	-0.216	0.061	-0.167	-3.516	0.000
Satisfacción con la vida	-0.643	0.094	-0.325	-6.848	0.000

β : coeficiente de regresión estandarizado; B: coeficiente no estandarizado; EE: error estándar. Variable dependiente: Agotamiento emocional ($F = 48,884$; $p < 0,001$; R^2 ajustado = 0,176).

Discusión

El agotamiento emocional afecta la salud física, emocional, social y laboral de la población en todo el mundo (Bakhamis et al., 2019; Huang et al., 2025; Liu et al., 2024; Malán-Ernst et al., 2024; Wechtler et al., 2025), y encontrar qué factores pueden ayudar a mitigar esta realidad, es importante y necesario de estudiar (Huang et al., 2025), por ello esta investigación se centró en determinar de qué manera la resiliencia y la satisfacción con la vida predicen el agotamiento emocional en jóvenes y adultos.

En este estudio se pudo notar que el agotamiento emocional es mayor en las mujeres jóvenes y adultas, de diferente estado civil a comparación de los varones, tal como ya lo habían encontrado Graham et al. (2024); Prato-Previde et al. (2024); Zavgorodnii et al. (2024), evidenciando que las mujeres suelen tener mayor sensibilidad a las diferentes responsabilidades o exigencias del día a día, adicional a ello se encontró que dentro de las mujeres y su raza las mujeres negras presentan mayor agotamiento emocional que las mujeres blancas (An et al., 2024). Al contrario de estos estudios, Gago-Valiente et al. (2024), encontraron que los hombres que tenían un trabajo no médico en el tiempo de pandemia eran los que presentaban mayor agotamiento emocional, sin embargo, estos hombres no tenían un apoyo social familiar y manifestaron problemas en su ámbito laboral. A pesar de que existen estudios que evidencian que las mujeres siguen presentando mayor agotamiento emocional y hay un estudio donde se encuentra que el agotamiento emocional es mayor en los hombres, Urteaga & Díaz (2024) encontraron que no existe diferencia significativa según el sexo en una muestra de personal asistencial, lo cual permite observar que es necesario seguir realizando comparaciones según el sexo y poder determinar en qué grupos específicos predomina el

7

cansancio emocional. Por otro lado, se encontró que los varones presentan mayores niveles de resiliencia a comparación de las mujeres, esto concuerda con lo encontrado por Özbay & Bülbül (2024), quienes observaron que si el hombre no tiene un historial de fumador, pasa menos tiempo al frente de la computadora, tiene un adecuado funcionamiento familiar y no tiene problemas para dormir, los predispone a tener mayores niveles de resiliencia (Bai et al., 2024; Greenwood-Hickman et al., 2024), otros factores que contribuyeron a que los hombres presentan mayor resiliencia son, el ser religioso, ser médico a comparación de la enfermeras, ocupar cargos administrativos y el tener una percepción negativa no prolongada de la situación (Shmul et al., 2024), a pesar de estos hallazgos, Wojczyk et al. (2024) encontraron que los médicos menores de 30 años presentan menor resiliencia a comparación de los mujeres, suelen consumir drogas y añade que los hombres no suelen buscar ayuda, posiblemente por factor cultural, lo cual los obliga a ser más resilientes cuando tienen mayor experiencia en su campo y presentan relaciones interpersonales más constantes. De la misma manera, se encontró que no existe diferencia significativa en el nivel de satisfacción con la vida entre hombres y mujeres, aunque si se encontró que los que tienen mayores ingresos económicos presentan mayor satisfacción con la vida (Betancourt-Salamanca et al., 2024; Głowacka, Polak-Szabela, et al., 2024), aunque en Polonia se determinó que si existe diferencia significativa del nivel de satisfacción con la vida según el sexo en adultos mayores de 60 años, pues los ancianos varones presentan mayor sentimiento de bienestar y plenitud a comparación de las mujeres (Głowacka, Dykowska, et al., 2024; Wodarz & Rogowska, 2024).

De la misma manera, se determinó que el sentimiento de bienestar, la percepción de bienestar, felicidad y sentimiento de plenitud, junto con la capacidad de recuperarse, adaptarse y

5 fortalecerse en los momentos difíciles ayudan a disminuir el estado de fatiga, sobrecarga y cansancio emocional que se da por el ritmo de vida, estos resultados son semejantes a lo encontrado por Bozkur & Güler (2023), quienes determinaron que tanto la satisfacción con la vida como la resiliencia pueden prevenir el síndrome de burnout en universitarios asiáticos, incluso podría reducirlo y mejorar la salud mental de los estudiantes, de la misma manera, se observó que la satisfacción con la vida, mejora la autopercepción, lo que modera de manera negativa el agotamiento emocional que se da por el constante uso de los móviles, un artefacto que es principalmente usado por los universitarios (Pang et al., 2023), lo mismo ocurre en los docente universitarios, enfermeras y paramédicos quienes reportaron que la fatiga emocional presenta una correlación inversa con la satisfacción con la vida (Carranza et al., 2025; Łaskawiec-Żuławińska et al., 2024). Por otro lado, se observó que la resiliencia cumple un papel moderador para poder disminuir el agotamiento emocional en el personal de enfermería de Asia (Chai et al., 2026), asimismo, la resiliencia cumple un papel protector en el desarrollo profesional, mejora la seguridad y disminuye el agotamiento en las enfermeras de iraníes lo que mejora la atención a sus pacientes (Mohebifar et al., 2025), lo mismo ocurre en el personal sanitario de Taiwan quienes mostraron que la resiliencia disminuye el agotamiento emocional y la despersonalización posterior a la pandemia (Lee et al., 2025).

16 34 Una de las limitaciones del estudio fue el tipo de muestreo, ya que fue no probabilístico lo cual podría limitar la generalización de resultados, considerando ello se tomó una muestra superior a quinientos participantes, sin embargo se recomienda que se replique el estudio con una muestra más grande utilizando un muestreo probabilístico, otra limitación del estudio es que solo se desarrollo en solo en universitarios, quienes están proclives a presentar niveles altos de

agotamiento emocional, sin embargo existen otras poblaciones que también presentan niveles altos de agotamiento emocional, por ello se recomienda realizar el estudio en otra población como personal asistencial, o militares.

Se puede concluir que tanto el agotamiento emocional producto de los diferentes retos que enfrentan los jóvenes y adultos, puede ser reducido si se fortalece el sentimiento de bienestar y plenitud dado por la satisfacción con la vida, junto con la flexibilidad y adaptabilidad dado por la resiliencia.

Referencias

Alsharif, A. (2020). The Protective Role of Resilience in Emotional Exhaustion Among Dental Students at Clinical Levels. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 989–995.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S281580>

Amer, S. A. A. M., Elotla, S. F., Ameen, A. E., Shah, J., & Fouad, A. M. (2022). Occupational Burnout and Productivity Loss: A Cross-Sectional Study Among Academic University Staff. *Frontiers in Public Health*, 10, 861674.
<https://doi.org/10.3389/FPUBH.2022.861674/BIBTEX>

An, B. Y., Barboza-Wilkes, C. J., & Resh, W. G. (2024). Applying an intersectional understanding of extra work behavior and emotional exhaustion in local public service. *Public Administration*. <https://doi.org/10.1111/padm.12989>

Araoz, E. G. E., Farfán-Latorre, M., Lavilla-Condori, W. G., Quispe-Aquise, J., Lavilla-Condori, M. L., & Mamani-Roque, M. (2024). Estrés académico y cansancio emocional en estudiantes universitarios: Un estudio transversal. *Gaceta Médica de Caracas*, 132(1).
http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/27976

Ato, M., López, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología Introducción Un marco conceptual para la investigación. [A classification system for research designs in psychology Introduction A conceptual framework for research]. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059.

Bai, X., Cai, X., Zhou, J., & Yang, W. (2024). COVID-19 infection, resilience, and depressive symptoms: the protective role of family functioning for aging Chinese adults in Hong Kong. *Aging and Mental Health*. <https://doi.org/10.1080/13607863.2024.2356874>

Bakhamis, L., Paul, D. P., Smith, H., & Coustasse, A. (2019). Still an Epidemic: The Burnout Syndrome in Hospital Registered Nurses. *Health Care Manager*, 38, 3–10. <https://doi.org/10.1097/HCM.0000000000000243>

Barreto-Osama, D., & Salazar-Blanco, H. A. (2021). Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Universidad y Salud*, 23(1), 30–39. <https://doi.org/10.22267/RUS.212301.211>

Bernaola Ugarte, A. D., Garcia Garcia, M., Martinez Campos, N., Ocampos Madrid, M., Livia, J., Bernaola Ugarte, A. D., Garcia Garcia, M., Martinez Campos, N., Ocampos Madrid, M., & Livia, J. (2022). Validez y confiabilidad de la Escala Breve de Resiliencia Connor-Davidson (CD-RISC 10) en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Ciencias Psicológicas*, 16(1), 2545. <https://doi.org/10.22235/CP.V16I1.2545>

Betancourt-Salamanca, S., Ávila-Nivia, N., Mena-Borrero, N., Sánchez-Ruales, N., Ruíz-Castillo, C. T., Varela-Jaramillo, M., & Riveros Munévar, F. (2024). Relación entre gratitud, satisfacción con la vida y resiliencia en adultos colombianos: una comparación por sexo e

ingresos económicos. *Acta Colombiana de Psicología*, 27, 155–168.

<https://doi.org/10.14718/acp.2024.27.1.8>

Bozkur, B., & Güler, M. (2023). Achievement Need and Burnout in University Students: Serial Mediation by Resilience and Life Satisfaction. *Studia Psychologica*, 65(1), 86–101.

<https://doi.org/10.31577/SP.2023.01.868>

Calderón-De la Cruz, G., Lozano Chávez, F., Cantuarias Carthy, A., & Ibarra Carlos, L. (2018).

Validación de la Escala de Satisfacción con la Vida en trabajadores peruanos. *Liberabit*, 24(2), 249–264. <https://doi.org/10.24265/LIBERABIT.2018.V24N2.06>

Casuso-Holgado, M. J., Moreno-Morales, N., Labajos-Manzanares, M. T., & Montero-Bancalero,

F. J. (2019). Asociación entre la salud percibida y el estrés académico en estudiantes universitarios españoles. *European Journal of Education and Psychology*, 12(2), 109–123.

<https://doi.org/10.30552/EJEP.V12I2.277>

Chai, F., Hu, W., Xu, D., Ji, Y., Wang, Y., Xu, C., & Li, X. (2026). The relationship between moral distress and occupational burnout among ICU nurses: social support and psychological resilience as mediating variables. *Frontiers in Public Health*, 13, 1743774.

<https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1743774>

Chust-Hernández, P., López-González, E., & Senent-Sánchez, J. M. (2023). Efficacy of non-pharmacological interventions to reduce academic stress in higher education students: a systematic review. *Ansiedad y Estrés*, 29(1), 45–62. <https://doi.org/10.5093/ANYES2023A6>

Chye, S. M., Kok, Y. Y., Chen, Y. S., & Er, H. M. (2024). Building resilience among undergraduate health professions students: identifying influencing factors. *BMC Medical Education*, 24(1), 1168. <https://doi.org/10.1186/S12909-024-06127-1/FIGURES/1>

Dominguez, S. (2014). Escala de Cansancio Emocional: estructura factorial y validez de los ítems en estudiantes de una universidad privada. *Avances En Psicología*, 22(1), 89–97.

<https://doi.org/10.33539/AVPSICOL.2014.V22N1.275>

Ellis, P. D. (2010). Effect sizes and the interpretation of research results in international business. *Journal of International Business Studies*, 41(9), 1581–1588.

<https://doi.org/10.1057/jibs.2010.39>

Carranza, R. F., Mamani-Benito, O., Castillo-Blanco, R., Cabrera-Orosco, I., & Lingán-Huamán, S. K. (2025). Analysis of the factor structure of the Emotional Fatigue Scale, invariance, and validity based on the relationship with other variables in university professors. *Frontiers in Education*, 10, 1574402. <https://doi.org/10.3389/FEDUC.2025.1574402/BIBTEX>

Ferguson, C. J. (2009). An Effect Size Primer: A Guide for Clinicians and Researchers. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(5), 532–538.

<https://doi.org/10.1037/a0015808>

Gago-Valiente, F. J., Mariscal-Pérez, L., del Campo-Jiménez, A., Merino-Godoy, M. D. L. Á., Mendoza-Sierra, M. I., Teixeira da Costa, E., & Moreno-Sánchez, E. (2024). The Impact of the Covid-19 Pandemic on Non-Medical Workers Constantly Interacting with Patients. *SAGE Open*, 14. <https://doi.org/10.1177/21582440241303928>

Głowacka, M., Dykowska, G., Gasik, M., Humańska, M., & Cybulski, M. (2024). Satisfaction with Life and Health Behaviours in Pre-Seniors and Seniors: A Cross-Sectional Cohort Study. *Sustainability (Switzerland)*, 16. <https://doi.org/10.3390/su16073040>

Głowacka, M., Polak-Szabela, A., Sienkiewicz, Z., & Kornatowski, M. (2024). Trait-anxiety, depressive symptoms, family support and life satisfaction as determinants conditioning the

degree of adherence of people in pre-older adults and older adults. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1336020>

Graham, M. E., Aleksa, E., Dzioba, A., Madou, E., Chen, T., Strychowsky, J. E., Hu, A., Chan, Y., & Seemann, N. M. (2024). Gender Differences in Domestic Responsibilities of Otolaryngologists—A Mixed-Methods Analysis. *Laryngoscope*. <https://doi.org/10.1002/lary.31605>

Greenwood-Hickman, M. A., Shapiro, L. N., Chen, S., Crane, P. K., Harrington, L. B., Johnson, K. R., LaCroix, A. Z., Lane, L. G., McCurry, S. M., Shaw, P. A., & Rosenberg, D. E. (2024). Understanding resilience: Lifestyle-based behavioral predictors of mental health and well-being in community-dwelling older adults during the COVID-19 pandemic. *BMC Geriatrics*, 24. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05251-3>

Griffin, L., & Riley, R. (2022). Exploring the psychological impact of working during COVID-19 on medical and nursing students: a qualitative study. *BMJ Open*, 12(6), e055804. <https://doi.org/10.1136/BMJOPEN-2021-055804>

Huang, Y., Wang, Z., Li, Y., Zhao, Z., Wang, W., Cai, C., Wu, X., Liu, L., & Chen, M. (2025). Anxiety and burnout in infectious disease nurses: the role of perceived stress and resilience. *BMC Nursing*, 24. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02649-7>

Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). Predictors of Academic Stress Among College Students. *Journal of College Counseling*, 22(1), 41–55. <https://doi.org/10.1002/JOCC.12113>

Kartol, A., Üztemur, S., Griffiths, M. D., & Şahin, D. (2024). Exploring the interplay of emotional intelligence, psychological resilience, perceived stress, and life satisfaction: A cross-

sectional study in the Turkish context. *BMC Psychology*, 12(1), 1–11.

<https://doi.org/10.1186/S40359-024-01860-0/TABLES/3>

Kyriazos, T. A. (2018). Applied Psychometrics: Sample Size and Sample Power Considerations in Factor Analysis (EFA, CFA) and SEM in General. *Psychology*, 9(8), 2207–2230.

<https://doi.org/10.4236/PSYCH.2018.98126>

Łaskawiec-Żuławieńska, D., Grajek, M., Krupa-Kotara, K., Szlacheta, P., Karacan, H., Roszak, M., Łabuz-Roszak, B., & Korzonek-Szlacheta, I. (2024). Burnout and Life Satisfaction among Healthcare Workers Related to the COVID-19 Pandemic (Silesia, Poland). *Behavioural Neurology*, 2024(1), 9945392. <https://doi.org/10.1155/2024/9945392>

Lee, Y. L., Dai, J. W., Li, X. W., Lin, Y. C., & Wang, C. H. (2025). Exploring burnout, resilience and the coping strategies among critical healthcare professionals in post-COVID Taiwan. *Scientific Reports* 2025 15:1, 15(1), 33144-. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-18545-2>

Liu, Z. J., Luo, L., Dai, H., Zhang, B., Ma, L., & Xiang, T. (2024). An important issue of burnout among pre-hospital emergency medical personnel in Chengdu: a cross-sectional study. *BMC Emergency Medicine*, 24. <https://doi.org/10.1186/s12873-024-00984-1>

Malán-Ernst, E., Imbernón de Álvaro, J., Brandão, R., Reyes-Bossio, M., Pereira, H., Delgado-Campusano, M., Ortín-Montero, F., García-Mas, A., & Tutte-Vallarino, V. (2024). Optimism and resilience: the Golden Path to sportive performance? *Retos*, 63, 348–364. <https://doi.org/10.47197/retos.v63.110056>

Mohebifar, M., Ahmadi, M., & Moradi, S. (2025). Medication administration errors and predictive role of resilience and emotional exhaustion in a sample of Iranian nurses. *BMC Nursing* 2025 24:1, 24(1), 186-. <https://doi.org/10.1186/s12912-025-02826-2>

Moutinho, I. L. D., De Castro Pecci Maddalena, N., Roland, R. K., Lucchetti, A. L. G., Tibiriçá, S. H.

C., Da Silva Ezequiel, O., & Lucchetti, G. (2017). Depression, stress and anxiety in medical students: A cross-sectional comparison between students from different semesters.

Revista Da Associação Médica Brasileira, 63(1), 21–28. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.63.01.21>

Muaddi, M. A., El-Setouhy, M., Alharbi, A. A., Makeen, A. M., Adawi, E. A., Gohal, G., &

Alqassim, A. Y. (2023). Assessment of Medical Students Burnout during COVID-19

Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2023, Vol. 20, Page 3560, 20(4), 3560. <https://doi.org/10.3390/IJERPH20043560>

Nakandakari, M., De la Rosa, N., Failoc-Rojas, V., Huahuachampi, K., Nieto, W., Gutiérrez, A.,

Ruiz, F., Raza, L., Aceituno, P., La Serna, P., Arpasi, L., & Salirrosas, S. (2015). Síndrome de burnout en estudiantes de medicina pertenecientes a sociedades científicas peruanas: Un estudio multicéntrico. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 78(4), 203–210.

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972015000400003&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Özbay, A., & Bülbül, A. E. (2024). The impact of psychological resilience and gender on the

relationship between trauma-coping perception and levels of secondary traumatic stress in mental health workers. *Journal of Community Psychology*.

<https://doi.org/10.1002/jcop.23150>

Pang, H., Shao, Q., Pang, H., & Shao, Q. (2023). Unpacking the Potential Influence of Life

Satisfaction on Network Heterogeneity, Emotional Exhaustion and Mobile App Fatigue: A

Stressor–Strain–Outcome Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2023, Vol. 20, 20(4). <https://doi.org/10.3390/IJERPH20043500>

Peng, S., & Huang, Y. (2024). Teachers' authoritarian leadership and students' well-being: the role of emotional exhaustion and narcissism. *BMC Psychology*, 12(1), 590.
<https://doi.org/10.1186/S40359-024-02110-Z/TABLES/4>

Pérez, E., & Medrano, L. (2010). Análisis factorial exploratorio : Bases conceptuales y metodológicas. *Revista Argentina de Ciencias Del Comportamiento*, 2(1889), 58–66.
http://www.academia.edu/12607324/Revista_Argentina_de_Ciencias_del_Comportamiento_RACC_Análisis_Factorial_Exploratorio_Bases_Conceptuales_y_Metodológicas_Artículo_de_Revisión

Prato-Previde, E., De Mori, B., Colombo, N., & Pelosi, A. (2024). Willing but Unable: Moral Distress and Burnout in Italian Veterinarians Working with Companion and Farm Animals. *Animals*, 14. <https://doi.org/10.3390/ani14243691>

Shmul, C. S., Berzon, B., & Adini, B. (2024). Navigating crisis: exploring the links between threat perceptions, well-being, individual and workplace resilience among general hospital staff. *Israel Journal of Health Policy Research*, 13. <https://doi.org/10.1186/s13584-024-00656-2>

Silva, M. J. F., & Astorga, C. M. (2014). Resiliencia y autoconcepto: su relación con el cansancio emocional en adolescentes. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 6(1), 289–296.
<https://doi.org/10.17060/IJODAEP.2014.N1.V6.746>

Steel, A., Karunaratne, N., Exintaris, B., James, S., Al-Juhaishi, A., Don, A., Dai, D. W., & Lim, A. (2024). The impact of resilience on academic performance with a focus on mature

learners. *BMC Medical Education*, 24(1), 1105. <https://doi.org/10.1186/S12909-024-06099-2/TABLES/5>

Urteaga, R., & Díaz, A. (2024). Burnout in Assisted Reproduction Professionals: The Influence of Stressors in the Workplace. *Healthcare (Switzerland)*, 12. <https://doi.org/10.3390/healthcare12212136>

Wechtler, H., Boedker, C., & Connell, J. (2025). Leader psychopathy and workplace emotional exhaustion: An illustration of uneven distribution of psychosocial hazards within organisations. *Safety Science*, 184. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2024.106756>

Wodarz, R., & Rogowska, A. M. (2024). The Moderating Effect of Body Appreciation on the Relationship between Self-Esteem and Life Satisfaction. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14, 870–887. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14040056>

Wojczyk, S., Dąbek, J., Sierka, O., & Gąsior, T. (2024). The Resilience of Polish Doctors and Their Behavioral Patterns in Coping with Work-Related Stress. *Journal of Clinical Medicine*, 13. <https://doi.org/10.3390/jcm13247539>

You, J. W. (2018). Testing the three-way interaction effect of academic stress, academic self-efficacy, and task value on persistence in learning among Korean college students. *Higher Education*, 76(5), 921–935. <https://doi.org/10.1007/S10734-018-0255-0/METRICS>

Zavgorodnii, I., Thielmann, B., Litovchenko, O., Zabashta, V., Kapustnyk, V., Schwarze, R., & Böckelmann, I. (2024). Emergency Services During the SARS-CoV-2 Pandemic: A Gender Comparison of Burnout Risk and Personality Traits in the Kharkiv City Sample. *Healthcare (Switzerland)*, 12. <https://doi.org/10.3390/healthcare12232356>

