

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



Rol de la satisfacción con la vida y resiliencia en el agotamiento emocional en jóvenes

Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional en Psicología Clínica y de la Salud

Autor:

Joel Palomino Ccasa

Asesora:

Mg. Sara Esther Richard Pérez

Lima, marzo 2026

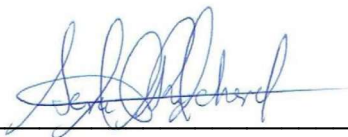
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Sara Esther Richard Pérez, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Rol de la satisfacción con la vida y resiliencia en el agotamiento emocional en jóvenes”** del autor Joel Palomino Ccasa tiene un índice de similitud de 15% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 25 días del mes de marzo del año 2026.



Mg. Sara Esther Richard Pérez

Asesora

Rol de la satisfacción con la vida y resiliencia en el agotamiento emocional en jóvenes

TRABAJO DE ACADÉMICO

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad
Profesional en Psicología Clínica y de la Salud



Mg. Ruth Evelyn Quiroz Soto
Dictaminadora

Lima, 25 de marzo del 2026

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.*