

Relación entre el Cansancio Emocional de los Estudiantes Universitarios con su Autoestima y Satisfacción con los Estudios

Lledó Carreres (1); T. M. Perandones Gonzalez (1); G. Lorenzo Lledó (2); L. Herrera Torres (3); A. Lledó Boyer (4); F.J. Fernández López (1); L. Yáñez Muñoz (5); E. Colomina Climent (5); P.E. Pereyra Zamora (6); R. Roig Vila (2); F.J. Sánchez Marín (7); J.E. Blasco Mira (2).

1 Departamento de Psicología Evolutiva y Didáctica. Universidad de Alicante

2 Departamento de Didáctica General y Didácticas Específicas. Universidad de Alicante

3 Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad de Granada. Campus Melilla.

4 Departamento de Psicología de la salud. Universidad Miguel Hernández de Elche.

5 Departamento de Economía Financiera y Contabilidad. Universidad de Alicante.

6 Departamento de Enfermería Comunitaria, Medicina Preventiva y Salud Pública e Historia de la Ciencia. Universidad de Alicante.

7 Universidad Católica San Antonio de Murcia.



Espacio Europeo de Educación superior

• Nuevas formas de enseñar y acceder a los aprendizajes.
• Aprendizaje centrado en el estudiante.

INSTRUMENTO

Escala de Cansancio Emocional (ECE), Ramos et al (2015)

- 1 Los exámenes me producen una tensión excesiva.
- 2 Creo que me esfuerzo mucho para lo poco que consigo.
- 3 Me siento bajo de ánimo, como triste, sin motivo aparente.
- 4 Hay días que no duermo bien a causa del estudio.
- 5 Tengo dolor de cabeza y otras molestias que afectan a mi rendimiento.
- 6 Hay días que noto más la fatiga, y me falta energía para concentrarme.
- 7 Me siento emocionalmente agotado por mis estudios.
- 8 Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.
- 9 Me siento cansado al despertar por los estudios.
- 10 Me falta tiempo y me siento desbordado por los estudios.
- 11 Disfruto estudiando porque me gusta lo que estudio.
- 12 Me veo a mí mismo como alguien que tiene autoestima.

RESULTADOS

Correlaciones entre Cansancio Emocional, Satisfacción con los Estudios y Autoestima

	Cansancio Emocional	Satisfacción con los estudios	Autoestima
Cansancio Emocional	-	-.204**	-.293**
Satisfacción con los estudios	-.204**	-	.218**
Autoestima	-.293**	.218**	-

** La correlación es significativa al nivel 0,01

En cuanto al sexo, los hombres manifiestan menor Cansancio Emocional ($M=27,72$, $DB=6,46$) que las mujeres ($M=29,13$, $DB=6,20$).

-El Cansancio Emocional correlaciona de manera muy significativa y en sentido negativo tanto con la Satisfacción con los Estudios como con la Autoestima.

- La Satisfacción con los Estudios correlaciona de manera positiva y muy significativa con la Autoestima.

OBJETIVO

Analizar la relación entre el cansancio emocional, la autoestima y la satisfacción con los estudios del alumnado universitario.

Participantes

Magisterio Ed. Física 1,5%
Master Investigación Educativa 4,4 %
Psicopedagogía 3,7 %
Magisterio Ed. Musical, .4%

Grado Ed. Primaria 43,7%
Grado Ed. Infantil 21,5%

Licenciatura Matemáticas, .4%
Filología Inglesa, .4%
Ciencias Empresariales, .4%
Nutrición 9,6%
Ingeniería Sonido e Imagen 14,1%

CONCLUSIONES

Posibles propuestas

Plantear estrategias y los recursos necesarios para desarrollar en el estudiante universitario su competencia emocional.

La autoestima estaría dentro de las variables disposicionales que actúan en el proceso del estrés (Reininghaus et al., 2007; Sandín, 1995). Los resultados de este estudio reflejan estas mismas conclusiones, es decir, que las personas con alta autoestima refieren menos cansancio emocional, ya que existe una relación negativa entre estas dos variables.

El cansancio emocional influye negativamente en las expectativas de éxito y la madurez profesional.