

CONVIVIR Y CONDUCTA

**CANSANCIO EMOCIONAL, AUTOESTIMA Y SATISFACCIÓN  
CON LOS ESTUDIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS  
EMOTIONAL EXHAUSTION, SELF-ESTEEM,  
AND SATISFACTION WITH STUDIES IN UNIVERSITY STUDENTS**

**Asunción Lledó Carreres<sup>1</sup>. Teresa María Perandones González<sup>1</sup>.  
Lucía Herrera Torres<sup>2</sup>. Gonzalo Lorenzo Lledó<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Universidad de Alicante. <sup>2</sup>Universidad de Granada

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v7.787>

*Fecha de recepción: 24 de Febrero de 2014*

*Fecha de admisión: 30 de Marzo de 2014*

### **ABSTRACT**

The implementation of the European Higher Education Area (EHEA) has produce big changes for teacher in terms of new ways of teaching, also it has generated new forms of learning for students. As a result, teachers have to think teams collaboratively to enhance the lessons taught in the university context. It is being one of the elements that drives innovation and making research in education. One result of all these innovations has been to foster the opportunity to agree on new choreography and teaching environments. As a consequence we can create more affective and positive spaces in which they feel more freedom and psychological security to meet their studies.

Emotional competence that students have along their learning process can be a brake element to academic stress and burnout attitude (*burnout*). As a consequence it has a positive attitude toward learning and performing tasks. Therefore this paper seeks to examine the relationship between emotional exhaustion, self-esteem and satisfaction with studies of university students. To do this, we used the Emotional Exhaustion Scale (ECE) in college students Ramos, Manga, & Moran (2005). The results allowed to verify the relationship of emotional variables to the degree of satisfaction with the studies, both will be reflected along the learning process of college students.

*Keywords:* higher education, emotional exhaustion, self-esteem, satisfaction with studies

### **RESUMEN**

El cambio tan importante que ha supuesto para el profesorado la puesta en práctica del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) en cuanto a nuevas formas de enseñar, lo ha supuesto también para el alumnado en nuevas formas de acceder a los aprendizajes. Como consecuencia de ello, los equipos docentes han de reflexio-

## CANSANCIO EMOCIONAL, AUTOESTIMA Y SATISFACCIÓN CON LOS ESTUDIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

nar de manera colaborativa para mejorar las enseñanzas que se imparten en el contexto universitario, siendo éste uno de los elementos que mueve la innovación y convierte la investigación en educativa. Uno de los resultados de todas estas innovaciones ha sido propiciar la oportunidad para consensuar nuevas coreografías y escenarios didácticos así como crear espacios más afectivos y positivos, en los que se sientan con mayor libertad y seguridad psicológica para afrontar sus estudios.

La competencia emocional que el estudiante tenga durante todo su proceso de aprendizaje puede ser un elemento de freno al estrés académico y a la actitud *de estar quemado (burnout)*, teniendo como consecuencia una actitud positiva hacia los estudios y tareas que realiza. Este trabajo se plantea como objetivo analizar la relación entre el cansancio emocional, la autoestima y la satisfacción con los estudios del alumnado universitario. Para ello, se ha utilizado la Escala de Cansancio Emocional (ECE) en estudiantes universitarios de Ramos, Manga, & Morán (2005). Los resultados han permitido constatar la relación de variables emocionales con el grado de satisfacción con los estudios, aspectos que repercuten a lo largo de todo el proceso de aprendizaje de los estudiantes universitarios.

*Palabras clave:* educación superior, cansancio emocional, autoestima, satisfacción con los estudios

### INTRODUCCIÓN

El cambio tan importante que ha supuesto para el profesorado la puesta en práctica del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) en cuanto a nuevas formas de enseñar, lo ha supuesto también para el alumnado en nuevas formas de acceder a los aprendizajes. Los diferentes colectivos de profesorado integrados en REDES están poniendo su empeño en reflexionar de manera colaborativa para mejorar las enseñanzas que se imparten en el contexto universitario, siendo éste uno de los elementos que mueve la innovación y convierte la investigación en educativa.

A lo largo de estos años, los docentes se han preocupado por reflexionar para innovar en aspectos relacionados con unas buenas prácticas referidas a: la relación del aprendizaje con los intereses, necesidades, experiencias y perspectivas profesionales del alumnado; la motivación del profesorado; el desarrollo de prácticas docentes que faciliten el protagonismo del alumnado en su aprendizaje; la puesta en práctica de una planificación curricular consensuada; la puesta en práctica de nuevos modelos de evaluación del proceso de aprendizaje más formativos, de acuerdo con las competencias, capacidades y todos los procesos relacionados con el trabajo realizado por el alumnado (Lledó et al., 2010).

Como consecuencia de todas estas innovaciones se ha contado con la oportunidad para consensuar nuevas coreografías y escenarios didácticos que han podido no sólo implicar más al estudiante universitario en su proceso de aprendizaje sino también crear espacios más afectivos y positivos, en los que se sientan con mayor libertad y seguridad psicológica para afrontar sus estudios. Por consiguiente, tomando como punto de partida el trabajo ya realizado, nos planteamos avanzar y ampliar nuestras innovaciones a un aspecto que puede tener una notable influencia en las actitudes y en la satisfacción de los estudiantes hacia los estudios y tareas que realizan, el estado de sus competencias emocionales y la relación de variables emocionales con el grado de satisfacción con los estudios, aspectos que repercuten a lo largo de todo el proceso de aprendizaje de los estudiantes.

Tal y como plasman diversos trabajos sobre la satisfacción de los estudiantes con sus estudios desde variables emocionales, la frecuencia de elementos estresores en la vida académica universitaria como los exámenes, horarios y la incertidumbre hacia el futuro contribuyen a la aparición de estrés y cansancio emocional e incluso a un deterioro físico y mental significativo (González-Cabanach, Souto, Fernández, & Freire, 2011; González & Landero, 2007a; Peñacoba & Moreno, 1999; Ramos, Manga, & Morán, 2005). Estos trabajos aluden, a su vez, al concepto de *burnout* acuñado por Freudemberger (1974) como el estado de fatiga o de frustración que se produce por la dedicación a una causa, una forma de vida o de relación que no produce el esperado refuerzo.

La primera de las dimensiones identificadas, el cansancio emocional, objeto de estudio del presente trabajo, ha sido definida por Bakker, Demerouti, & Schaufeli (2002) y Schaufeli, Leiter, Maslach, & Jackson (1996) como una dimensión que se caracteriza por la pérdida progresiva de energía, el desgaste, el agotamiento físico y psicológico abrumador, la fatiga, etc. El sujeto tiene la sensación de estar "hecho polvo" y de tener demasiadas exigencias a partir del contacto con otras personas. La persona no responde a la demanda laboral y generalmen-

te está irritado y deprimido. Tiene un carácter emocional y se relaciona con sentimientos de intentar abarcar demasiadas cosas y de que los recursos emocionales y físicos están agotados. Es la manifestación primaria del síndrome de burnout.

En los últimos años, el síndrome de estar quemado o burnout ha tenido gran relevancia en el estrés laboral. Asociando a los profesionales comportamientos que se caracterizan por la falta de interés y la disminución e incluso pérdida de su satisfacción laboral (González & Landero, 2007a). El cansancio emocional se convertirá en la respuesta más destacada a los estímulos estresantes del ambiente, a la vez que se considera como la primera etapa del proceso del burnout (Ramos et al., 2005). La revisión de diferentes estudios que predicen la aparición de una serie de problemas tanto a nivel físico como psicológico (Cox, Tisserand, & Taris, 2005; Gil-Monte, 2005; Marín, Esteban, Palma, Vega, Mestre, & Fornés, 2005; Otero-López, Santiago, & Castro, 2008) indica el papel que desempeña el agotamiento emocional como aspecto clave del síndrome de burnout. Como establecieron Maslach, Schaufeli, & Leiter (2001), es el mismo cansancio emocional el que provoca reacciones de distanciamiento emocional y cognitivo respecto al propio trabajo, siendo un modo de afrontar la sobrecarga que este conlleva.

En este trabajo se aborda, desde una perspectiva interdisciplinar, el cansancio emocional del alumnado universitario de diferentes titulaciones y universidades. Dicho trabajo está enmarcado en el Proyecto de REDES de Investigación en Docencia Universitaria 2013, del Vicerrectorado de Estudios, Formación y Calidad de la Universidad de Alicante. El objetivo principal de este trabajo es determinar la frecuencia con la que el alumnado universitario indica experimentar Cansancio Emocional, su Satisfacción con el estudio así como Autoestima auto-percibida. Además, se plantean tres objetivos específicos:

- Analizar las tres categorías anteriormente citadas en función del género de los alumnos.
- Establecer si existen diferencias en dichas categorías según la titulación universitaria que se esté cursando.
- Hallar el nivel de relación entre las tres categorías planteadas.

## MÉTODO

### Participantes

La muestra estuvo formada por 311 estudiantes universitarios, con una edad media de 21.91 años ( $DT = 3.98$ ), de los cuales 70 eran hombres (22.5%) y 241 mujeres (77.5%). Las titulaciones que cursaban se muestran en la tabla 1, poniéndose de manifiesto una mayor participación de estudiantes de las titulaciones de Maestro.

*Tabla 1. Distribución de los estudiantes participantes según la titulación en curso*

| Titulación                        | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------------------------------|------------|------------|
| Máster en Investigación Educativa | 12         | 3.9        |
| Psicopedagogía                    | 10         | 3.2        |
| Maestro Educación Primaria        | 118        | 37.9       |
| Maestro Educación Infantil        | 107        | 34.4       |
| Nutrición                         | 26         | 8.4        |
| Ingeniería en Sonido e Imagen     | 38         | 12.2       |
| Total                             | 311        | 100.0      |

Por su parte, la media de años en la universidad fue de 2.77 años ( $DT = 1.39$ ).

### Instrumento

El cuestionario utilizado fue la *Escala de Cansancio Emocional* (ECE) en estudiantes universitarios de Ramos et al. (2005). Así, los datos fueron recogidos a través de un cuestionario de autoinforme. En él los participantes respondían a preguntas referentes a sus percepciones sobre su cansancio emocional con respecto a diversas situaciones relacionadas con sus estudios, valoraban su satisfacción con los mismos y su autoestima.

Se trata de una escala unidimensional compuesta por 10 ítems que puntúan de 1 (raras veces) a 5 (siempre) y evalúan situaciones relacionadas con este factor del burnout durante los últimos doce meses de vida estudiantil. La puntuación de la ECE oscila entre los 10 puntos mínimos y los 50 como máximo. Tiene una estructura unifactorial que explica el 40% de la varianza y una alta fiabilidad interna, con un coeficiente *alfa* de *Cronbach* situado entre .83 (Ramos et al., 2005) y .90 (González & Landero, 2007b) y la correlación entre ítems es de .33. A esta escala se añaden otras dos, cada una de ellas consta de un solo ítem: la Escala de Satisfacción con los Estudios (SE): "Disfruto estudiando porque me gusta lo que estudio", y la Escala de Autoestima (Au): "Me veo a mí mismo como alguien que tiene alta autoestima".

Para este estudio, se calculó la fiabilidad del cuestionario, mediante el índice de consistencia interna *Alfa* de *Cronbach*, siendo de .709.

### Procedimiento

De recogida de información

Se comenzó informando verbalmente y por escrito a los participantes del carácter voluntario y anónimo de su participación, así como de que podían abandonar la investigación en el momento que quisieran. A continuación se les entregó un cuadernillo con una primera hoja de presentación, seguido por otra en la que, tras recoger algunos datos demográficos, aparecía el instrumento de evaluación utilizado, con instrucciones específicas para su cumplimentación.

De análisis de datos

En primer lugar, se calculó el *Total de Cansancio Emocional* estableciendo la media aritmética de los diez primeros ítems del cuestionario. A continuación, se determinó la distribución de los datos, mediante la prueba no paramétrica de *Kolmogorov-Smirnov*, con la finalidad de determinar si dicha distribución se ajustaba a la curva normal. Para el *Total de Cansancio Emocional* la prueba no resultó estadísticamente significativa,  $Z = 1.178$ ,  $p = .124$ , aunque sí lo fue para cada uno de los ítems de esta categoría de forma aislada,  $p < .001$ . Sin embargo, en la *Satisfacción con el estudio*,  $Z = 3.514$ ,  $p = .000$ , y en la *Autoestima*,  $Z = 3.937$ ,  $p = .000$ , sí se hallaron diferencias significativas, por lo que no se cumplía la distribución *gaussiana* y, por tanto, se ha decidido realizar pruebas no paramétricas para el análisis de los datos.

Seguidamente, se analizó la frecuencia de respuesta en los doce ítems del cuestionario, mediante la prueba  $\chi^2$ . Igualmente, se calculó si existían diferencias en cada una de las tres categorías del cuestionario en función del género, mediante la prueba no paramétrica *U* de *Mann-Whitney*, en función de la titulación, a través de la prueba *H* de *Kruskal-Wallis*; y se determinó la relación entre dichas categorías, empleado el análisis de correlación de *Pearson*.

### RESULTADOS

En la tabla 2 se presenta la frecuencia con la que los estudiantes universitarios indican experimentar cada una de las cuestiones planteadas en el cuestionario así como los resultados del análisis de frecuencias, hallándose diferencias estadísticamente significativas en todos los ítems.

CONVIVIR Y CONDUCTA

Tabla 2. Frecuencia en cada uno de los ítems del cuestionario y resultados de la prueba Chi2

| ÍTEMS DEL CUESTIONARIO  | 1  | 2   | 3   | 4   | 5  | Chi <sup>2</sup> | p    |
|---|----|-----|-----|-----|----|------------------|------|
| Los exámenes me producen una tensión excesiva                         | 12 | 44  | 126 | 74  | 55 | 114.354***       | .000 |
| Creo que me esfuerzo mucho para lo poco que consigo                   | 42 | 103 | 122 | 38  | 6  | 151.010***       | .000 |
| Me siento bajo de ánimo, como triste, sin motivo aparente             | 85 | 95  | 94  | 31  | 6  | 108.341***       | .000 |
| Hay días que no duermo bien a causa del estudio                       | 64 | 76  | 110 | 51  | 10 | 85.672***        | .000 |
| Tengo dolor de cabeza y otras molestias que afectan a mi rendimiento  | 94 | 80  | 80  | 46  | 11 | 72.810***        | .000 |
| Hay días que noto más la fatiga, y me falta energía para concentrarme | 11 | 62  | 166 | 65  | 7  | 264.482***       | .000 |
| Me siento emocionalmente agotado por mis estudios                     | 58 | 93  | 114 | 40  | 6  | 117.376***       | .000 |
| Me siento cansado al final de la jornada de trabajo                   | 5  | 30  | 114 | 131 | 31 | 204.161***       | .000 |
| Trabajar pensando en los exámenes me produce estrés                   | 23 | 56  | 98  | 99  | 35 | 79.595***        | .000 |
| Me falta tiempo y me siento desbordado por los estudios               | 15 | 66  | 142 | 62  | 26 | 159.498***       | .000 |
| Disfruto estudiando porque me gusta lo que estudio                    | 19 | 38  | 117 | 103 | 34 | 127.248***       | .000 |
| Me veo a mí mismo como alguien que tiene autoestima                   | 12 | 32  | 87  | 114 | 66 | 108.437***       | .000 |

Nota: 1 = Raras veces, 2 = Pocas veces, 3 = Algunas veces, 4 = Con frecuencia, 5 = Siempre

\*\*\*  $p < .001$

Por otra parte, se analizó si existían diferencias en las tres categorías del cuestionario (*Total de Cansancio Emocional*, *Satisfacción con el estudio* y *Autoestima*) en función de la variable género (ver tabla 3).

## CANSANCIO EMOCIONAL, AUTOESTIMA Y SATISFACCIÓN CON LOS ESTUDIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Tabla 3. Rango promedio y suma de rangos para las tres categorías del cuestionario según el género de los participantes

| CATEGORÍAS                  | Género | N   | Rango promedio | Suma de rangos |
|-----------------------------|--------|-----|----------------|----------------|
| Total Cansancio Emocional   | Hombre | 70  | 139.89         | 9792.50        |
|                             | Mujer  | 241 | 160.68         | 38723.50       |
|                             | Total  | 311 |                |                |
| Satisfacción con el estudio | Hombre | 70  | 139.54         | 9768.00        |
|                             | Mujer  | 241 | 160.78         | 38748.00       |
|                             | Total  | 311 |                |                |
| Autoestima                  | Hombre | 70  | 187.81         | 13147.00       |
|                             | Mujer  | 241 | 146.76         | 35369.00       |
|                             | Total  | 311 |                |                |

Los resultados pusieron de manifiesto diferencias en la *Autoestima* entre hombres y mujeres, de modo que estas últimas informaban de un nivel más bajo (ver tabla 4).

Tabla 4. Resultados de la prueba U de Mann-Whitney en las categorías del cuestionario según el género

|                          | Total Cansancio Emocional | Satisfacción con el estudio | Autoestima  |
|--------------------------|---------------------------|-----------------------------|-------------|
| <i>U de Mann-Whitney</i> | 7307.500                  | 7283.000                    | 6208.000*** |
| <i>W de Wilcoxon</i>     | 9792.500                  | 9768.000                    | 35369.000   |
| <i>Z</i>                 | -1.705                    | -1.826                      | -3.509      |
| <i>p</i>                 | .088                      | .068                        | .000        |

\*\*\*  $p < .001$

Igualmente, se determinó si las respuestas dadas a las tres categorías variaban en función de la titulación cursada. En la tabla 5 se presentan los estadísticos descriptivos.

CONVIVIR Y CONDUCTA

*Tabla 5. Rango promedio para las tres categorías del cuestionario según la titulación de los estudiantes*

|                             | Titulación                        | N   | Rango promedio |
|-----------------------------|-----------------------------------|-----|----------------|
| Total Cansancio Emocional   | Máster en Investigación Educativa | 12  | 141,00         |
|                             | Psicopedagogía                    | 10  | 139,10         |
|                             | Maestro Educación Primaria        | 118 | 165,22         |
|                             | Maestro Educación Infantil        | 107 | 137,41         |
|                             | Nutrición                         | 26  | 190,69         |
|                             | Ingeniería en Sonido e Imagen     | 38  | 165,17         |
|                             | Total                             | 311 |                |
| Satisfacción con el estudio | Máster en Investigación Educativa | 12  | 158,71         |
|                             | Psicopedagogía                    | 10  | 162,75         |
|                             | Maestro Educación Primaria        | 118 | 154,27         |
|                             | Maestro Educación Infantil        | 107 | 163,01         |
|                             | Nutrición                         | 26  | 166,52         |
|                             | Ingeniería en Sonido e Imagen     | 38  | 131,79         |
|                             | Total                             | 311 |                |
| Autoestima                  | Máster en Investigación Educativa | 12  | 158,25         |
|                             | Psicopedagogía                    | 10  | 167,15         |
|                             | Maestro Educación Primaria        | 118 | 153,31         |
|                             | Maestro Educación Infantil        | 107 | 152,97         |
|                             | Nutrición                         | 26  | 147,85         |
|                             | Ingeniería en Sonido e Imagen     | 38  | 174,84         |
|                             | Total                             | 311 |                |

En cuanto a la titulación, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas en función de la titulación en ninguna de las tres categorías (ver tabla 6).

## CANSANCIO EMOCIONAL, AUTOESTIMA Y SATISFACCIÓN CON LOS ESTUDIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Tabla 6. Resultados de la prueba *H* de Kruskal-Wallis en las categorías del cuestionario en función de la titulación

|                     | Total Cansancio Emocional | Satisfacción con el estudio | Autoestima |
|---------------------|---------------------------|-----------------------------|------------|
| <i>Chi-cuadrado</i> | 10.797                    | 4.269                       | 2.474      |
| <i>gl</i>           | 5                         | 5                           | 5          |
| <i>p</i>            | .056                      | .511                        | .780       |

Por último, los resultados del análisis de correlación de *Pearson* (ver tabla 7) determinaron una relación significativa y negativa entre el *Total de Cansancio Emocional* y la *Satisfacción con el estudio*,  $r = -.171$ ,  $p = .002$ , así como con la *Autoestima*,  $r = -.348$ ,  $p = .000$ . Por su parte, la *Satisfacción con el estudio* correlacionaba de forma positiva con la *Autoestima*,  $r = .219$ ,  $p = .000$ .

Tabla 7. Análisis de correlación de *Pearson*

|                             |          | Satisfacción con el estudio | Autoestima |
|-----------------------------|----------|-----------------------------|------------|
| Total Cansancio Emocional   | <i>r</i> | -.171**                     | -.348***   |
|                             | <i>p</i> | .002                        | .000       |
| Satisfacción con el estudio | <i>r</i> |                             | .219***    |
|                             | <i>p</i> |                             | .000       |

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

A través de este estudio se han analizado diversos elementos que inciden en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, tales como el cansancio emocional y la autoestima, y su relación con la satisfacción con los estudios. Al respecto, el cansancio emocional y la autoestima correlacionan de forma negativa, lo que significa que a mayor nivel de cansancio emocional, menor nivel de autoestima y viceversa. La autoestima estaría dentro de las variables disposicionales que actúan en el proceso del estrés (Reininghaus, Craig, Gournay, Hopkison, & Carson, 2007). Las personas con alta autoestima tienden a percibir las situaciones como menos estresantes y a reaccionar ante los acontecimientos estresantes de forma más adaptativa (González-Tablas, Palenzuela, Pulido, Sáez, & López, 2001). Por el contrario, las personas con menores niveles de autoestima tienden a utilizar unas estrategias de afrontamiento más pobres y a percibir los acontecimientos como más estresantes (Durá & Sánchez-Cánovas, 1999). 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, es decir, los estudiantes con mayores niveles de cansancio tienen pocas expectativas de acabar sus estudios con éxito y también están poco preparados para enfrentarse al mundo laboral (Martínez, Marqués, Salanova, & Lopes da Silva, 2002).

El cansancio emocional es un aspecto sumamente importante a tener en cuenta, puesto que como ponen de manifiesto diversos estudios, se ha encontrado que está directamente relacionado con problemas de salud psicológica, e inversamente relacionado con la autoestima (Gil-Monte, 2005; González & Landero, 2007a; Ramos et



al., 2005). Asimismo, los resultados obtenidos están en la línea de los trabajos de Bresó & Salanova (2005), donde la baja autoestima aparece como un componente importante en desarrollo del burnout académico y cansancio emocional, estableciéndose como predictor de éste. Es decir, a medida que es mayor el cansancio emocional, se incrementan las emociones negativas, lo que repercute de manera negativa en la autoestima y satisfacción con los estudios. Asimismo, los estudiantes con menor satisfacción con los estudios presentan mayor cansancio emocional (Ramos et al., 2005). Otros estudios muestran cómo el cansancio emocional afecta negativamente a las expectativas de éxito de los estudiantes universitarios (González & Landero, 2007b).

## REFERENCIAS

- Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2002). The validity of the Maslach Burnout Inventory-General Survey: An Internet Study. *Anxiety, Stress and Coping*, 15, 245-260.
- Bresó, E., & Salanova, M. (2005). Efectos significativos del uso de las creencias de ineficacia como componente del burnout académico en estudiantes universitarios. En *Jornades de Foment de la Investigació*. Recuperado de [www.uji.es/bin/publ/edicions/jfi8/psi/32.pdf](http://www.uji.es/bin/publ/edicions/jfi8/psi/32.pdf).
- Cox, T., Tisserand, M., & Taris, T. (2005). The conceptualization and measurement of burnout: questions and directions. *Work & Stress*, 19, 187-191.
- Durá, E., & Sánchez-Cánovas, J. (1999). Sistema emocional y diversidad humana. En J. Sánchez-Cánovas, & M. P. Sánchez (Coords.), *Psicología diferencial: diversidad e individualidad humanas* (pp. 251-314). Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces, S.A.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Gil-Monte, P. R. (2005). El síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout): una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar. Madrid: Pirámide.
- González, M., & Landero, R. (2007a). Factor Structure of the Perceived Stress Scale (PSS) in a sample from Mexico. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 201-208.
- González, M., & Landero, R. (2007b). Escala de Cansancio Emocional (ECE) para estudiantes universitarios: propiedades psicométricas en una muestra de México. *Anales de Psicología*, 23(2), 253-257.
- González-Cabanach, R., Souto, A., Fernández, R., & Freire, C. (2011). Regulación emocional y burnout académico en estudiantes universitarios de Fisioterapia. *Revista de Investigación en Educación*, 9(2), 7-18.
- González-Tablas, M. M., Palenzuela, D. L., Pulido, R. F., Sáez, L. M., & López, E. (2001). El papel de las expectativas generalizadas de control en el afrontamiento y ajuste psicológico en mujeres con cáncer de mama. *Ansiedad y Estrés*, 7(1), 1-14.
- Lledó, A., Herrera, L., Roig, R., Perandones, T. M., Sánchez, F. J., Jiménez, M. D., Grau, S., Tortosa, M., Álvarez, J. D., Sogorb, M., & Riera, N. (2010). Buenas prácticas en el marco del EEES: innovación en metodologías docentes y evaluación de los aprendizajes. En J. D. Álvarez., M. T. Tortosa, & N. Pellín. (Coords.), *La Comunidad Universitaria: Tarea Investigadora delante de la Práctica Docente*. Alcoy: Marfil.
- Marín, N., Esteban, A., Palma, C., Vega, M., Mestre, L., & Fornés, J. (2005). Burnout en profesionales sanitarios en formación del Hospital Universitario Son Dureta. *Psiquiatría.com*, 9(4). Recuperado de <http://hdl.handle.net/10401/660>
- Martínez, I., Marqués, A., Salanova, M., & Lopes da Silva, A. (2002). Burnout en estudiantes universitarios de España y Portugal. Un estudio transcultural. *Ansiedad y Estrés*, 8, 13-23.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-442.
- Otero-López, J. M., Santiago, M. J., & Castro, C. (2008). An integrating approach to the study of burnout in University Professors. *Psicothema*, 20(4), 766-772.

## **CANSANCIO EMOCIONAL, AUTOESTIMA Y SATISFACCIÓN CON LOS ESTUDIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

- Peñacoba, C., & Moreno, B. (1999). La escala de estresores universitarios (EEU). Una propuesta para la evaluación del estrés en grupos de poblaciones específicas. *Ansiedad y Estrés*, 5(1), 61-78.
- Ramos, F., Manga, D., & Morán, C. (2005). Escala de cansancio emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas y asociación. *Interpsiquis*. Recuperado de: <http://www.psiquiatria.com/articulos/estres/20478/>.
- Reininghaus, U., Craig, T., Gournay, K., Hopkison, P., & Carson, J. (2007). The high secure psychiatric hospitals' nursing staff stress survey 3: identifying stress resistance resources in the stress process of physical assault. *Personality and Individual Differences*, 42, 397-408.
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., Maslach, C., & Jackson, S. E. (1996). The MBI-General Survey. In C. Maslach, S. E. Jackson, & M. P. Leiter (Eds.), *Maslach Burnout Inventory Manual* (3rd ed.). Palo Alto, California: Consulting Psychologist Press.