



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**Inteligencia emocional y burnout académico frente al covid 19 en
universitarios de Huaraz**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORES

Jachilla Flores, Sayuri Soledad (ORCID: 0000-0001-8559-6592)

Yovera Collas, Stephany Kristel (ORCID: 0000-0001-9981-1660)

ASESOR

Dr. NOE GRIJALVA, Hugo Martín (ORCID: 0000-0003-2224-8528)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Violencia

HUARAZ – PERÚ

2022

Dedicatoria

A nuestros padres quienes, día a día, con sus palabras de aliento nos han motivado e impulsado para superar cada obstáculo que se nos presentaba durante esta etapa de nuestra formación profesional.

A nuestros hermanos quienes nos han ayudado con sus consejos a seguir luchando por cada meta que nos hemos trazado y así poder alcanzar nuestro objetivo que es ser buenos profesionales en el campo de la salud mental.

Las autoras

Agradecimiento

A nuestros padres porque se esforzaron día a día para darnos el soporte económico necesario para desenvolvernos durante estos años de aprendizaje. A nuestros hermanos porque nos brindaron soporte afectivo cuando nos encontrábamos agotados emocionalmente y sentíamos que ya no podíamos continuar. A nuestra coordinadora de prácticas por su apoyo y preocupación en cada momento de dificultad que se nos presentaba, a nuestros amigos quienes nos brindaron su apoyo en la aplicación del instrumento y estuvieron pendientes de cada paso que dábamos, a nuestro asesor por orientarnos en cada proceso del desarrollo de nuestra tesis. Por último, a la Universidad César Vallejo por acogernos en sus aulas durante estos años y por brindarnos un ambiente adecuado para obtener los conocimientos que nos serán útiles a lo largo de nuestra profesión.

Las autoras

Índice de contenidos

| | |
|--|-----|
| Dedicatoria | ii |
| Agradecimiento | iii |
| Índice de tablas | v |
| Resumen | vi |
| Abstract | vii |
| I. INTRODUCCIÓN | 1 |
| II. MARCO TEÓRICO | 4 |
| III. METODOLOGÍA | 13 |
| 3.1. Tipo y diseño de investigación..... | 13 |
| 3.2. Variables y operacionalización | 14 |
| 3.3. Población, muestra y muestreo | 15 |
| 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos | 16 |
| 3.5. Procedimiento..... | 17 |
| 3.6. Método de análisis de datos | 17 |
| 3.7. Aspectos éticos..... | 18 |
| IV. RESULTADOS..... | 19 |
| V. DISCUSIÓN..... | 23 |
| VI. CONCLUSIONES | 26 |
| VII. RECOMENDACIONES | 27 |
| REFERENCIAS..... | 28 |
| ANEXOS | 37 |

Índice de tablas

| | |
|--|----|
| Tabla 1. Matriz de operacionalización de variables..... | 14 |
| Tabla 2. Cantidad de universitarios en Huaraz..... | 15 |
| Tabla 3. Distribución según los niveles de inteligencia emocional en universitarios de Huaraz (n=369) | 19 |
| Tabla 4. Distribución según los niveles de burnout académico en universitarios de Huaraz (n=369) | 20 |
| Tabla 5. Correlación entre la inteligencia emocional y las dimensiones del burnout académico en universitarios de Huaraz (n=369) | 21 |
| Tabla 6. Correlación entre el burnout académico y las dimensiones de la inteligencia emocional en universitarios de Huaraz (n=369) | 22 |

Resumen

El presente informe de investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre inteligencia emocional y burnout académico frente al covid 19 en universitarios de Huaraz, utilizando el diseño de investigación transversal-correlacional. Asimismo, la contrastación de hipótesis fue calculada con el Coeficiente Rho de Spearman. Los resultados alcanzados fueron que un 62.1% de los educandos posee un nivel medio y un 20.1% está en un nivel bajo de inteligencia emocional; por otro lado, un 53.4% de alumnos presenta un nivel medio y un 25.2% experimenta un nivel bajo de burnout académico; por otra parte, la inteligencia emocional se correlacionó negativa débil y significativamente con el agotamiento emocional (-.286) y con el cinismo (-.327); sin embargo, se correlacionó positiva débil y significativamente con la eficacia académica (.464); por último, el burnout académico se correlacionó positiva muy débil y significativa con la atención emocional (.148); pero se correlacionó negativa muy débil y significativamente con la claridad emocional (-.133), además, se correlacionó negativa muy débil y no significativamente con la reparación emocional (-.046). En conclusión, existe relación entre las variables de inteligencia emocional y burnout académico.

Palabras clave: Inteligencia emocional, burnout académico, agotamiento emocional

Abstract

The present research report aimed to determine the relationship between emotional intelligence and academic burnout in the face of COVID-19 in university students from Huaraz, using the cross-correlational research design. Likewise, hypothesis testing was calculated with Spearman's Rho Coefficient. The results achieved were that 62.1% of the students have a medium level and 20.1% are at a low level of emotional intelligence; on the other hand, 53.4% of students present a medium level and 25.2% experience a low level of academic burnout; on the other hand, emotional intelligence was weakly and significantly negatively correlated with emotional exhaustion (-.286) and with cynicism (-.327); however, it was significantly and weakly positively correlated with academic efficacy (.464); lastly, academic burnout had a very weak and significant positive correlation with emotional attention (.148); but a very weak negative correlation was significantly and significantly with emotional clarity (-.133), in addition, a very weak negative correlation was not significantly correlated with emotional repair (-.046). In conclusion, there is a relationship between the variables of emotional intelligence and academic burnout.

Keywords: Emotional intelligence, academic burnout, emotional exhaustion

I. INTRODUCCIÓN

A inicios del 2020, se identificaron individuos contagiados por coronavirus en el mundo, y en consecuencia se decretaron medidas sanitarias a fin de controlar la propagación del virus, y éstas fueron la cuarentena y el aislamiento social; en este proceso, las personas empezaron a sentir mucho miedo por un posible contagio o por lo que sucedería con sí mismos y/o con sus familiares, todo se tornaba incierto y a ello se le sumaba el poco o nulo contacto físico con los demás así como el giro que tendrían las actividades, estas formas de responder eran normales ya que la gente se estaba enfrentando a una pandemia (Organización Panamericana de la Salud, 2020).

Las conductas señaladas eran factores de riesgo para el desencadenamiento de ansiedad, trastornos obsesivos compulsivos, depresión, estrés y diversos traumas (Fiorillo & Gorwood, 2020). Debido a esto, se vio vulnerado el bienestar psicológico de los seres humanos y como resultado disminuyeron su productividad y su contribución ante la sociedad (Organización Mundial de la Salud, 2018). Por tanto, esto afectó a los sectores en los que se desarrolla la gente, y en uno de los que más impactó fue la educación ya que este ámbito no se encontraba preparado para afrontar las clases de manera virtual, esto tomó desprevenidos a los educandos y padres de éstos, quienes comenzaron a sentir frustración, ansiedad y elevados niveles de estrés (Marquina, 2020). De manera muy similar ocurría con los docentes quienes presentaron síntomas de estrés porque el trabajo remoto era más agobiante (Fernández et al., 2020).

Del mismo modo, la educación superior se vio afectada y ello impactó de forma negativa en las emociones de los universitarios; y muchas de estas respuestas guardaban relación con los siguientes estresores: problemas de conectividad y accesibilidad, la enseñanza a través de plataformas virtuales, la saturación de trabajos, la exposición por horas a una computadora, el abandono de materias, la poca tolerancia de los docentes, la desinformación por parte de las universidades, la poca interacción física con sus amistades y la presión de sus

familiares (Chavez et al., 2019; Rosario et al., 2020; Suárez y Calvo, 2020). Y estos al presentarse reiterativamente se desencadenó lo que es conocido como burnout académico (Marengo et al., 2017; Martos et al., 2018).

Respecto a la prevalencia, en el entorno mundial se hallaron datos desde un 18.2% hasta un aproximado de 60% de educandos que presentaron niveles de burnout académico (Asghar et al., 2019; Khosravi, 2021; Osorio et al., 2020; Portoghese et al., 2018; Rosales et al., 2020); en el contexto nacional, el burnout en universitarios varía entre 11.2% a 52.5% (Estrada et al., 2021; Puertas-Neyra et al., 2020; Tuesta, 2020). Y a nivel regional se evidenció la presencia de burnout en 7% en estudiantes (Núñez, 2017).

Frente a los altos índices de burnout académico surge el término de inteligencia emocional que tiene como función la percepción y comprensión de los sentimientos y emociones de sí mismos y de los demás. Cabe resaltar que el desarrollo de esta capacidad ayudará a las personas a enfrentar situaciones estresantes (Cano y Zea, 2012; Del Rosal et al., 2016).

Ante la coyuntura expuesta, Erbil et al. (2016) y Zegarra (2020) encontraron que la inteligencia emocional y el burnout académico poseen una relación inversa. No obstante, esta información ha sido indagada en Europa, Asia y América, pero en el Perú se han ubicado pocas investigaciones en las cuales se han abordado ambas variables y su población de estudio han sido los universitarios. Es por este motivo, que se formuló el siguiente problema: ¿Cuál es la relación entre inteligencia emocional y burnout académico frente al covid 19 en universitarios de Huaraz?

El objetivo general fue determinar la relación entre inteligencia emocional y burnout académico frente al covid 19 en universitarios de Huaraz; y los objetivos específicos fueron: identificar los niveles de inteligencia emocional en los universitarios, conocer los niveles de burnout académico en los

universitarios, identificar la relación entre las dimensiones del burnout académico (agotamiento emocional, cinismo y eficacia académica) y la inteligencia emocional, y determinar la relación entre las dimensiones de la inteligencia emocional (atención, claridad y reparación emocional) y el burnout académico.

Asimismo, la hipótesis general fue: existe relación entre inteligencia emocional y burnout académico frente al covid 19 en universitarios de Huaraz; y las hipótesis específicas fueron: existe relación entre las dimensiones del burnout académico (agotamiento emocional, cinismo y eficacia académica) y la inteligencia emocional, y existe relación entre las dimensiones de la inteligencia emocional (atención, claridad y reparación emocional) y el burnout académico.

La investigación se justifica a nivel teórico porque los resultados ayudarán a incrementar los conocimientos respecto a la correlación entre inteligencia emocional y burnout académico en jóvenes que cursan la educación superior. En el nivel metodológico, porque los datos alcanzados en este estudio contribuirán como antecedente para investigaciones nacionales y locales en las que trabaje estas variables; además, servirá como aporte porque los instrumentos que se emplearán serán contextualizados en los jóvenes de esta ciudad. Respecto al nivel práctico, permitirán que los directivos de las universidades de Huaraz, a posteriori, intervengan a través de la ejecución de programas preventivos que tengan como propósito contrarrestar esta problemática que afecta a su condición física y psicológica. Finalmente a nivel social, los hallazgos serán de utilidad para que los universitarios y la población inmersa en este entorno se informen y trabajen en su bienestar psicológico así como se mejore el rendimiento académico.

II. MARCO TEÓRICO

Para llevar a cabo este estudio, se han realizado diversas indagaciones tanto a nivel internacional como nacional, encontrándose los hallazgos que serán presentados a continuación:

Ayala & Grinberg (2020) realizaron un estudio sobre la inteligencia emocional y el burnout en alumnos; donde se ubicó que las variables se correlaciona de manera inversa con un nivel de significancia de $p = .001$; ello implica que ante una puntuación alta de una variable, menor será la otra y viceversa.

Montenegro (2020), realizó una investigación de la inteligencia emocional y cómo está protege a los educandos frente a la ansiedad, depresión y estrés académico, en la cual se encontró que un 25% de los alumnos poseen inteligencia emocional y burnout en un nivel medio, y un 14% presenta baja inteligencia emocional y burnout en un grado medio.

Moreno-Fernandez et al. (2020) efectuaron un estudio sobre bloqueo, inteligencia emocional, engagement académico y burnout en educandos de farmacia durante la cuarentena, en éste se concluyó que 63.5% presentaron burnout académico durante el confinamiento y antes de la intervención que se llevó a cabo a través de talleres de inteligencia emocional, después de intervenir solo se evidenció en el 31.3%; de igual forma, sucedió con las dimensiones ya que el agotamiento bajó de un 44.6% a un 29.1%, el cinismo disminuyó de un 41.7% a un 30.1%, y la ineficacia redujo de un 60.3% a un 28.8%.

Zegarra (2020) investigó acerca de la inteligencia emocional y el burnout académico en educandos de una universidad limeña, en esta llegó a concluir que las variables se correlacionan negativa y moderada ($r = -.601$, $p = .000$); por otra parte, la inteligencia emocional se relaciona negativa y moderada con el

agotamiento emocional ($r = -.569$, $p = .000$) y despersonalización ($r = -.510$, $p = .000$), sin embargo con la realización personal se asocia positiva y moderada ($r = .609$, $p = .000$). Adicionalmente, el 57.1% se encuentra en un grado medio de inteligencia emocional y el 72.6% están en un grado medio de burnout académico.

Ardiles et al. (2019) ejecutaron un estudio de la inteligencia emocional como elemento protector del burnout y fortalecimiento del engagement académico, donde se colige que la dimensión regulación emocional se correlaciona baja e inversamente con el agotamiento ($r = -.24$, $p < .001$) y con la despersonalización ($r = -.17$, $p < .005$); sin embargo, con la falta de realización personal se correlaciona de forma positiva y moderada ($r = .48$, $p < .001$).

Alvarez et al. (2018) efectuaron un estudio acerca de la inteligencia emocional, el síndrome de burnout, estrés percibido y compromiso en universitarios; donde se halló que la inteligencia emocional actúa como un mediador con el fin de prevenir al individuo en casos de que se presente el síndrome de burnout académico; asimismo, se halló que el 13% de los educandos experimentan burnout.

Gómez y Montenegro (2018) ejecutaron un estudio sobre la inteligencia emocional y el burnout académico en educandos de psicología, en este llegaron a la conclusión de que un 65% experimenta burnout en un nivel moderado; respecto a la correlación, el burnout se asocia moderadamente con la dimensión claridad ($r = -.42$) y la dimensión reparación ($r = -.40$), asimismo la relación con la dimensión atención es muy baja ($r = .13$).

Vilca (2018) ejecutó un estudio del burnout y la relación con la inteligencia emocional de educandos de odontología, en el que se concluyó que el 5.2% de los alumnos presentan burnout y el 54.5% poseen un alto grado de inteligencia emocional; también, se halló una relación significativa entre las variables (χ^2

=16.88, $p < .005$), es decir, ante la mayor presencia de uno, menor porcentaje del otro.

Liébana-Presa et al. (2017) desarrollaron su investigación de la inteligencia emocional y el burnout académico en educandos, donde se colige que la inteligencia emocional se correlaciona directamente proporcional a la dimensión de eficacia académica ($r = .398$, $p \leq .001$); asimismo, la eficacia se correlaciona significativa y negativamente con el cinismo ($r = -.233$, $p \leq .01$).

Masgo (2017), ejecutó un estudio acerca del burnout e inteligencia emocional en alumnos de Ingeniería Mecánica, en este concluyó que las variables se correlacionan inversamente ($r = -.755$, $p = .000$); además, se halló que la relación es moderada y negativa entre la inteligencia emocional y el agotamiento emocional ($r = -.510$, $p = .000$).

Erbil et al. (2016) desarrollaron un estudio acerca de la inteligencia emocional y los índices de burnout en educandos de arquitectura; donde concluyeron que las variables tienen una correlación negativa y significativamente ($r = -.740$, $p < 0.01$).

Huaccha (2016), realizó una investigación acerca del burnout académico y la inteligencia emocional en universitarios de Trujillo, en el cual se encontró que las féminas poseen mayor índice de burnout (12.1%), pero los varones tienen alta inteligencia emocional (24.7%); por otra parte, existe una correlación significativa entre las variables ($\chi^2 = 9.001$, $p = .002$); asimismo, el burnout se asocia con la dimensión claridad ($p = .010$) y reparación emocional ($p = .001$).

Luego de exponer los antecedentes de investigación, se presenta el marco teórico correspondiente a las dos variables que se han considerado en este estudio.

A continuación, se expone la variable inteligencia emocional que ha sido conceptualizada por diversos autores, los mismos que serán presentados en las siguientes líneas:

Para empezar, Valadez et al. (2010) precisan que es un grupo de habilidades a través de las cuales los individuos generan, reconocen, expresan, comprenden y evalúan sus emociones y la de los demás. Por otro lado, Guzmán y Acosta (2013) refieren que es el dominio que poseen las personas para equilibrar, identificar y aceptar sus sentimientos y los de sus iguales. Además, Cazan & Năstasă (2015) manifiestan que si se le suma la personalidad y el comportamiento de cada individuo, esta interviene en la manera de sobrellevar las tensiones del ambiente. Asimismo, Recuenco (2020) expone que es una habilidad relevante para aprender a gestionar las emociones, ya que es la parte interna del ser humano la que regula las formas de actuar y de relacionarse con el entorno.

Respecto a los elementos de la inteligencia emocional, Licea (2002) sostiene que estos son:

- a. **Confianza:** Definida como el control y dominio del cuerpo, el comportamiento y la sociedad.
- b. **Curiosidad:** Preciado como la apreciación al conocer algo positivo y agradable.
- c. **Intencionalidad:** Entendido como la aspiración y la habilidad para conseguir un propósito.
- d. **Autocontrol:** Referido a la modulación y al control de la conducta de acuerdo a la edad y los procesos internos de cada persona.
- e. **Relación:** Son los vínculos con los demás basándose en la comprensión de uno mismo y de los otros.
- f. **Comunicación:** Relacionado con el intercambio de pensamientos, sentimientos y conceptos.

- g. Cooperación:** Viene a ser el equilibrio entre las necesidades de uno y del grupo.

En lo concerniente a los modelos teóricos de la inteligencia emocional se hallaron diversas posturas en torno a dicha temática, viendo conveniente establecer los más resaltantes:

- a. Modelo de Mayer y Salovey:** Según Trujillo y Rivas (2005) en este se consideró el proceso de evaluar, expresar, regular y utilizar las emociones adaptativamente.
- b. Modelo de Extremera y Fernandez Berrocal:** De acuerdo con Fernández y Extremera (2005) exponen que esta habilidad posee tres dimensiones y estas son: *la percepción*, es la habilidad de un individuo para el reconocimiento de sus sentimientos y de los otros; *la comprensión*, viene a ser la identificación, la calificación y la determinación de las señales emocionales en donde están agrupados los sentimientos; y *la regulación*, es la capacidad para tener mayor claridad de los sentimientos, analizarlos y saber si son útiles o no.
- c. Modelos mixtos:** Según Cid (2017), combina los aspectos de la personalidad con la propia motivación y con la habilidad del manejo emocional.
- d. Modelo de Baron:** Según García – Fernández y Giménez- Mas (2010), se fundamenta en: el conocimiento de la propia persona, el vínculo con los demás, la flexibilidad para adaptarse, la gestión de situaciones estresantes y el estado emocional.
- e. Modelo de Goleman:** Según Fragoso-Luzuriaga (2015), toma como base los siguientes elementos: examinarse así mismo, control de sus estados emocionales, impulso hacia sí mismo, entendimiento y comprensión de las emociones ajenas y su destreza para relacionarse apropiadamente.

Por otro lado, la literatura hace mención sobre las dimensiones de la inteligencia emocional, ante ello, Extremera & Fernández (2006) y Guerra et al. (2019) precisan que son tres y son descritas de la siguiente forma:

- a. **Atención emocional:** Es la intensidad con la que los individuos perciben y expresan sus sentimientos y emociones.
- b. **Claridad emocional:** Es la percepción y comprensión de sus emociones.
- c. **Reparación emocional:** Son las creencias de cada individuo en su capacidad de regular su estado anímico.

Por otra parte, la variable burnout académico ha sido escasamente estudiada y son pocos los autores que lo han definido. No obstante, presentaremos algunos conceptos:

Para comenzar, Palacio et al. (2012) y Garcia- Flores et al. (2018); lo definen como el inadecuado uso de estrategias de afrontamiento que suman al origen, soporte y reforzamiento de dificultades en el aspecto académico, de igual modo, se relaciona con los aspectos personales y sociales que puedan interferir en la enseñanza de los universitarios. Del mismo modo, Schaufeli et al. (2002) y Osorio et al. (2020) precisan que es una respuesta emocional negativa en la cual el estudiante se caracteriza por estar cansado debido a las demandas de las tareas, posee una actitud distanciada hacia los estudios y una sensación de incompetencia académica.

Existen diversos factores que pueden desencadenar el burnout académico en los universitarios. Ante ello, Caballero et al (2010) hace una división de éstos teniendo en cuenta el entorno en el que se desenvuelve el universitario:

- a. **Factores dentro del entorno académico:** no existen tutores que realicen retroalimentación, poca comunicación con los docentes, llevar una asignatura y en paralelo realizar prácticas formativas, horarios mal distribuidos, dificultades al solicitar libros de la biblioteca, inadecuada

atención por parte de los administrativos, no contar con equipos tecnológicos, información insuficiente para llevar a cabo las actividades académicas, sobreexigencia de los docentes en los cursos y temas complicados.

- b. Factores ambientales y/o sociales:** no se realiza un reforzamiento entre compañeros, nula participación en actividades culturales o de recreación, alta competitividad, la carrera profesional que se estudia, poco apoyo por parte de los familiares y de las amistades, no tener los suficientes recursos económicos.
- c. Factores intrapersonales:** el sexo de la persona (el burnout es mayormente experimentado por las mujeres), realizar actividades de manera rutinaria, dificultad al planificar el tiempo, sentir ansiedad cuando se está próximo un examen, baja eficacia personal, los rasgos de personalidad, las competencias cognitivas son mínimas, poseer una expectativa elevada de éxito en el ámbito académico, y poca motivación y satisfacción para los estudios.

Dentro de las manifestaciones del síndrome de burnout, Rosales y Rosales (2013); Cabello y Santiago (2016) señalan que éstas se dividen en tres grupos que serán presentadas a continuación:

- a. Psicosomáticas:** Presencia de fatiga crónica, alteraciones gastrointestinales y respiratorias, dolores musculares, entre otros.
- b. Conductuales:** Abuso de sustancias psicoactivas, malas actitudes, incapacidad de relajarse, entre otros.
- c. Emocionales:** Enojo, poca paciencia, deseo de abandonar los estudios, falta de motivación y ansiedad.

En relación a los modelos teóricos del burnout académico se revisaron diversas literaturas, exponiéndose en las siguientes líneas a los más importantes:

- a. **Modelo tridimensional del MBI-HSS de Maslach:** Según Manso - Pinto (2006), refieren que existe tres fases las cuales son: *el agotamiento emocional*, es la percepción de no poder estar bien en el área emocional y afectivo; *la despersonalización*, es el crecimiento de sentimientos de escasa sensibilidad y gestos negativos hacia sus compañeros del campo laboral; y *la baja realización personal*, es sentir que es poco productivo y el desempeño laboral es insuficiente.
- b. **Modelo de Edelwich y Brodsky:** Según Martínez (2010), exponen que el burnout se da en torno a un proceso cíclico: la persona inicia sus labores con ímpetu, luego de un tiempo se siente estancado y con ello se desencadena su frustración y finalmente desarrolla una indiferencia a su trabajo.
- c. **Modelo de Price y Murphy:** Según Caballero et al. (2010), mencionan que se parece al duelo ya que es una pérdida lo que tiene el sujeto, desarrollándose en los siguientes estadios: confusión, inestabilidad en sus emociones, sentimientos de culpa en lo laboral, aislamiento y melancolía.
- d. **Modelo de Gil - Monte:** Según Gil- Monte y Peiro (1999), tomaron en cuenta la interrelación entre emoción y cognición en dos fases: deterioro afectivo por el agotamiento emocional y físico; sentimiento de culpa.

En cuanto a las dimensiones del burnout académico, Rodríguez-Villalobos et al. (2019) y Oyoo et al. (2020) sostienen que éstas se encuentran comprendidas por:

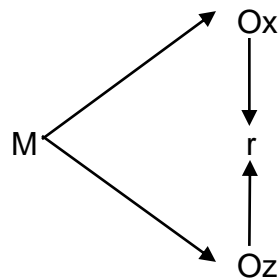
- a. **Agotamiento emocional:** Referido a la presión ejercida sobre los educandos en situaciones de competitividad académica.
- b. **Cinismo:** Se origina cuando los estudiantes no consiguen lograr su propósito y como respuesta a ello, suelen mostrarse apáticos y tener una actitud negativa hacia los trabajos académicos.

- c. **Eficacia Académica:** Se refiere a qué tan competente se encuentra el individuo para solucionar sus problemas, contribuir y conseguir sus objetivos académicos.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

El estudio posee la particularidad de ser un tipo de investigación básica, puesto que ésta pretende que se generen y/o amplíen los conocimientos acerca de una determinada área o disciplina (Grebe, 2018). Por otro lado, se caracteriza por utilizar el diseño no experimental, transeccional correlacional, puesto que se va a establecer la relación de una variable con otra en un tiempo específico (Hernández et al., 2014; Ñaupás et al., 2014). La representación queda precisada como:



En el que:

- M : definida por las personas que conformarán el estudio
- Ox : Variable Inteligencia Emocional
- Oz : Variable Burnout Académico
- r : Coeficiente de correlación

3.2. Variables y operacionalización

Tabla 1

Matriz de operacionalización de variables

| Variables | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensiones | Escala |
|------------------------|--|--|--|---------------|
| Inteligencia Emocional | Se define como parte de la inteligencia social que se encarga de que una persona monitoree sus sentimientos y emociones y el de sus semejantes a fin de discernir ambas informaciones y a partir de ahí encaminar su forma de pensar y actuar (Salovey & Mayer, 1990). | Se aplicará el Trait Meta Mood Scale - 24 para medir la variable en estudio. | Atención emocional (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8) | Ordinal |
| | | | Claridad emocional (9, 10, 11,12, 13, 14, 15, 16) | |
| | | | Reparación emocional (17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24) | |
| Burnout Académico | Síndrome psicológico que se caracteriza porque las personas se sienten agotadas emocionalmente, actúan de manera negativa ante los otros, y evidencian disminución del logro personal (Maslach et. al, 1996) | Se administrará el inventario de burnout de Maslach - Student Survey para medir la variable. | Agotamiento emocional (1, 2, 3, 4, 6) | Ordinal |
| | | | Cinismo (7, 8, 10, 14) | |
| | | | Eficacia Académica (5, 9, 11, 12, 13, 15) | |

3.3. Población, muestra y muestreo

Población:

La población estuvo configurada por 9638 educandos pertenecientes a las universidades que se encuentran dentro de la ciudad de Huaraz.

Tabla 2

Cantidad de universitarios en Huaraz

| Universidad | Cantidad |
|---------------|-------------|
| Universidad 1 | 3492 |
| Universidad 2 | 6146 |
| Total | 9638 |

Fuente. Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (Sunedu, 2021)

Muestra:

La cantidad de la muestra se halló bajo la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N \times z^2 \times p \times q}{(N - 1)e^2 + z^2 \times p \times q}$$

Donde:

Población = N = 9638

Confiabilidad = Z = 95% = 1.96

Proporción de éxito = p = 50%

Proporción de fracaso = q = 50%

Error de estimación = e = 5%

Reemplazando los datos:

$$n = \frac{(9638) \times (1.96)^2 \times (0.5) \times (0.5)}{(9637) \times (0.05)^2 + (1.96)^2 \times (0.5) \times (0.5)}$$

$$n = 369.47$$

En consecuencia, la muestra quedó representada por 369 educandos correspondientes a dichas universidades.

Muestreo:

Se ha visto pertinente la utilización del muestreo no probabilístico por conveniencia porque los participantes en el estudio fueron aquellos que se encontraban accesibles a las investigadoras (Bhardwaj, 2019).

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se empleó la encuesta como técnica y el cuestionario como instrumento; ya que, la primera se refiere al proceso para recabar los datos y el segundo concierne a las interrogantes dirigidas a los sujetos de estudio (Casas et al., 2003). En lo concerniente a los instrumentos que se administraron fueron:

- **Inventario de burnout de Maslach - Student Survey**, adaptado en el Perú por Correa - López et al. en el año 2019, con el propósito de medir el burnout en universitarios, está conformado por 15 reactivos que se dividen en tres áreas (agotamiento emocional, cinismo, eficacia académica), las respuestas de la prueba siguen la escala de Likert (nunca=1, casi nunca=2, a veces=3, regularmente=4, a menudo= 5, casi siempre= 6, siempre= 7), su coeficiente de confiabilidad es $\alpha = .794$ y su validez por constructo se realizó a través de un análisis estadístico obteniendo un buen ajuste $KMO=0.813$ (Correa-López et al., 2019).

- **Trait Meta Mood Scale - 24**, adaptado en Argentina por Gonzales et al. en el año 2020, tiene como objetivo estimar la inteligencia emocional percibida en adultos, consta de 24 ítems y está dividido en tres áreas (atención, claridad y reparación emocional), asimismo se utilizó la escala de Likert (totalmente en desacuerdo=1, en desacuerdo=2, ni de acuerdo ni en desacuerdo=3, de acuerdo=4, totalmente de acuerdo=5), posee una confiabilidad de Alfa de Cronbach entre .82 y .85 y la validez por constructo se realizó a través de un análisis estadístico obteniendo un buen ajuste $KMO=0.85$ (González et al., 2020).

3.5. Procedimiento

El recojo de datos, debido a la coyuntura que estamos viviendo a causa de la pandemia, condujo a que los cuestionarios sean aplicados a través de los formularios de Google, con el objetivo de que sea de mayor alcance para la población con la cual se trabajó. Asimismo, se consideró pertinente utilizar las redes sociales a fin de contactar con los estudiantes. Luego de la aplicación, los investigadores accedieron a descargar el Excel en cual se grabaron las respuestas que dieron los jóvenes, y las cuales fueron fundamentales para realizar los análisis correspondientes y elaborar las tablas de frecuencia.

3.6. Método de análisis de datos

Los datos fueron analizados y procesados siguiendo la estadística descriptiva, dado que se describirán los puntajes alcanzados por cada variable; asimismo, se empleó la estadística inferencial para probar la hipótesis, la cual fue calculada por intermedio del coeficiente de Rho de Spearman y la que a su vez necesitó del paquete estadístico de SPSS 24 (Hernández et al., 2014).

3.7. Aspectos éticos

El estudio contó con la participación de universitarios, por este motivo, se tuvo en cuenta los siguientes principios: *anonimato*, debido a que se debe de proteger la información brindada por los sujetos de estudio; *beneficencia*, porque antes de recabar la información es fundamental que tanto los directivos de las universidades como los educandos conozcan el propósito que tiene la administración de los instrumentos de burnout e inteligencia emocional; *no maleficencia*, dado que se protegerá el bienestar psicológico de cada uno de los participantes; y *consentimiento informado*, puesto que los estudiantes están en la capacidad de elegir si desean participar en la investigación (Akaranga & Makau, 2016).

IV. RESULTADOS

Análisis descriptivos

Tabla 3

Distribución según los niveles de inteligencia emocional en universitarios de Huaraz (n=369)

| Nivel | Variable | | Dimensiones | | | | | |
|-------|------------------------|-------|--------------------|-------|--------------------|-------|----------------------|-------|
| | Inteligencia emocional | | Atención emocional | | Claridad emocional | | Reparación emocional | |
| | f | % | F | % | f | % | f | % |
| Alto | 66 | 17.9 | 72 | 19.5 | 53 | 14.4 | 73 | 19.8 |
| Medio | 229 | 62.1 | 205 | 55.6 | 226 | 61.2 | 214 | 58.0 |
| Bajo | 74 | 20.1 | 92 | 24.9 | 90 | 24.4 | 82 | 22.2 |
| Total | 369 | 100.0 | 369 | 100.0 | 369 | 100.0 | 369 | 100.0 |

En la tabla 3, se pudo visualizar que el 62.1% posee un nivel medio de inteligencia emocional y el 20.1% se encuentra en un nivel bajo. Además, se pudo notar que las dimensiones de atención emocional, claridad emocional y reparación emocional (55.6%, 61.2% y 58.0%) se hallan en un nivel medio respectivamente.

Tabla 4

Distribución según los niveles de burnout académico en universitarios de Huaraz(n=369)

| Nivel | Variable | | Dimensiones | | | | | |
|-------|-------------------|-------|-----------------------|-------|---------|-------|--------------------|-------|
| | Burnout académico | | Agotamiento emocional | | Cinismo | | Eficacia académica | |
| | f | % | F | % | f | % | f | % |
| Alto | 79 | 21.4 | 78 | 21.1 | 61 | 16.5 | 87 | 23.6 |
| Medio | 197 | 53.4 | 198 | 53.7 | 204 | 55.3 | 181 | 49.1 |
| Bajo | 93 | 25.2 | 93 | 25.2 | 104 | 28.2 | 101 | 27.4 |
| Total | 369 | 100.0 | 369 | 100.0 | 369 | 100.0 | 369 | 100.0 |

En la tabla 4, se pudo visualizar que el 53.4% presenta un nivel medio de burnout académico y el 25.2% presenta un nivel bajo. Asimismo, en las dimensiones de agotamiento emocional, cinismo y eficacia académica (53.7%, 55.3% y 49.1%) presentan un nivel medio respectivamente.

Análisis correlacional

Tabla 5

Correlación entre la inteligencia emocional y las dimensiones del burnout académico en universitarios de Huaraz (n=369)

| Variable/Dimensiones | | Estadísticos | |
|------------------------|-----------------------|-----------------|------|
| | | Rho de Spearman | P |
| Inteligencia emocional | Agotamiento emocional | -.286** | .000 |
| | Cinismo | -.327** | .000 |
| | Eficacia académica | .464** | .000 |

Nota. Rho de Spearman = Coeficiente de correlación, p = significancia estadística, p<.01 = relación significativa

En la tabla 5, se puede visualizar que la variable de inteligencia emocional se correlacionó negativa débil y significativamente con el agotamiento emocional ($r = -.286$, $p < .01$), de igual manera, con el cinismo ($r = -.327$, $p < .01$); sin embargo se correlacionó positiva débil y significativamente con la eficacia académica ($r = .464$, $p < .01$). Esto implica que los universitarios que poseen mayor inteligencia emocional, tienen menor agotamiento emocional y cinismo, pero sí una adecuada eficacia académica. En tanto, se corrobora la primera hipótesis específica.

Tabla 6

Correlación entre el burnout académico y las dimensiones de la inteligencia emocional en universitarios de Huaraz (n=369)

| Variable/Dimensiones | | Estadísticos | |
|----------------------|----------------------|-----------------|------|
| | | Rho de Spearman | P |
| Burnout académico | Atención emocional | .148** | .004 |
| | Claridad emocional | -.133* | .010 |
| | Reparación emocional | -.046 | .377 |

Nota. Rho de Spearman = Coeficiente de correlación, p = significancia estadística, p<.01 = relación muy significativa, p<.05 = relación significativa

En la tabla 6, se pudo visualizar que la variable de burnout académico se correlacionó positiva muy débil y significativa con la atención emocional ($r = .148$, $p < .01$); sin embargo, se correlacionó negativa muy débil y significativamente con la claridad emocional ($r = -.133$, $p < .05$), por último, con la reparación emocional se correlacionó negativa muy débil ($r = -.046$, $p > .05$). Esto implica que los universitarios que prestan mayor atención a sus emociones poseen mayor burnout académico; por otro lado, quienes no tienen adecuada claridad y reparación emocional presentan alto burnout académico. En tanto, se corrobora la segunda hipótesis específica.

V. DISCUSIÓN

En relación a la tabla 3, se observa que los resultados de la frecuencia de la variable inteligencia emocional oscilan de un 62.1% nivel medio a un 20.1% nivel bajo en la población universitaria; lo hallado se asemeja con los resultados encontrados por Zegarra (2020) en donde se evidenció que un 57.1% de los educandos a quienes se les aplicó el instrumento poseen inteligencia emocional en una categoría promedio. Por otro lado, Recuenco (2020) establece que esta habilidad guarda relación con la parte interna del ser humano, debido a que, ésta tiene como función el de regular las emociones, las formas de actuar y de relacionarse con el entorno. Es así que, dichos resultados nos indican que la mayoría de los educandos identifican sus emociones y eso viene permitiéndoles enfrentar algunas situaciones estresantes que se suscitan en su vida cotidiana, sin embargo, aún existen dificultades en la gestión emocional lo cual trae repercusiones en su rendimiento académico.

Con respecto a la tabla 4, se observa que los datos obtenidos sobre el burnout académico en la población estudiantil oscilan de un 53.4% nivel medio a un 25.2% nivel bajo; estos hallazgos concuerdan a lo encontrado en el estudio de Gómez y Montenegro (2018), en donde se visualizó que un 65% de los alumnos encuestados experimentaron este síndrome en una categoría moderada. Esto se basa en lo planteado por Palacio et al. (2012) y Garcia- Flores et al. (2018); quienes definen al burnout académico como el empleo inadecuado de estrategias de afrontamiento que conducen al origen, soporte y reforzamiento de dificultades al desarrollar las actividades que son propias a la universidad. Ello implica que muchos de los educandos no se encuentran empleando de manera adecuada sus recursos psicológicos, y esto los lleva a experimentar algunos inconvenientes durante su formación universitaria.

Respecto a la tabla 5, en la que se observa la relación entre la inteligencia emocional y las dimensiones del burnout académico, se obtuvo que la

inteligencia emocional se correlaciona negativa débil y significativamente con el agotamiento emocional ($r = -.286, p < .01$) y con el cinismo ($r = -.327, p < .01$); sin embargo, se correlaciona positiva débil y significativamente con la eficacia académica ($r = .464, p < .01$). Estos resultados se corroboran con la investigación de Zegarra (2020), quien encontró que la inteligencia emocional tiene una relación negativa y moderada con el agotamiento emocional ($r = -.569, p = .000$) y la despersonalización ($r = -.510, p = .000$), pero con la realización personal se asocia positiva y moderada ($r = .609, p = .000$). De igual modo, Liébana-Presa et al. (2017) hallaron que existe una correlación directamente proporcional entre la inteligencia emocional y la dimensión de eficacia académica ($r = .398, p \leq .001$). Todo ello, guarda relación con el modelo de Mayer y Salovey quienes consideraron que el proceso de inteligencia emocional consiste en evaluar, expresar, regular y utilizar las emociones adaptativamente (Trujillo y Rivas, 2005). De la misma forma, con el modelo de Baron quien fundamenta que para lograr esta habilidad se debe de llevar a cabo los siguientes procesos: el conocimiento de la propia persona, el vínculo con los demás, la flexibilidad para adaptarse, la gestión de situaciones estresantes y el estado emocional (García - Fernández y Giménez- Mas, 2010). A partir de esto, se puede inferir que si el educando posee una adecuada inteligencia emocional podrá enfrentar episodios en los que se encuentre agotado emocionalmente y que experimente un distanciamiento hacia sus actividades académicas; además, el desarrollo de esta habilidad va a permitir que pueda desenvolverse eficazmente en su contexto.

Por último en la tabla 6, en la cual se observa la relación entre el burnout académico y las dimensiones de la inteligencia emocional, se halló que el burnout académico se correlaciona positiva muy débil y significativa con la atención emocional ($r = .148, p < .01$); sin embargo, se correlaciona negativa muy débil y significativamente con la claridad emocional ($r = -.133, p < .05$), pero existe una correlación negativa muy débil y no significativa con la reparación emocional ($r = -.046, p > .05$). Estos datos se corroboran con lo hallado por

Gómez y Montenegro (2018) en la que obtuvo que el burnout se asocia moderadamente con la claridad ($r = -.42$) y la reparación ($r = -.40$), mientras que la relación con la atención emocional es muy baja ($r = .13$). Asimismo, Huaccha (2016) encontró que el burnout se asocia con la claridad ($p = .010$) y reparación emocional ($p = .001$). Lo cual es fundamentado por el modelo tridimensional del MBI-HSS de Maslach quienes refieren que el burnout se desarrolla en tres fases que son: *el agotamiento emocional*, es la percepción de no poder estar bien en el área emocional y afectivo; *la despersonalización*, es el crecimiento de sentimientos de escasa sensibilidad y gestos negativos hacia sus compañeros; y *la baja realización personal*, es sentir que es poco productivo (Manso - Pinto, 2006). Por otro lado, en el modelo de Gil - Monte, se destaca la interrelación entre emoción y cognición cuando experimenta burnout (Gil- Monte y Peiro, 1999). En consecuencia, el hecho de que sientan ansiedad cuando se está próximo un examen o de poseer una expectativa elevada de éxito en el ámbito académico, van a ser factores desencadenantes de este síndrome (Caballero et al, 2010). Por tanto, se infiere que muchos de los educandos sí logran percibir las emociones relacionadas al síndrome del burnout, pero no comprenden su origen y esto trae consigo que no puedan tener un buen desempeño en sus actividades académicas.

VI. CONCLUSIONES

- Se identificó que el 62.1% de los universitarios posee un nivel medio de inteligencia emocional, sin embargo, un 20.1% se encuentra en un nivel bajo.
- Se encontró que el 53.4% de los educandos presenta un nivel medio de burnout académico mientras que el 25.2% experimenta un nivel bajo de este síndrome.
- Existe una relación negativa y significativa entre la inteligencia emocional y las dimensiones agotamiento emocional y cinismo; pero con la dimensión eficacia académica hay relación positiva y significativa.
- Existe una relación positiva y significativa con la atención emocional, en cambio, la relación con la claridad emocional es negativa y significativa, por el contrario, con la reparación emocional solo es negativa pero no significativa.

VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda realizar talleres de inteligencia emocional que permitan que los universitarios respondan de manera asertiva ante crisis emocionales.
- Se recomienda ejecutar talleres sobre técnicas de estudio que ayuden a los universitarios a organizar adecuadamente sus actividades académicas y así evitar que se agoten emocionalmente y puedan mantener una actitud negativa hacia el estudio.
- Se recomienda plantear un taller de estrategias de afrontamiento a fin de que refuercen los recursos emocionales que poseen y por ende tengan un mayor aprovechamiento de su aprendizaje y mejoren su rendimiento académico.
- Se recomienda promover más actividades de esparcimiento que permitan disminuir la sintomatología relacionada al burnout académico, ya que este síndrome impide que los universitarios sean eficientes en los contextos en los que se desenvuelven y tengan un inadecuado manejo de sus emociones.

REFERENCIAS

- Akaranga, S. I., & Makau, B. K. (2016). Ethical Considerations and their Applications to Research: a Case of the University of Nairobi. *Journal of educational policy and entrepreneurial research*, 3(12), 1-9.
- Alvarez, P., Castillo, M., Cerezo, F. y Fernández, M. (2018). Inteligencia emocional y su relación con el síndrome de burnout, estrés percibido y compromiso con una muestra de estudiantes universitarios de la ciudad de Arica. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSA*, 16(2), 375-395.
- Ardiles, R., Alfaro, P., Moya, M., Leyton, C., Rojas, P. y Videla, J. (2019). Inteligencia emocional como factor amortiguador del burnout académico y potenciador del engagement académico. *Revista Electrónica de Investigación en Docencia Universitaria*, 1(1), 127-146.
- Asghar, A., Faiq, A., Shafique, S., Siddiqui, F., Asghar, N., Malik, S., Kamal, S. D., Hanif, A., Qasmani, M. F., Ali, S. U., Munim, S., Solangi, A., Zafar, A., Sohail, M. O., & Aimen, A. (2019). Prevalence and Predictors of the Burnout Syndrome in Medical Students of Karachi, Pakistan. *Cureus*, 11(6), 1-12. <https://doi.org/10.7759/cureus.4879>
- Ayala, G. & Grinberg, K. (2020). The Relationship between Emotional Intelligence and Burnout among Nursing Students. *Acta Scientific Paediatrics* 3(8), 10-18. <https://doi.org/10.31080/ASPE.2020.03.0271>
- Bhardwaj, P. (2019). Types of sampling in research. *Journal of the Practice of Cardiovascular Sciences*, 5(3), 157-163. https://doi.org/10.4103/jpcs.jpcs_62_19
- Caballero, C., Hederich, C. y Palacio, J. (2010). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados con su aparición. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(1), 131-146.

- Cabello, N. y Santiago, G. (2016). Manifestaciones del Síndrome de Burnout en estudiantes de medicina. *Archivos en la medicina familiar*, 18 (4), 77-83.
- Cano, S. y Zea, M. (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, 4(1), 58-67.
- Casas, J., Repullo, J. y Donado, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamientos estadísticos de los datos (I). *Atención Primaria*, 31(8), 527-538. [https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(03\)70728-8](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(03)70728-8)
- Cazan, A. & Năstasă, L. (2015). Emotional intelligence, satisfaction with life and burnout among university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 180 (1), 1574-1578. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.02.309>
- Chávez, T., Cuadros, M., Lopez, A., Montoya, M., Requena, N. y Talavera, Y. (2019). Análisis psicométrico de la escala de estresores académicos (ECEA), en estudiantes de la Universidad Católica de Santa María. *Avances En Psicología*, 27(1), 73-82. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2019v27n1.1467>
- Cid, F. (2017). ¿Qué es la inteligencia emocional?. Bubok
- Correa-López, L., Loayza-Castro, J., Vargas, M., Huamán, M., Roldán-Arbieto, L., & Perez, M. (2019). Adaptation and validation of a questionnaire for measure academic burnout in medical students of the Ricardo Palma University. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 19(1), 64-73. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v19.n1.1794>
- Del Rosal, I., Dávila, M., Sánchez, S. y Bermejo, M. (2016). La Inteligencia Emocional en Estudiantes Universitarios: Diferencias entre el Grado de Maestro en Educación Primaria y los Grados en Ciencias. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 51-61. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.176>

- Erbil, Y., Murat, D., & Sezer, F. Ş. (2016). The Relationship Between Emotional Intelligence and Burnout Levels Among Architecture Students. *Megaron*, 11(4), 491-501. <https://doi.org/10.5505/MEGARON.2016.88319>
- Estrada, E. Gallegos, N. y Mamani, H. (2021). Burnout académico en estudiantes peruanos. *Apuntes universitarios*, 11(2), 48-62. <https://doi.org/10.17162/au.v11i2.631>
- Extremera, N. & Fernández, P. (2006). Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 9 (1), 45-51. <https://doi.org/10.1017/s1138741600005965>
- Fernández, J., Domínguez, J. y Martínez, P. (2020). De la educación presencial a la educación a distancia en época de pandemia por Covid 19. Experiencia de los docentes. *Revista Electrónica sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, 7(14), 87-110.
- Fernández, P. y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93.
- Fiorillo, A. & Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, 63(1), 1–2. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.35>
- Fragoso - Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 6(16), 110-125. <https://doi.org/10.1016/j.rides.2015.02.001>
- García - Fernández, M. y Giménez- Mas, S. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: Propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 3(6), 43-52.

- García-Flores, V., Vega, Y., Farias, B., Amestica–Rivas, L. y Aburto, R. (2018). Factores Asociados al Burnout Académico en Estudiantes de Internado Profesional de Fonoaudiología. *Revista Ciencia & Trabajo*, 20 (62), 84-89.
- Gil- Monte, P.R. & Peiro, J.M. (1999). A review of models and theoretical perspectives to study of professional burnout. *Annals of psychology*, 15(2), 261-268.
- Gómez, J. y Montenegro, N. (2018). *Relación entre burnout académico e inteligencia emocional en estudiantes de psicología de la Universidad de Cundinamarca* [Tesis de pregrado, Universidad de Cundinamarca]. Archivo digital. <http://hdl.handle.net/20.500.12558/1614>
- González, R., Custodio, J. & Abal, F. (2020). Propiedades psicométricas del Trait Meta-Mood Scale-24 en estudiantes universitarios argentinos. *Psicogente* 23(44), 1-26. <https://doi.org/10.17081/psico.23.44.3469>
- Grebe, G. (2018). Investigación Científica e Investigación Aplicada en el Instituto de Salud Pública de Chile. *Revista del Instituto de Salud Pública de Chile*, 2 (1), 38 – 43.
- Guerra, J., León, B., Yuste, R., López, V. & Mendo, S. (2019). Emotional Intelligence and Psychological Well-Being in Adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 16(10), 1720. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101720>
- Guzmán, M. y Acosta, P. (2013). Inteligencia emocional y gerencia tóxica en los jefes de departamentos académicos. Universidad de Oriente, Núcleo de Sucre, Cumaná. *Saber*, 25(1), 111-117.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ta ed.). <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

- Huaccha, E. (2016). *Burnout académico e inteligencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Archivo digital. <http://hdl.handle.net/11537/10104>
- Khosravi, M. (2021). Burnout among Iranian medical students: Prevalence and its relationship to personality dimensions and physical activity. *European Journal of Translational Myology*, 31(1), 9411. <https://doi.org/10.4081/ejtm.2021.9411>
- Licea, M. (2002). La inteligencia emocional: herramienta fundamental para el trabajador de la salud. *Revista de Enfermería*, 10(3), 121-123.
- Liébana-Presa, C., Fernández-Martínez, E. y Morán, C. (2017). Relación entre la inteligencia emocional y el burnout en estudiantes de enfermería. *Psychology, Society, & Education*, 9(3), 335-345. <http://dx.doi.org/10.25115/psye.v9i3.856>
- Manso-Pinto, J. (2006). Estructura factorial del Maslach burnout inventory - versión human services survey - en Chile. *Interamerican Journal of Psychology*, 40(1), 115-118.
- Marengo, A. Suárez, Y. & Palacio, J. (2017). Burnout académico y síntomas relacionados con problemas de salud mental en universitarios colombianos. *Psychologia*, 11(2), 45-55. <https://doi.org/10.21500/19002386.2926>
- Marquina, R. (2020). Autopercepción del estrés en aislamiento social en tiempos de covid - 19. *Revista ConCiencia EPG*, 5(1), 83-97. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.5-1.6>
- Martínez, A. (2010). El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y Estado Actual de la Cuestión. *Vivat Academia*, 13(112), 42-80. <https://doi.org/10.15178/va.2010.112.42-80>
- Martos, A., Pérez-Fuentes, M., Molero, M., Gázquez, J., Simón, M. y Barragán, A. (2018). Burnout and engagement in students of health sciences. *European*

- Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 8(1), 23-36.
<https://doi.org/10.30552/ejihpe.v8i1.223>
- Masgo, V. (2017). *Inteligencia emocional y el síndrome de Burnout en los estudiantes del X ciclo* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Archivo digital.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/7742>
- Maslach, C., Jackson, S. & Leiter, M. (1996). *Maslach Burnout Inventory* (3rd ed.).
https://www.researchgate.net/publication/277816643_The_Maslach_Burnout_Inventory_Manual
- Montenegro, J. (2020). La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios. *Tzhocoen*, 12(4), 449 – 461. <https://doi.org/10.26495/tzh.v12i4.1395>
- Moreno-Fernandez, J., Ochoa, J., Lopez-Aliaga, I., Alferez, M., Gomez-Guzman, M., Lopez-Ortega, S. & Diaz-Castro, J. (2020). Lockdown, Emotional Intelligence, Academic Engagement and Burnout in Pharmacy Students during the Quarantine. *Pharmacy*, 8(4), 194. <https://doi.org/10.3390/pharmacy8040194>
- Núñez, L. (2017). Predictores en el burnout académico en estudiantes de enfermería de las universidades nacionales de Ancash. *Aporte Santiaguino*, 10(1), 14-24.
<https://doi.org/10.32911/as.2017.v10.n1.179>
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E. y Villagómez, A. (2014). *Metodología de la Investigación Cuantitativa- Cualitativa y Redacción de Tesis* (4ta ed.). Ediciones de la U
- Organización Mundial de la Salud (2018). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Panamericana de la Salud (2020). *Salud mental y COVID-19*.
<https://www.paho.org/en/mental-health-and-covid-19>

- Osorio, M., Parrello, S. y Prado, C. (2020). Burnout Académico en una Muestra de estudiantes universitarios mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 2(1), 27-37.
- Oyoo, S., Mwaura, P., Kinai, T., & Mutua, J. (2020). Academic Burnout and Academic Achievement among Secondary School Students in Kenya. *Education Research International*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/5347828>
- Palacio, J., Caballero, C., Gonzales, O., Gravini, M. y Contreras, K. (2012). Relationship between burnout and coping strategies with GPA in university students. *Universitas Psychologica.*, 11(2), 535-544.
- Portoghese, I., Leiter, MP., Maslach, C., Galletta, M., Porru, F., D'Aloja, E., Finco, G. & Campagna, M. (2018). Measuring Burnout Among University Students: Factorial Validity, Invariance, and Latent Profiles of the Italian Version of the Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS). *Front. Psychol.* 9(2105). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02105>
- Puertas-Neyra, K., Mendoza, G., Cáceres, S y Falcón, N. (2020). Síndrome de burnout en estudiantes de Medicina Veterinaria. *Revista de Investigaciones Veterinarias del Perú*, 31(2). <https://doi.org/10.15381/rivep.v31i2.17836>
- Recuenco, A. (2020). Inteligencia emocional: El lenguaje de más valor en el mundo de hoy. *Sciendo*, 23(3), 197-205. <https://doi.org/10.17268/10.17268/sciendo.2020.025>
- Rodríguez-Villalobos, J., Benavides, E., Ornelas, M. y Jurado, P. (2019). El Burnout Académico Percibido en Universitarios; Comparaciones por Género. *Formación universitaria*, 12(5), 23-30. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062019000500023>
- Romero, M. (2016). Pruebas de bondad de ajuste a una distribución normal. *Revista Enfermería del Trabajo*, 6(3), 105-114.

- Rosales, Y., Mocha-Bonilla, J. y Ferreira, J. (2020). Síndrome de Burnout en estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato, Ecuador. *Enfermería Investiga, Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión*, 5(2), 37-41. <http://dx.doi.org/10.31243/ei.uta.v5i2.875.202>
- Rosales, Y. y Rosales, F. (2013). University student burnout. Conceptualization and study. *Salud Mental*, 36(4), 337-345. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2013.041>
- Rosario, A., González, J., Cruz, A. & Rodríguez, L. (2020). Demandas tecnológicas, académicas y psicológicas en estudiantes universitarios durante la pandemia por covid - 19. *Revista Caribeña de Psicología*, 4(2), 176-185. <https://doi.org/10.37226/rcp.v4i2.4915>
- Schaufeli, W., Martínez, I., Marques, A., Salanova, M. & Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in university students. A Cross-National Study. *Journal of cross-cultural psychology*, 33(5), 464-481.
- Salovey, P & Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(13), 185-211.
- Suárez, L. y Calvo, G. (2020). Antropología, salud mental y campo universitario: antes y después del covid 19. *Scientia*, 22(22), 103-124. <https://doi.org/10.31381/scientia.v22i22.3571>
- Trujillo, M. y Rivas, L. (2005). The origins, evolution and construction of models of emotional intelligence. *Innovar*, 15(25), 9-24.
- Tuesta, J. (2020). Comparación del burnout académico entre estudiantes de dos universidades de la Región de Huánuco - Perú. *Revista Hacedor*, 4(2), 37-43. <https://doi.org/10.26495/rch.v4i2.1488>

- Universidad César Vallejo (2021). *Matriculados por programa y por filial. Pregrado Regular 2021-1*. <https://www.ucv.edu.pe/wp-content/uploads/2021/05/MATRICULADOS-2021-1.pdf>
- Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo (2021). *Reportes de licenciamiento*. <http://sga.unasam.edu.pe/reportes>
- Valadez, M., Pérez, L. y Beltrán, J. (2010). La inteligencia emocional de los adolescentes talentosos. *Faísca*, 15(17), 2-17.
- Vilca, D. (2018). *Relación del síndrome de burnout con la inteligencia emocional en alumnos del IX semestre de la clínica odontológica de la Universidad Católica de Santa María, 2018* [Tesis de Pregrado, Universidad Católica de Santa María]. Archivo digital. <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/7831>
- Zegarra, A. (2020). *Inteligencia emocional y Burnout académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una Universidad Privada de Lima 2019* [Tesis de Pregrado, Universidad Privada del Norte]. Archivo digital. <https://core.ac.uk/download/pdf/328899568.pdf>

ANEXOS

Anexo 1

Matriz de operacionalización de variables

| Variables | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensiones | Escala |
|------------------------|--|--|--|---------|
| Inteligencia Emocional | Se define como parte de la inteligencia social que se encarga de que una persona monitoree sus sentimientos y emociones y el de sus semejantes a fin de discernir ambas informaciones y a partir de ahí encaminar su forma de pensar y actuar (Salovey & Mayer, 1990). | Se aplicará el Trait Meta Mood Scale - 24 para medir la variable en estudio. | Atención emocional (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8) | Ordinal |
| | | | Claridad emocional (9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16) | |
| | | | Reparación emocional (17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24) | |
| Burnout Académico | Síndrome psicológico que se caracteriza porque las personas se sienten agotadas emocionalmente, actúan de manera negativa ante los otros, y evidencian disminución del logro personal (Maslach et. al, 1996) | Se administrará el inventario de burnout de Maslach - Student Survey para medir la variable. | Agotamiento emocional (1, 2, 3, 4, 6) | Ordinal |
| | | | Cinismo (7, 8, 10, 14) | |
| | | | Eficacia Académica (5, 9, 11, 12, 13, 15) | |

Anexo 2

Trait Meta Mood Scale – 24

(González et al., 2020)

A continuación, se presentan afirmaciones sobre tus emociones y sentimientos. Lee atentamente cada frase e indica el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Elige la opción que más se aproxime a tu forma de sentir y actuar ACTUALMENTE. Recuerda que no existen respuestas correctas e incorrectas.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------------------------|---------------|--------------------------------|------------|-----------------------|
| Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |

| N° | ÍTEMS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Presto mucha atención a los sentimientos. | | | | | |
| 2 | Normalmente me preocupo mucho por lo que siento. | | | | | |
| 3 | Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones. | | | | | |
| 4 | Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo. | | | | | |
| 5 | Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos. | | | | | |
| 6 | Pienso en mi estado de ánimo constantemente. | | | | | |
| 7 | A menudo pienso en mis sentimientos. | | | | | |
| 8 | Presto mucha atención a cómo me siento. | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|---|--|--|--|--|--|
| 9 | Tengo claro mis sentimientos. | | | | | |
| 10 | Frecuentemente puedo definir mis sentimientos. | | | | | |
| 11 | Casi siempre sé cómo me siento. | | | | | |
| 12 | Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas. | | | | | |
| 13 | A menudo me doy cuenta de mis sentimientos sobre las personas. | | | | | |
| 14 | Siempre puedo decir cómo me siento. | | | | | |
| 15 | A veces puedo decir cómo me siento. | | | | | |
| 16 | Puedo llegar a comprender mis sentimientos. | | | | | |
| 17 | Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista. | | | | | |
| 18 | Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables. | | | | | |
| 19 | Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida. | | | | | |
| 20 | Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal. | | | | | |
| 21 | Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme. | | | | | |
| 22 | Me preocupo por tener un buen estado de ánimo. | | | | | |
| 23 | Tengo mucha energía cuando me siento feliz. | | | | | |
| 24 | Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo. | | | | | |

Anexo 3

Inventario de burnout de Maslach - Student Survey

(Correa-López et al., 2019)

A continuación, se presentan una serie de enunciados sobre el burnout académico, lea atentamente cada uno de ellos y responda con total sinceridad. Recuerda que no existen respuestas correctas o incorrectas.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------|------------|---------|--------------|----------|--------------|---------|
| Nunca | Casi nunca | A veces | Regularmente | A menudo | Casi siempre | Siempre |

| N° | ÍTEMS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Me siento emocionalmente agotado por mis estudios. | | | | | | | |
| 2 | Me siento cansado al final de la jornada de estudio, | | | | | | | |
| 3 | Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentarme con otro día de estudio. | | | | | | | |
| 4 | Se me hace difícil prestar atención ya sea en clase y al momento de estudiar. | | | | | | | |
| 5 | Puedo solucionar efectivamente los problemas que se presentan durante el estudio. | | | | | | | |
| 6 | Me siento agotado por mis estudios. | | | | | | | |
| 7 | El entusiasmo por mis estudios ha disminuido. | | | | | | | |
| 8 | Me he vuelto más insensible con la gente desde que estudio esta carrera. | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----------|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 9 | Pienso que cuando ingreso a clases mis aportes son importantes. | | | | | | | |
| 10 | Dudo de la importancia de mis estudios. | | | | | | | |
| 11 | En mi opinión soy un buen estudiante. | | | | | | | |
| 12 | Me siento estimulado cuando alcanzo mis metas de estudio. | | | | | | | |
| 13 | He conseguido y aprendido muchas cosas útiles en el transcurso de mi carrera. | | | | | | | |
| 14 | El interés por mis estudios ha disminuido desde mi ingreso a la universidad. | | | | | | | |
| 15 | Durante mis estudios siento confianza de mi habilidad para entender y resolver problemas con mucha calma. | | | | | | | |

Anexo 4

Consentimiento Informado

Preguntas Respuestas 426 Configuración

Sección 1 de 4

Inteligencia emocional y burnout académico frente al covid 19

¡Buen día! Somos las estudiantes de psicología del XI ciclo: Sayuri Soledad Jachilla Flores y Stephany Kristel Yovera Collas en esta oportunidad estamos desarrollando una investigación para la obtención del título profesional en Psicología, la cual será asesorada y supervisada por el Dr. Hugo Martín Noe Grijalva, docente de la Universidad César Vallejo. Con su consentimiento y su participación honesta podremos llegar a los objetivos propuestos.

Si tuviera dudas sobre esta investigación puedes realizarlas a los correos:
sjachillafi@ucvvirtual.edu.pe
syoveraco24@ucvvirtual.edu.pe

Requisitos:
- Ser estudiante perteneciente a una de las universidades de Huaraz.
- Tener al menos 18 años a 54 años.

El consentimiento informado asegura la confidencialidad de tus datos personales y los resultados obtenidos serán usados con fines académicos e investigativos.

¿Estas de acuerdo en participar en esta investigación? *

SI

NO

Anexo 5

Prueba de normalidad de la variable inteligencia emocional y sus dimensiones

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | |
|------------------------|---------------------------------|-----|------|
| | Estadístico | gl | Sig. |
| Inteligencia emocional | .078 | 369 | .000 |
| Atención emocional | .101 | 369 | .000 |
| Claridad emocional | .108 | 369 | .000 |
| Regulación emocional | .129 | 369 | .000 |

La prueba de normalidad de la variable inteligencia emocional y sus dimensiones (atención emocional, claridad emocional y regulación emocional) que se consideró es la de Kolmogorov-Smirnov porque la muestra es mayor a 50 personas y es utilizado en variables cuantitativas (Romero, 2016). Por otro lado, los datos siguen una distribución no normal y por ello se emplea el coeficiente de Rho de Spearman.

Anexo 6

Prueba de normalidad de la variable del burnout académico y sus dimensiones

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | |
|-----------------------|---------------------------------|-----|------|
| | Estadístico | gl | Sig. |
| Burnout académico | .089 | 369 | .000 |
| Agotamiento emocional | .112 | 369 | .000 |
| Cinismo | .091 | 369 | .000 |
| Eficacia académica | .073 | 369 | .000 |

La prueba de normalidad de la variable burnout académico y sus dimensiones (agotamiento emocional, cinismo y eficacia académica) que se consideró es la de Kolmogorov-Smirnov porque la muestra es mayor a 50 personas y es utilizado en variables cuantitativas (Romero, 2016). Por otro lado, los datos siguen una distribución no normal y por ello se emplea el coeficiente de Rho de Spearman.