

CANSANCIO EMOCIONAL EN PERSONAS QUE ESTUDIAN Y TRABAJAN EN LA
CIUDAD DE BUCARAMANGA

SILVIA CATALINA BLANCO ARENAS
STEFANY PATARROYO VÁSQUEZ

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BUCARAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGIA
BUCARAMANGA, COLOMBIA
2016

DORIS AMPARO BARRETO

Contenido

Resumen	3
CANSANCIO EMOCIONAL EN PERSONAS QUE ESTUDIAN Y TRABAJAN EN LA CIUDAD DE BUCARAMANGA	4
Planteamiento del problema y formulación de la pregunta de investigación	7
Justificación de la investigación	10
Objetivos de investigación	11
General.....	11
Específicos	11
Antecedentes.....	12
Marco teórico.....	17
Personas que estudian y trabajan.....	17
Metodología.....	26
Tipo de investigación.....	26
Diseño	26
Muestreo	26
Participantes	27
Criterios de Inclusión.....	31
Criterios de Exclusión.....	31
Instrumentos.....	31
Procedimiento	32
Resultados.....	33
Discusión	46
Conclusión.....	51
Referencias	52
Apéndices	55
Apéndice A	55
Apéndice B.....	59
Apéndice C.....	61
Apéndice D	62

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de cansancio emocional en personas que estudian y trabajan en la ciudad de Bucaramanga, para esto se aplicó un cuestionario de datos sociodemográficos, la Escala de Cansancio Emocional de ramos y preguntas abiertas con el fin de profundizar y corroborar la información, se obtuvo como resultado un nivel de cansancio emocional medio, manifestado por algunos síntomas físicos como disminución de la energía, ciertas alteraciones del estado de ánimo, dolores de cabeza y dificultades en la higiene del sueño, de igual manera se resalta que para los participantes el hecho de trabajar pensando en los exámenes les resulta con frecuencia, ser un evento estresante.

CANSANCIO EMOCIONAL EN PERSONAS QUE ESTUDIAN Y TRABAJAN EN LA CIUDAD DE BUCARAMANGA

En el mundo actual se perciben diferentes fenómenos que influyen en el entorno, ocasionando que sea cambiante, lo que implica cumplir con exigencias, relacionadas con el ámbito social, académico y laboral, se requiere un sinnúmero de títulos académicos y profesionales que prueben la preparación, capacidad y la experiencia que tienen las personas para desenvolverse en un determinado cargo, generando un deseo personal de superación, que incluye una preparación constante, trabajando continuamente por obtener varios reconocimientos y títulos laborales y/o académicos, lo anterior con el fin de lograr el estilo de vida deseado e impuesto en la mayoría de países, en donde lo más importante es ser altamente competente para cualquier tipo de empleo que genere ingresos proporcionales para invertir en la construcción de una vida, permitiendo de esta manera, sentir satisfacción, que según lo presentado por Veenhoven (1994) significaría contar con los medios económicos para suplir sus necesidades, tener una calidad de vida y poder poner en práctica el hecho de ‘vivir bien’, que implica sentirse en cierta manera realizado.

Además de reconocer que en el mundo se vive en un ambiente exigente, se hace énfasis en la lucha y esfuerzo constante de las personas por generar cada vez más reconocimientos, que les permite sentirse realizados a nivel personal y hábil en determinadas áreas, alcanzando de esta manera un estatus, y por último logrando enfrentarse al mundo empresarial, que hoy en día exige personas altamente preparadas, que cuenten con competencias definidas; en relación a Colombia, según el portafolio.co en 2010, solo 28 de 100 estudiantes se gradúan en el tiempo establecido para la finalización de los programas, los demás terminan sus estudios universitarios

en mayor tiempo o no los culminan, esta cifra podría reforzar lo nombrado anteriormente, acerca de lo difícil y exigente que es el cumplimiento de responsabilidades, si esto incluye ocupar varios roles en la familia o contar con factores en el entorno que influyan negativamente en formación, como dificultades económicas, problemas familiares, de salud o en las relaciones sociales.

Seguido a esto, se debe tener en cuenta que en Colombia la mayoría de jóvenes y adultos, que buscan reconocimientos y como adaptarse al entorno, no tienen los medios o las capacidades económicas para lograr la obtención de títulos, viéndose en la necesidad de laborar con el fin de generar ingresos extra y así financiar sus estudios. Universia y Trabajando.com en 2012, aplicó una encuesta a 13 mil personas de diferentes países, incluido Colombia, donde el 67% de los participantes afirmaron trabajar al tiempo que estudiaban, esto explica la manera como las personas optan por responder a las exigencias del medio, adaptándose y organizando su vida para asumir varios roles.

Por consiguiente para lograr estudiar y trabajar simultáneamente con resultados óptimos, las personas buscan opciones laborales que brinden cierta flexibilidad, tanto en horario como en cantidad de trabajo, pero si se observa detenidamente la realidad que se vive en el país a la hora de encontrar trabajo, se percibe que la mayoría de ellos no brindan este apoyo, por lo tanto aquellas personas que deben utilizar su tiempo y esfuerzo trabajando y estudiando, se someten a grandes jornadas laborales y de estudio, que a la larga presentan fuertes repercusiones tanto en la salud como en el ámbito social, reduciendo en gran cantidad y calidad el tiempo que se invierte en el área personal y en las actividades de ocio (Barreiro, 2006)

En consecuencia a lo nombrado anteriormente, se encuentra como las personas comienzan a presentar fuertes síntomas de estrés, agotamiento físico y emocional, que se despliegan debido a que las exigencias externas han sobrepasado las capacidades físicas y mentales que la persona puede llegar a tener, es allí donde se aparece el cansancio emocional, conocido como un alto nivel de agotamiento físico o emocional en el que la persona por momentos se siente incapaz de responder adecuadamente a las responsabilidades establecidas y de esta forma probablemente se van a disminuir notablemente sus capacidades físicas y cognitivas requeridas para desenvolverse de forma competente en las dos áreas requeridas (Maslach, 1991)

De igual manera, es importante resaltar que las personas se encuentran haciendo frente a las exigencias del entorno, lo que implica un desgaste mayor cuando se cumple dos roles, como lo es estudiar y trabajar, involucrando mayor compromiso y responsabilidad, en relación a lo anterior, se encuentra el cansancio emocional, entendida como una variable del Síndrome de Burnout, generada en los individuos que han estado expuestos a situaciones relacionadas con altos niveles de estrés en un trascurso de tiempo extenso, lo que genera un estado de agotamiento. (Velasco, Córdova y Suárez, 2013).

Teniendo en cuenta lo que implica asumir compromisos y responsabilidades y la repercusión que puede generar esta presión en las personas, se planteó la realización de un estudio en la ciudad de Bucaramanga, enfocado precisamente a los individuos que cumplen doble rol, trabajar y estudiar, con el fin de medir la variable de cansancio emocional.

Planteamiento del problema y formulación de la pregunta de investigación

Actualmente es imposible dejar de lado todas las exigencias que el mundo laboral y empresarial impone a la hora de establecer un contrato o elegir personal para trabajar en su organización, al igual que las impuestas por la sociedad para lograr una satisfacción a nivel profesional, con todas las cualidades y capacidades necesarias para alcanzar el éxito personal y laboral, es por ello que son necesarios varios años de estudio en los que se incluye énfasis en algún área de la carrera elegida, una especialización, en la que las personas se desenvuelvan de manera cómoda y desplieguen sus conocimientos pertinentemente.

Se debe enfatizar que hoy en día no todas las personas cuentan con las posibilidades económicas para trabajar en el desarrollo académico, con el fin de ir adquiriendo los conocimientos necesarios para una formación profesional, es decir centrar toda su atención en adquirir títulos universitarios, por lo tanto recurren a medidas externas, como lo son, estudiar y laborar al tiempo. Por un lado se ve el caso de los jóvenes que por circunstancias ajenas a ellos no gozan de una buena posición económica y deben buscar medios laborales para poder financiar sus estudios y conseguir de esta forma una satisfacción personal y académica, en este caso se observan situaciones en las cuales los estudiantes enfrentan frecuentemente varios desafíos, como lo es una buena distribución de tiempo, sacrificando varias actividades para poder cumplir responsablemente con sus deberes estudiantiles y laborales, una gran actividad física respondiendo de manera activa tanto a su empleo como sus labores en el estudio. En muchas ocasiones los jóvenes no tienen aquellos recursos físicos y mentales para responder de manera adecuada a todos los desafíos o tareas que se presentan a diario en estos dos ámbitos descritos,

reconociendo así, la dificultad que conllevan los horarios, el desarrollo de tareas y trabajos impuestos por las dos organizaciones (Petit, González y Montiel, 2011).

Por otra parte, se encuentra el caso de los adultos que comienzan a laborar desde temprana edad, dejando a un lado la parte académica por razones personales y económicas, se evidencia un fuerte deseo de superación personal e intelectual y de reconocimiento en el ámbito laboral, por esto deciden iniciar nuevos estudios o una nueva etapa dirigida a la obtención de un título académico y de esta forma desempeñarse en el área de preferencia, para esto, conjunto a su labor como empleado, inician un nuevo período como estudiante (González, Cabrales y Morfín, 2014).

En las condiciones mencionadas anteriormente, se manifiesta algunas problemáticas al momento de cumplir de manera uniforme y adecuada sus obligaciones, dado que la mayoría de las personas deben responder además con otras tareas como las que implica ser padre o madre, haciendo más difícil llevar a cabo sus labores en el hogar, por ejemplo, cocinar, ordenar y limpiar, de esta manera se observa que, varias responsabilidades hacen que resulte compleja la distribución del tiempo y las personas al sentir que no cumplen de manera eficiente con las tareas del hogar, la empresa y la institución académica, empiezan a generar respuestas de tipo somáticas y emocionales debido a la presión que genera estas circunstancias (Caballero y Millán, 1999).

Al conjunto de respuestas generadas por el estrés producido al encontrarse expuesto a múltiples responsabilidades se denomina agotamiento o cansancio emocional, que se ve reflejado en una disminución en la eficacia y producción en el ámbito laboral, académico y personal, al igual que una notable reducción de energía; con el tiempo se presenta fuertes síntomas físicos

que afectan de manera considerable la salud del individuo y la estabilidad emocional (Pines, Aronson, 1981).

Además Álvarez y Fernández (1991) comprenden el cansancio emocional como un conjunto de síntomas emocionales y conductuales que predominan por encima de los síntomas físicos, entre los cuales se presenta la fatiga, agotamiento y depresión.

Teniendo en cuenta lo nombrado anteriormente, los factores que influyen en el desarrollo del cansancio emocional y las repercusiones que tiene este sobre la salud psíquica y física del individuo, además de la carencia de investigaciones realizadas en la ciudad de Bucaramanga en torno a esta variable del síndrome de Burnout, se planteó la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el nivel del cansancio emocional en personas que trabajan y estudian en la ciudad de Bucaramanga?

Justificación de la investigación

Actualmente existen numerosas investigaciones que buscan encontrar aquellos factores personales y del entorno que inducen un estrés laboral crónico, conocido normalmente como síndrome Burnout, que incluye varios síntomas conductuales, psicosomáticos y emocionales presentados en los trabajadores de una empresa, logrando afectar en gran medida el rendimiento laboral, al disminuir la productividad, presentar problemas en la comunicación y falta de motivación. (Álvarez y Fernández 1991; Navarro, 2010)

Se reconoció la importancia de realizar un aporte a los estudios de Síndrome de Burnout, enfáticamente a una de sus variables, Cansancio Emocional, teniendo en cuenta que en el país se han realizado pocas investigaciones orientadas a este tema, en este caso el interés se centró en personas que asumen doble rol, trabajar y estudiar simultáneamente, cabe resaltar que en la ciudad de Bucaramanga no se encuentra actualmente registro de alguna investigación con estas características, se proyectó hacer uso de fuentes de información que facilitaran conocimiento acerca de la variable estudiada y los conceptos relacionados.

Teniendo en cuenta lo anterior, la presente investigación buscó medir el nivel de cansancio emocional por medio de la Escala de Cansancio Emocional (ECA) en personas que estudian y trabajan en la ciudad de Bucaramanga, así como la descripción de las características demográficas, socioeconómicas, familiares y académicas, además tuvo como objetivo brindar información acerca del por qué las personas toman la decisión de asumir este doble rol y por último logró identificar las consecuencias que esto puede generar.

Objetivos de investigación

General

Determinar el nivel de cansancio emocional en personas que trabajan y estudian de la ciudad de Bucaramanga, con el fin de aportar información y bases para el desarrollo de estrategias que busquen el mejoramiento de esta problemática en las universidades, especialmente en los departamentos de bienestar universitario y en las mismas organizaciones.

Específicos

- Describir las características demográficas, socioeconómicas, familiares y académicas de las personas que estudian y trabajan de la ciudad de Bucaramanga.
- Analizar el grado de Cansancio Emocional percibido en personas que trabajan y estudian de la ciudad de Bucaramanga.
- Conocer las razones para asumir este doble rol en la población objeto de estudio.
- Identificar las consecuencias que les trae a las personas trabajar y estudiar al mismo tiempo.

Antecedentes

Dentro de las investigaciones encontradas que se relacionan con el cansancio emocional, se halla Topa, Palací y Morales (2006), quienes buscaban identificar los efectos de la justicia organizacional en el malestar psicológico de los colaboradores, refiriéndose a las percepciones, imparcialidad, equidad de trabajo, calidad del trato que recibe en la organización, es decir si son tratados de manera honesta y respetuosa, encontrando que si existe relación con el Cansancio Emocional, los trabajadores que consideran ser tratados con menos justicia y experimentan mayor incertidumbre, sienten mayor malestar, expresado en Cansancio Emocional.

Continuando con los estudios realizados, se hace énfasis en la relación del cansancio emocional con las estrategias de afrontamiento, Astroga (2006), quien además examina la asociación con el acoso psicológico, utilizando el inventario de Burnout de Malasch (MBI), Escala de sentimiento de acoso psicológico (MOB) , Inventario de Personalidad Neo FFI y Modos de Afrontamiento (WOC), resuelve que es el mobbing o acoso laboral, el factor más influyente en el Cansancio Emocional, también evitar situaciones estresantes recurriendo a estrategias de afrontamiento por evitación, como consumo de sustancias psicoactivas, comer, dormir o no pensar en los problemas aumenta el Cansancio Emocional.

Adicionalmente, Serrano, Rodríguez, Viera y Bastían (2008) realizan un estudio comparativo con profesionales del sector salud, trabajadoras de talleres de costura y operarias de la industria electrónica de México, utilizando la escala de agotamiento emocional laboral (AEL), se evaluó el cansancio emocional teniendo en cuenta cuatro factores, dificultades en relación con compañeros de trabajo, insatisfacción laboral, tensión física y estrategias de afrontamiento, encontrando que las trabajadoras de costura presentan mayor nivel de cansancio emocional que

las de industria electrónica y los profesionales de salud, evidenciado al obtener un nivel muy alto en las distintas dimensiones evaluadas

También García y Ramos (2009) enfocan su investigación al tema, buscando analizar la relación del modelo de personalidad de los 5 factores y la resiliencia con el agotamiento emocional en 311 trabajadores, encuentran que, si las personas tienen características de neuroticismo es decir inseguras y preocupadas, y poseen baja resiliencia, presentan mayor agotamiento laboral, además manifiestan según su estudio que cuando la conciencia, es decir ser cuidadoso, organizado, y fiable, y la resiliencia son altas, el agotamiento emocional es menor.

Posteriormente, de la Fuente, Franco y Mañas (2010) centran sus estudios en evaluar los efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena en estudiantes universitarios, para ello se utiliza la escala de cansancio emocional, el cuestionario de Burnout- Engagement, que evalúa agotamiento emocional, frente actividades académicas, cinismo, es decir, autocrítica, pérdida de interés, y competencia percibida, entendida como la sensación de eficacia que tiene cada estudiante, con respecto al programa, Mindfulness, se buscó fomentar conciencia en cuanto a los hábitos saludables, el autocuidado, el autoestima, la autorregulación de la atención que es mantenida en las experiencias, se encontró cambio significativo en los participantes disminuyendo considerablemente el Cansancio Emocional, manteniéndose el efecto del programa, seis meses después de su implementación.

Luego, Menezes (2011), empleando el cuestionario COPE-28, para la evaluación de estrategias de afrontamiento, afirma en sus estudios que, las personas con estrategias de afrontamiento adaptativas perciben menos amenazantes los exámenes universitarios, y por ende están menos agotados emocionalmente.

Por otra parte Fontana (2011), realiza un estudio con el fin de evaluar y mediar las propiedades psicométricas de la escala de cansancio emocional, en una población de 161 personas, estudiantes de psicología, encontrando que la distribución de los puntajes totales no sigue una distribución normal y cuenta con una consistencia interna elevada, lo que da a entender que el instrumento es confiable y se puede realizar investigación con él.

Siguiendo con las investigaciones, se han realizado estudios en los que se evalúa el cansancio emocional, por medio de la Escala de Cansancio Emocional, en relación con otras variables, entre ellos se encuentra Rivera (2014) quien investiga con el fin de determinar la relación entre el cansancio emocional y el rendimiento académico en una población de 279 estudiantes universitarios de México; se emplea los promedios semestrales como referencia, encontrando, mayor cansancio emocional en mujeres que en hombres, además de una relación negativa en la correlación de Pearson, entre el rendimiento académico y cansancio emocional, por último, se resalta un vínculo positivo entre el estrés académico y el desempeño de los estudiantes, siempre y cuando el estrés sea controlado al estimular el deseo de progreso y superación.

Posteriormente Álvarez, Pellín y Tortosa (2013) En España, investigan con el fin de, analizar la relación entre el cansancio emocional, autoestima y satisfacción con los estudios, en 270 estudiantes universitarios, se emplean como instrumentos, la escala de cansancio emocional, escala de autoestima y la Escala de satisfacción de estudios, los resultados sugieren que el cansancio emocional se relaciona con la baja satisfacción de los estudios y la baja autoestima, influyendo en las expectativas de éxito y madurez profesional.

Seguido, Hinostroza, Mescua, Padilla, Poco (2013) realizan su tesis con el fin de determinar la relación existente entre los niveles de ansiedad, el estrés y autoestima, con el Cansancio Emocional, para el estudio participaron 76 estudiantes del programa de psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú, se utilizó la Escala de cansancio emocional, Escala de Estrés Percibido, Escala de Autoestima, Escala de ansiedad social para adolescentes, para la evaluación de las variables. Se encontró que a mayor ansiedad, mayor estrés, y por lo tanto mayor Cansancio Emocional, a menor autoestima mayor cansancio emocional, resaltó no encontrar diferencia significativa en la variable sexo

Así mismo Panunto y Guirardello (2013) buscan encontrar y evaluar características de la práctica de enfermeros en relación con el cansancio emocional, satisfacción laboral, desempeño de cuidados y deseo de permanencia en el empleo. Se realizó la investigación con una muestra de 129 enfermeros de terapia intensiva en adultos, en donde se empleó el Inventario de Burnout de Maslach - IBM. El período de recolección fue de 24 de noviembre de 2011 a 31 de enero de 2012. Se halló que las características de ambiente influyen en los factores anteriormente nombrados, ya que el empleado con poca o nula autonomía, relaciones disfuncionales con el médico y un escaso control de ambiente presentan mayor agotamiento emocional.

Por otra parte Dos Santos y Kiguen (2013) realizan una tesis con el fin de establecer la prevalencia del síndrome de Burnout en médicos de un hospital de alta complejidad en la ciudad de Corrientes. Se espera determinar factores que influyen y producen el cansancio emocional. Para el estudio se toma una muestra de 141 médicos en donde se emplea el cuestionario breve de Burnout de Bernardo Moreno. Se encontró que la prevalencia del síndrome de Burnout fue del 44% de la población. Aquellos empleados se encontraban en una edad media de 49 años y se identificó un mayor porcentaje de hombres afectados que tienen una situación de planta

permanente del 95%, trabajan hace más de 17 años y tienen en promedio una cantidad 2 hijos en relación con la población que no presenta síndrome de Burnout.

Finalmente Quiroz y Bonilla (2014), buscan estudiar la relación entre los factores psicosociales de los trabajadores que pueden favorecer a la aparición del síndrome de Burnout, especificado en sus tres dimensiones, para ello se utilizó el método de evaluación e intervención preventiva de los factores de riesgo de naturaleza psicosocial (ISTAS), y la escala de Maslach, se encontró que el 30% de los participantes padecían de cansancio emocional, el 50% de pobre realización personal y el 22% de despersonalización.

Marco teórico

El marco teórico está organizado teniendo en cuenta las investigaciones y conceptos relacionados entorno al estudio, primero se presenta lo relacionado con las personas que estudian y trabajan, seguido del concepto de síndrome de Burnout, y por último la definición de cansancio emocional.

Personas que estudian y trabajan

En primera instancia Guzmán (2004) analiza en su estudio el sentido que los estudiantes le dan al trabajo, comprendiéndolo en tres partes, primero, la necesidad, al requerir un ingreso para el sustento diario o inversión de estudios, esto ocurre en general en personas con múltiples roles, es decir, objetivos y metas amplias, como son ser padres de familia, esposos, hijos que contribuyen al sustento de su núcleo primario, además de su formación para el cumplimiento de las exigencias del entorno como profesionales.

El segundo ámbito es el trabajo por aprendizaje y experiencia profesional, este aspecto incluye el interés y motivación constante por aprender y formarse a nivel laboral con el objetivo de crecer, contar con la experticia, el buen uso del conocimiento en relación con la experiencia, que les permite aspirar a mejores vacantes, por lo tanto devengar un mejor salario, lo que podría significar, alcanzar el estatus deseado.

Por último se encuentra el trabajo por motivos personales, encierra la búsqueda de ingresos para suplir sus necesidades, lo que podría entenderse como el trabajo enfocado a alcanzar la independencia, vivir solo, pagar las cuentas, la alimentación, los servicios públicos, la seguridad social, sin colaboración alguna; trabajar por motivos personales también significaría

cumplir un compromiso familiar, aportando con algún gasto del hogar, colaborando con los estudios de algún hermano, adquiriendo la medicina requerida por el papá o la mamá, por ejemplo. Lo anterior orienta a decir que las personas que estudian y trabajar, otorgan diferente sentido a sus labores, observando la complejidad de las cuestiones que hacen parte de sus motivaciones y metas, claramente definidas, permitiendo comprender entre otros aspectos porqué estas dos variables, estudiar y trabajar se presentan simultáneamente en las personas.

Tomar la decisión y tener la experiencia de trabajar y estudiar simultáneamente, es una situación compleja, vivida por muchas personas, involucra la utilización de recursos físicos, económicos, cognitivos y emocionales, además de un manejo del tiempo diferente para lograr cumplir con las expectativas, Morales y Gonzáles (2008) investigan acerca del sentido del tiempo en estudiantes que trabajan y trabajadores que estudian, expresando que el tiempo jamás puede entenderse de forma aislada a un contexto, así sea relativo en cuanto duración y dependa de las características individuales, lo que hace para algunos que la preocupación sea el transcurrir de manera lenta, al hacer el día vivir, monótono y rutinario, o por el contrario la velocidad del tiempo, que no permite el cumplimiento adecuado de las responsabilidades y la realización de objetivos.

Siguiendo con los estudios, Morales y Gonzales (2008) basados en su investigación en Colombia, manifiestan que el sentido del tiempo varía en cuanto la distribución del mismo, los participantes hacen referencia a él, como un recurso valioso, apreciado a medida que las exigencias aumentan, así mismo, manifiestan que se puede depender de uno mismo, trabajando, y que en el momento de encontrar la independencia se le otorga diferente significado al tiempo, sacándole mayor provecho y organizándolo.

Por otra parte, Galicia y Pérez (1998) enfocan su investigación en estudiantes que trabajan teniendo en cuenta los factores demográficos y su influencia, las características del trabajo y las posibilidades de conseguirlo tienen relación con el contexto familiar en el que se presenta su vida, el desarrollo cognitivo de cada uno y el rendimiento, aunque se pueden encontrar limitaciones de origen genético; el desarrollo depende además de las expectativas y metas, influenciado por las oportunidades económicas que si son adecuadas, favorecen el desarrollo de las capacidades individuales e intelectuales de las personas; se aprecia en la investigación que los estudiantes que trabajan en su mayoría tienen padres con escolaridad y ocupación inferior a la de ellos, además la relación directa existente entre el porcentaje de estudiantes que trabajan con diferentes problemas económicos, es decir con cuestiones relacionados a necesidades, ya sea por compromisos en el hogar o para hacerse cargo de aspectos personales relacionados con las necesidades básicas.

Así mismo, Cruz (2013) centro su investigación en determinar factores de estrés presentes en jóvenes que estudian y trabajan, al tiempo que son padres, se encontró que se presenta mayor estrés ante una enfermedad de algún familiar, así mismo se observó que las mujeres presentan mayor tensión que los hombres, adicionalmente les genera estrés a ambos no tener tiempo libre.

Seguido, González, Landero y Tapia (2007) centraron su investigación en observar si existía relación entre en cansancio emocional y los síntomas somáticos que presentaban sus participantes, de esta manera se encontró una correlación significativa entre el nivel de cansancio

y los síntomas, adicional a esto como consecuencias del estrés, se apreció influencia en el rendimiento académico, la motivación hacia el estudio y la sensación de logro.

Por otra parte, algunos autores realizan sus estudios haciendo énfasis en la caracterización de los estudiantes universitarios que laboran, como es el caso de Petit et al. (2011) en Venezuela, quienes la realizan alrededor de los siguientes aspectos: socioeconómicos, demográficos, salud, valores y autoeficacia académica, según su investigación, se puede decir que las personas que trabajan y estudian, son trabajadores informales, por ejemplo laboran por horas, días libres o fines de semana, su estrato socioeconómico corresponde a medio y medio bajo, en cuanto a la variable edad, son mayores comparadas con las personas que solo estudian, con respecto al sexo, en su mayoría son mujeres, en relación a la salud, en general son física y psíquicamente sanos, no obstante presentan mayores niveles de depresión y dificultad en el desarrollo de habilidades sociales, según la investigación, puede explicarse por el estrés producido por el desgaste y compromiso que implica cumplir múltiples tareas y responsabilidades, asumidas al trabajar y estudiar simultáneamente, con respecto al uso del tiempo libre existe una relación más cercana con oír la radio, ver televisión y leer, resaltándose una participación mínima en actividades culturales.

Siguiendo en la investigación de Petit et al. (2011) acerca de las características de las personas que laboran y estudian, se resalta un aspecto importante, la tendencia a un aprendizaje superficial, enfatizando que este se asocia directamente con un estudio desorganizado, motivaciones no definidas o extrínsecas y baja tolerancia a la frustración o miedo al fracaso y no con el hecho de estudiar y trabajar al tiempo. Por otra parte asumir estos dos roles podría influir en la capacidad de cada ser humano de percibirse seguro al realizar las funciones y cumplir

tareas o metas con éxito, también se identifican como personas soñadoras y curiosas, que le dan significado e importancia a la responsabilidad.

Con respecto al aprendizaje que puede desarrollar un individuo al estudiar y trabajar, Cuevas y De Ibarrola (2013) realizan su investigación, mostrando que existen maneras predominantes de aprender según el contexto, en el caso del estudio se aprecia aprendizajes dinámicos, por actividades, revisión de textos, trabajos en equipo, realización de exposiciones, diseño de proyectos, actividades que permiten en general, desarrollar sentido de la responsabilidad, por otra parte en el área laboral, se adquiere conocimiento por ensayo-error, se aplica en un grado mayor la solución de problemas, evidente en juntas para toma de decisiones, resolución de conflictos con los clientes y análisis de alternativas, también, se fortalece la comprensión de procesos y los conocimientos por medio de capacitaciones.

En los puntos a favor que tiene trabajar y estudiar, Cuevas y De Ibarrola (2013), mencionan la oportunidad de ir adquiriendo experiencia laboral y desarrollando las primeras competencias que serán una ventaja al momento de concluir los estudios, así mismo la información adquirida en la universidad puede ir siendo aplicada en un contexto real, el ámbito laboral, también, este tipo de personas al contar con un ingreso que sea apoyo para sus gastos y los de la carrera aumenta la capacidad de sentirse y reconocerse como personas independientes.

Por otra parte Cuevas y De Ibarrola (2013) mencionan algunos tipos de dificultades que se presentan con más frecuencia al trabajar y estudiar, entre ellas se encuentra, falta de tiempo para realizar diferentes actividades, que podrían incluir hobbies, presión constante por cumplir con las responsabilidades que exige asumir estos dos roles, sin dejar a un lado la vida social reducida o inexistente, siendo este un componente importante en el desarrollo de capacidades como hablar en público, iniciar y mantener una conversación, así como ser capaz de comunicarse

asertivamente y aspectos significativos que intervienen en la construcción o reforzamiento de la identidad.

Síndrome Burnout. Según Rosales (2012) el Síndrome de Burnout hace referencia a una condición que ocurre en los trabajadores que tienen contacto directo con las personas, sería entonces una consecuencia producida por los altos niveles de presión y tensión en sus labores y estrategias de afrontamiento maladaptativas ante situaciones problema, además de baja tolerancia a la frustración, este síndrome afecta diferentes áreas del individuo en las cuales se incluye la personal y la social.

Malasch y Jackson (1981), comprende el Síndrome de Burnout como una respuesta a un estrés crónico, que incluye características como el agotamiento físico o psicológico, y una actitud despersonalizada y fría hacia las responsabilidades y tareas a realizar por el individuo.

Álvarez y Fernández (1991), en su revisión de estudios, hacen referencia a los estados sucesivos del Burnout, la primera fase, alusiva al estrés laboral debido a una mala relación entre recursos y demandas, la segunda fase, debido a la fatiga, tensión e irritabilidad producida por el exceso o sobreesfuerzo en la realización de las tareas asignadas y por último, la tercera fase, en la cual se aprecia el distanciamiento emocional, el cinismo y la rigidez, explicado por un enfrentamiento defensivo a las exigencias del entorno.

Así mismo se habla acerca de la sintomatología asociada al Síndrome de Burnout, comprendida en cuatro categorías, síntomas psicósomáticos, que incluye fatiga crónica, problemas en la higiene del sueño, alteraciones del sistema digestivo, hipertensión, dificultades respiratoria como problemas por asma, afecciones musculares, hasta pérdida de ciclos menstruales, en las mujeres; síntomas conductuales, referentes al abuso de sustancia

psicoactivas, absentismo laboral, aumento de la probabilidad que existan comportamientos violentos o de alto riesgo como, intentos suicidas; síntomas emocionales, irritabilidad, dificultad para concentrarse, baja autoestima, ideas de muerte o suicida, y por último los síntomas defensivos que incluye la negación de emociones, ironía, atención a estímulos selectiva, desplazamiento de afectos a otros objetos, entre otros, lo anterior según estudios realizados por Álvarez y Fernández (1991).

Cansancio emocional. Se define como una variable del síndrome de Burnout, la cual hace referencia al cansancio físico y mental que se presenta en las personas evidenciado por un agotamiento, fatiga y disminución de la energía, provocando síntomas somáticos como alteraciones en la higiene del sueño, alimentación y problemas musculares, estos se presentan en conjunto de problemáticas en relación al auto concepto, autoestima y estabilidad emocional (Álvarez y Fernández, 1991; González y Landero, 2007).

El cansancio emocional, comprende una variable del síndrome de Burnout, que es generada en personas que estudian o laboran y se encuentran expuestos a situaciones que les producen altos niveles de estrés de manera reiterativa en un trascurso de tiempo prolongado, lo cual les genera un estado de agotamiento físico y psicológico (Velasco et al., 2013).

Pines y Aronson (1981) le otorgan el nombre de agotamiento o cansancio emocional, a una serie de respuestas que afectan el área personal, laboral y académico, generadas por altos niveles de estrés producido al encontrarse frente a múltiples responsabilidades, lo anterior se ve manifestado en la disminución de la energía, motivación, estrategias de afrontamiento y solución de problemas, que a medida del tiempo se refleja por síntomas físicos afectando la salud física y emocional, es decir la calidad de vida del individuo.

Por otra parte Briseño (2011) interpreta el síndrome de Burnout como una respuesta que se da a nivel emocional por determinados factores laborales, además lo entiende como un síndrome tridimensional, en el que se encuentra el agotamiento emocional, siendo este el cansancio o fatiga que trae consigo manifestaciones psíquicas y/o físicas, lo expresa como la sensación de no poder dar más de sí mismo.

Grajales (2001), menciona que el agotamiento laboral se presenta al percibir que no se cuenta con las capacidades emocionales para el afrontamiento de diversas actividades, y se manifiesta en el momento que la persona toma conciencia que el entusiasmo y la orientación al servicio ha disminuido en comparación al inicio de sus labores en la compañía, teniendo en cuenta el estudio, el cansancio emocional, se relaciona con personas que manifiestan mayor nivel de involucramiento en las tareas, estas mediadas por metas que en ocasiones se consideran poco realistas, y por el bajo nivel de satisfacción laboral que se va desarrollando con las tareas y los resultados.

Mansilla (2003) en sus estudios resalta que el cansancio emocional es la pérdida de recursos emocionales, caracterizado por que la persona se siente agotada en este sentido, debido a sus responsabilidades laborales, además se percibe como alguien quien no puede brindar a los demás algo a nivel psicológico, se dice que son más propensos al estrés que produce el agotamiento emocional, los sujetos dependientes, que no exteriorizan sus sentimientos, siendo poco asertivos al intentar complacer a los demás y los que evitan la confrontación, también los impacientes y altamente competitivos.

Serrano, Rodríguez, Viera y Bastían (2008) reconocen el interés hacia la investigación del estrés laboral y las consecuencias en los individuos, comprenden el agotamiento o cansancio

emocional como el resultado a la percepción del estrés laboral asociado con alteraciones en el estado de salud, ausentismo laboral y disminución de eficiencia al realizar las tareas, se produce teniendo en cuenta el valor que le da cada sujeto a su experiencia laboral, así como la manera en que califique sus capacidades para darle manejo a estas.

Seguido a esto, se identifican tres componentes del cansancio emocional, estímulos externos, variables moderadoras y la vulnerabilidad del sujeto. Los estímulos externos o medio ambiente incluye factores físicos versus recursos biológicos y nivel de exigencias de actividades versus recursos tecnológicos que tenga la persona en la empresa para cumplir con las tareas, las variables moderadoras serían las características socioeconómicas y las costumbres, finalmente la vulnerabilidad del individuo compone lo relacionado con las expectativas, motivaciones, habilidades, necesidades y estrategias de afrontamiento ante diversas situaciones problema que pueda enfrentar en el ambiente laboral.

Finalmente Serrano, Rodríguez, Viera y Batían (2008) identifican como consecuencias del agotamiento emocional, ansiedad, agresividad verbal o física, fatiga, aislamiento, además de manifestaciones somáticas, problemas de adaptación a un rol establecido o actividades a realizar y retraso o incumplimiento de tareas.

Metodología

Tipo de investigación

La presente investigación es un estudio descriptivo de corte transversal, es decir, pretende analizar una determinada condición en el entorno natural y se realiza con el fin de describir características de una variable, un estudio de corte transversal, implica estar diseñado para medir el resultado en una población que está expuesta a una variable determinada, en un tiempo específico sin involucrar seguimiento alguno (Salinero, 2004).

En el presente estudio se describió el nivel de cansancio emocional en personas que asumen el doble rol de estudiar y trabajar en la ciudad de Bucaramanga.

Diseño

Es un estudio con enfoque no experimental, en el cual no hubo manipulación de la variable estudiada, por el contrario se limitó a observar y describir lo apreciado en un contexto natural, en relación al cansancio emocional en personas que estudian y trabajan en la ciudad de Bucaramanga, Hernández, Fernández y Baptista (2006).

Muestreo

Para esta investigación se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, debido a que se seleccionó una muestra de la población de fácil acceso cercanía y disponibilidad sin tener en cuenta ningún criterio para selección, es decir, los participantes de la investigación se encontraban en instituciones cercanas y accesibles lo cual permitió una facilidad de reclusión, lo anterior según Mendieta (2015).

Participantes

Se contó con la participación de 100 personas mayores de edad, las cuales laboran y tenían un contrato de trabajo ya sea indefinido, a término fijo, por labor contratada o por prestación de servicios, además de esta condición, se requirió que fueran estudiantes de cualquier técnico, tecnología o carrera de pregrado con horario nocturno, mixto o extendido de instituciones de Bucaramanga, estas personas debían estar dispuestas a participar voluntariamente en el estudio y manifestarlo al firmar el consentimiento informado (Ver apéndice A).

A continuación se presentan los resultados de las características demográficas, socioeconómicas y familiares.

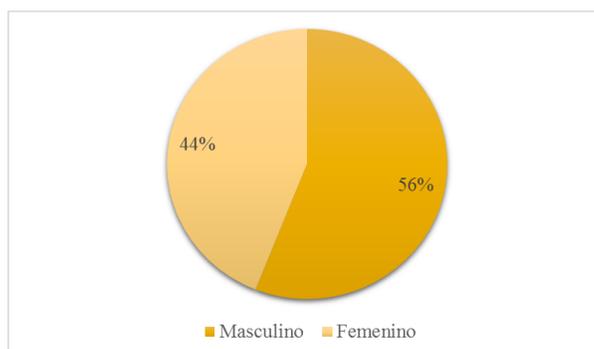


Figura 1. Género.

La *figura 1* permite conocer el género de la población estudiada, correspondiendo en un 56% al género masculino y el 44% al femenino.

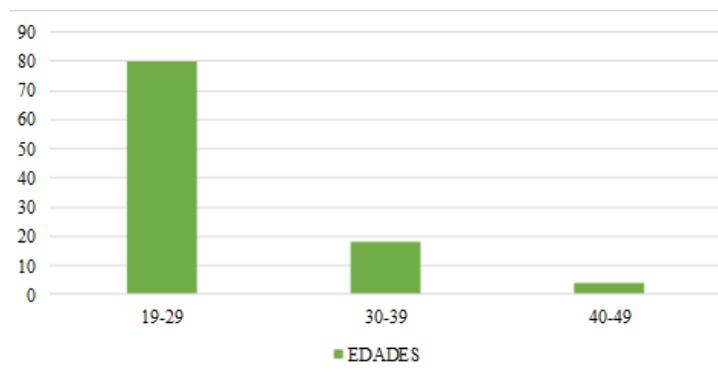


Figura 2. Edad.

En relación a la edad, según figura 2, se aprecia que el 80% de los participantes se encuentran en un rango de edad de 19 a 29 años, seguido del 18% que corresponden a edades entre 30 y 39 años y por último un 4% se ajusta al rango de edad de 40 a 49 años.

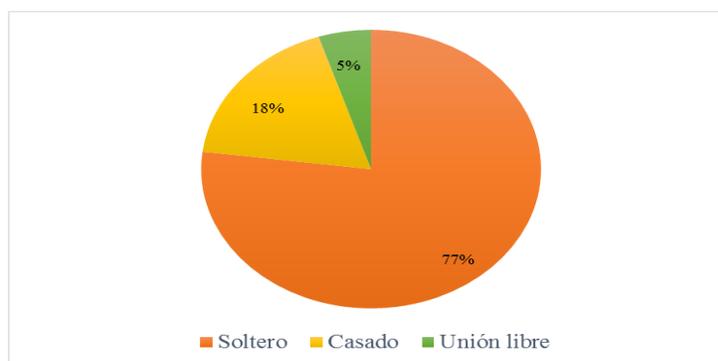


Figura 3: Estado civil.

Teniendo en cuenta el estado civil de la población como se muestra en la figura 3, se encontró que predomina estado civil soltero con un 77%, seguido de un 18% unión libre y finalmente, casado con un 5%.

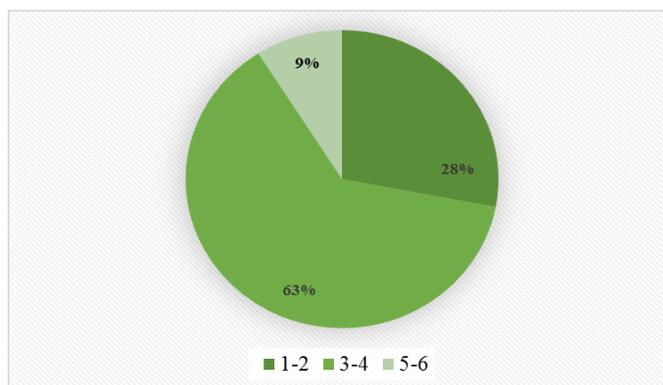


Figura 4. Estrato.

Durante la investigación se observó un predominio de los estrados 3 y 4 con un 63%, seguido de un 28% de los estratos 1 y 2, en último estratos 5 y 6 con un 9% , como se observa en la figura 4.

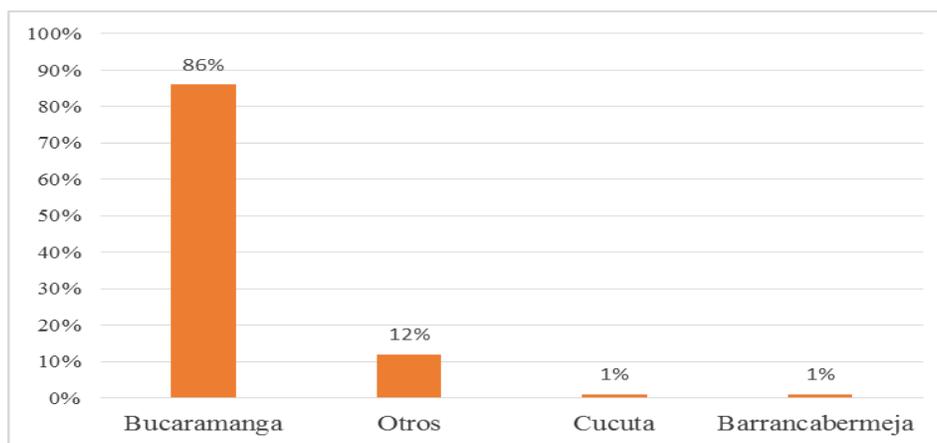


Figura 5. Lugar de procedencia.

De acuerdo a la figura 5, se destaca como lugar de procedencia la ciudad de Bucaramanga con un 86%. Posterior a esto se encuentran en la categoría otros, Duitama, Valledupar, Bolívar, Málaga, Aguachica, Villavicencio, San Vicente de Chucuri, Rionegro, San Martin de loba y Mutiscua con 12% y por ultimo las ciudades de Barranca y Cúcuta con un 1%

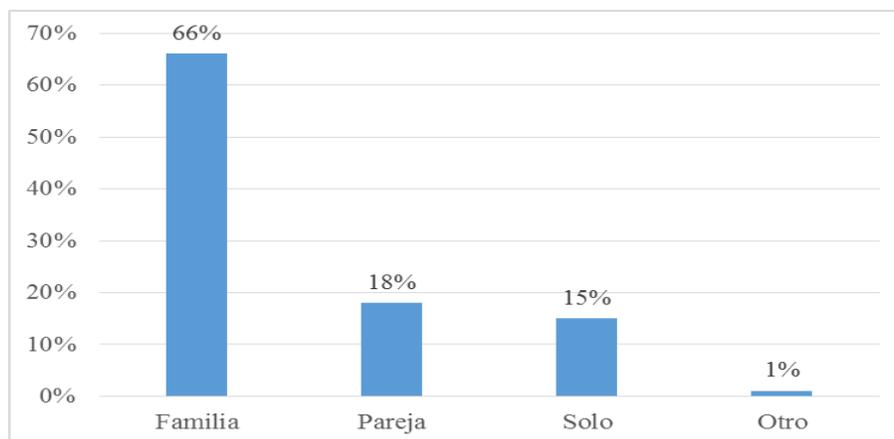


Figura 6. ¿Con quién vive?

La *figura 6* permite identificar con quién viven los sujetos del estudio, en donde se observó que un 66% viven con algún familiar (padres o hermanos), un 18% expresaron vivir en compañía de su pareja, un 15% manifestaron vivir solos y finalmente un 1% de los participantes respondieron vivir con otra persona diferente a las anteriormente mencionadas.

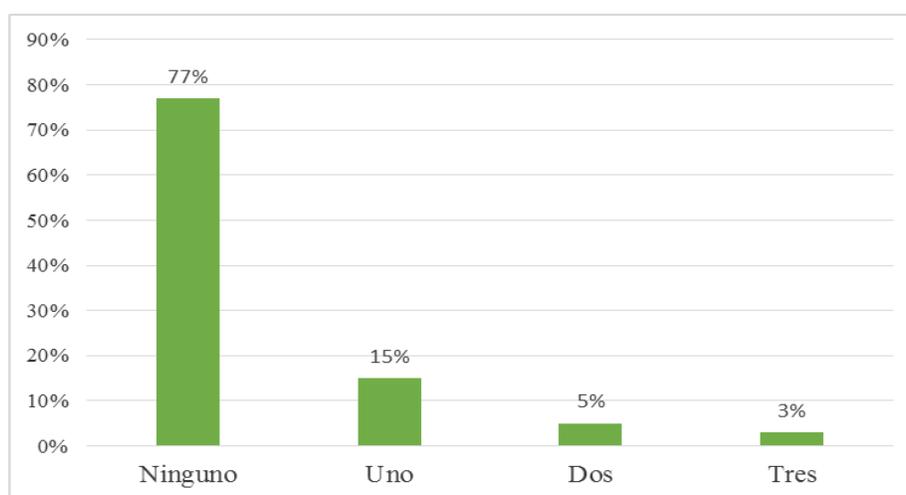


Figura 7. Número de hijos.

Según el análisis de datos se evidencia en la *figura 7* que un 77% de la población no tienen hijos, seguido a un 15 % de los sujetos que actualmente tienen un hijo, un 5% con dos hijos y un 3% con tres hijos.

Criterios de Inclusión

Se incluyó en la investigación personas que asumen el doble rol de estudiar y trabajar, siempre y cuando sean mayores de edad, deben laborar por medio de un contrato de trabajo y estudiar en alguna institución universitaria de la ciudad de Bucaramanga, además de estar dispuestos a firmar el consentimiento informado (Ver apéndice A)

Criterios de Exclusión

Personas que no estuviesen trabajando o profesionales que estuvieran estudiando diplomados, especializaciones o maestrías que no requieren asistir a la universidad diariamente o con la frecuencia que implica estudiar una tecnología o carrera de pregrado.

Instrumentos

Para el desarrollo del proyecto se empleó la escala de Cansancio Emocional (ECE) para estudiantes universitarios de Ramos, Manga y Morán (2005) es una prueba de aplicación colectiva que consta de 10 ítems puntuándose de raras veces a siempre. Esta escala es de carácter unidimensional con una buena consistencia interna (coeficiente alfa de 0.83) y una buena homogeneidad entre ítems (correlación entre ítems de 0.33), con un solo factor que explica el 40% de la varianza. También se aplicó el cuestionario de datos generales de la muestra (ver

apéndice B) Se construyó sobre la base de la escala de Cansancio Emocional del Maslach Burnout Inventory de Maslach y Jackson a la que se añadió ítems incluidos en el concepto de Burnout de Freudenberg. El cuestionario de datos generales de la muestra. La escala de Cansancio Emocional se encuentra disponible en páginas de internet y no evidencia ni tiene ninguna restricción para su uso con fines investigativos y se dio los respectivos créditos en las publicaciones que se realicen (Ver apéndice C).

Procedimiento

El estudio se desarrolló en las siguientes etapas:

Primero, se ubicó de manera aleatoria las instituciones universitarias que cuentan con jornadas mixtas, nocturnas y horarios extendidos de la ciudad de Bucaramanga, por medio de una carta, se contó con la participación directa de los estudiantes, se les brindó información acerca de la investigación, se les presentó la investigación, comentando en qué consistía, cuáles eran sus objetivos, se confirmó las personas que decidieron participar en el estudio de manera voluntaria, manifestándolo al firmar el consentimiento informado (ver apéndice A).

Más adelante se procedió a aplicar el instrumento, Escala de Cansancio Emocional (ECE) con el fin de determinar el nivel de cansancio emocional y el cuestionario de datos generales de la muestra, que permitió la descripción de características demográficas, familiares, socioeconómicas y académicas de las personas que estudian y trabajan, además de la identificación del por qué asumir el doble rol y las consecuencias que este puede generar.

Finalmente se realizó el análisis de información, basado también en diferentes investigaciones existentes relacionadas con el tema, se generó los resultados y se emitió el respectivo informe.

Resultados

A continuación se presentan los resultados del cuestionario de datos generales de la muestra, algunos de ellos estuvieron soportados con preguntas abiertas que permitieran un mayor análisis y descripción de los mismos (Ver apéndice D).

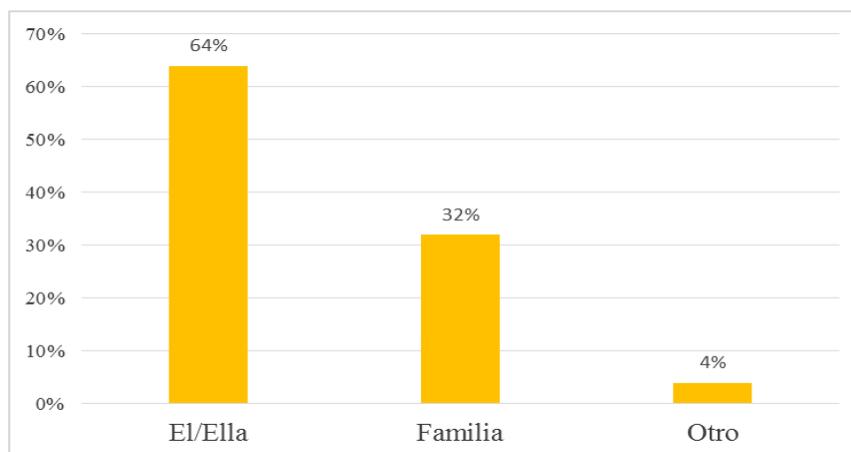


Figura 8. Pago de estudios.

Teniendo en cuenta la muestra se encontró que existe un alto porcentaje de personas que responden económicamente por sus estudios con un 64%, el 32% de las familias de los sujetos se hacen responsables de los estudios y finalmente se aprecia un 4% en la categoría de “otros” que incluye a las parejas como encargados de respaldar sus estudios, según figura 8.

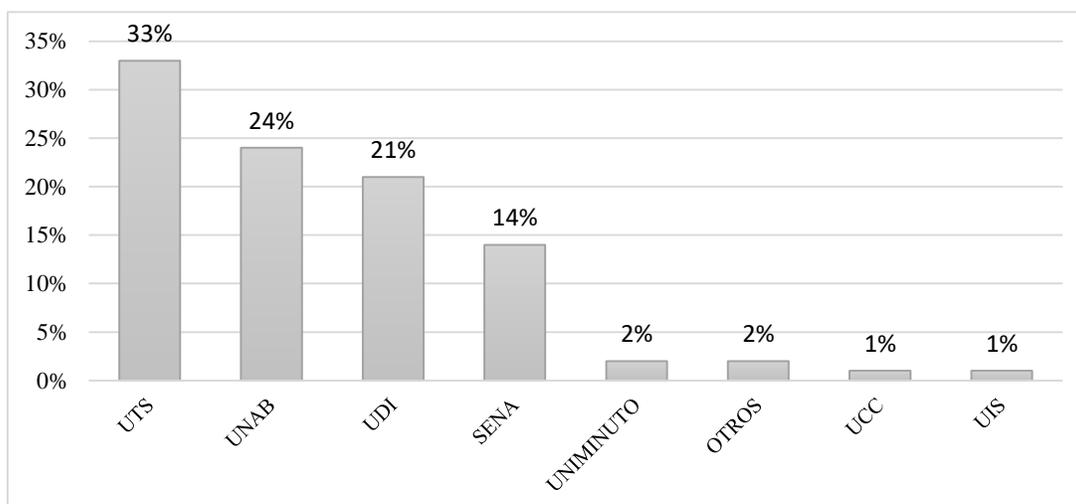


Figura 9. Universidad.

Basados en el análisis de resultados se puede indicar en la figura 9, se identifica que las UTS tuvieron una participación de un 33%, seguido por la UNAB con un 24%, luego se encuentra la UDI con el 21%, además se aprecia que el 14% de las personas estudian en la institución SENA, UNIMINUTO con 2%, una parte corresponde a otras universidades siendo el 2% de los encuestados y finalmente un 1% hace referencia a las personas que estudian en la UCC y la UIS.

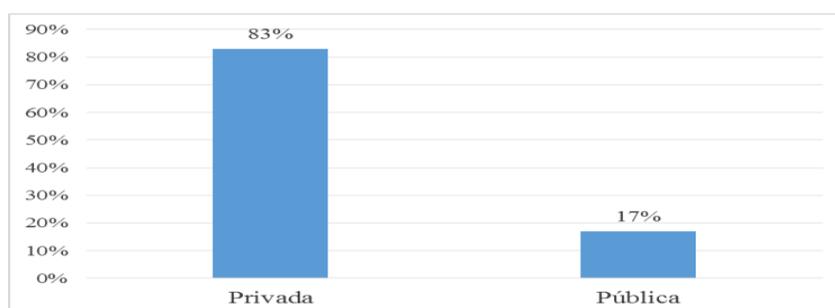


Figura 10. Tipo de Universidad.

En la *figura 10* se muestra el tipo de universidad de la población estudiada, el 83% corresponde a universidades privadas y el 17% a universidades públicas.

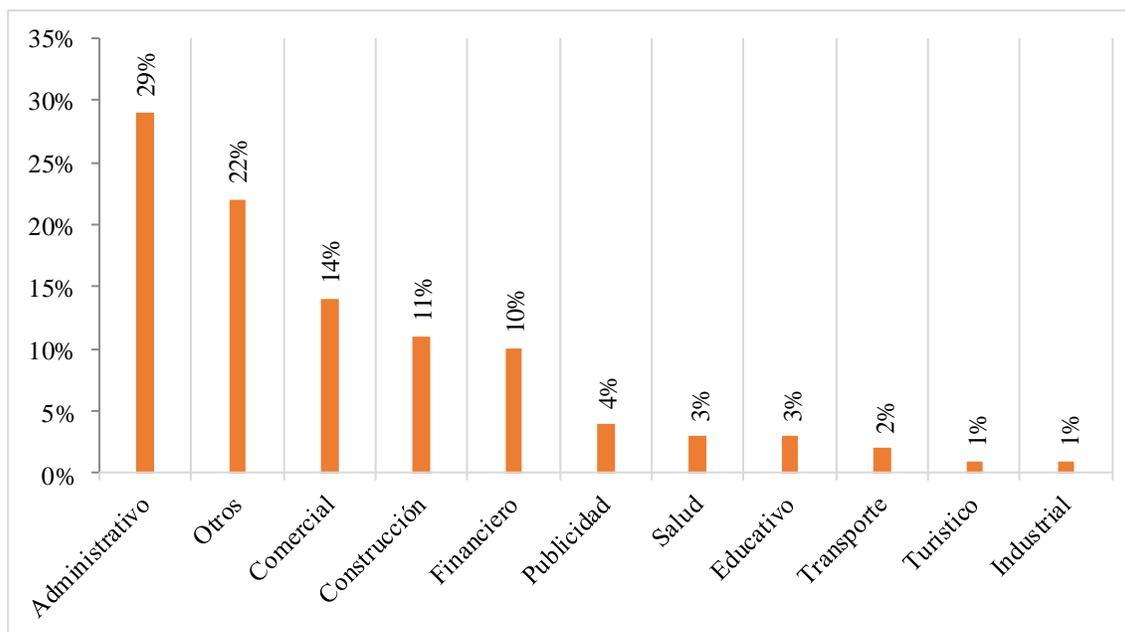


Figura 11. Sectores de la empresa.

Teniendo en cuenta el estudio se evidenció que el 29% de los sujetos laboran en el sector administrativo, el 22% corresponde a la categoría de otros, que incluye sectores de telecomunicaciones, ambiental y datos que no fueron completados con respecto a este aspecto a indagar, el 14% hace referencia al sector comercial, un 11% corresponde al sector de construcción, seguido del sector financiero con 10%, posteriormente se encuentra con el 4% el sector de Publicidad, el 3% pertenece a los sectores de salud y educativo, consecutivamente se observa un 2% en el sector transporte, y finalmente un 1% en los sectores turístico e industrial, según figura 11.

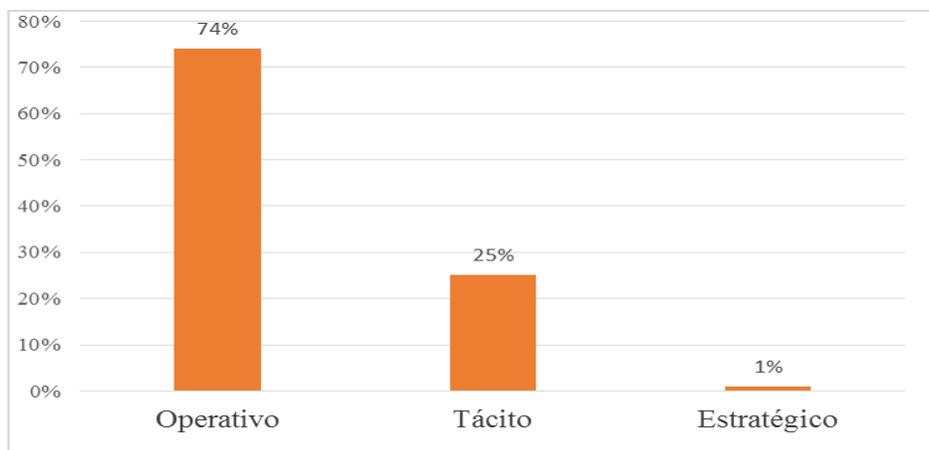


Figura 11. Cargo.

En la *figura 11* se muestra un alto porcentaje de sujetos que laboran en un cargo operativo entre los que se destacan auxiliares, administrativos, contables, de obra, seguido a un porcentaje de 25% en cargos tácitos tales como personas que trabajan como independientes, coordinadores y diseñadores y por último un 1% en un cargo estratégico.

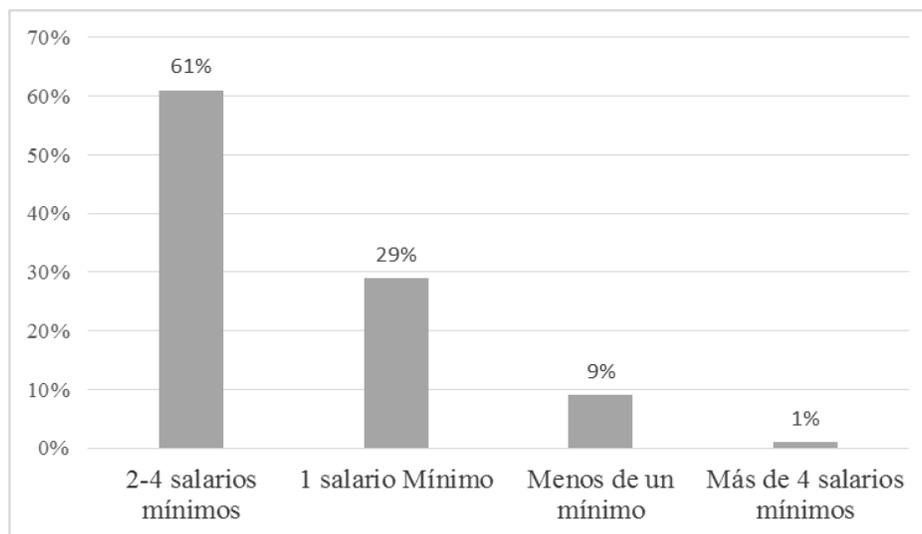


Figura 12. Salario.

Dentro de la investigación realizada, se puede observar en la figura 12 que el 61% de las personas encuestadas devenga entre dos y cuatro salarios mínimos, el 29% un mínimo, el 9% menos de un salario mínimo y un 1% más de 4 salarios mínimos.

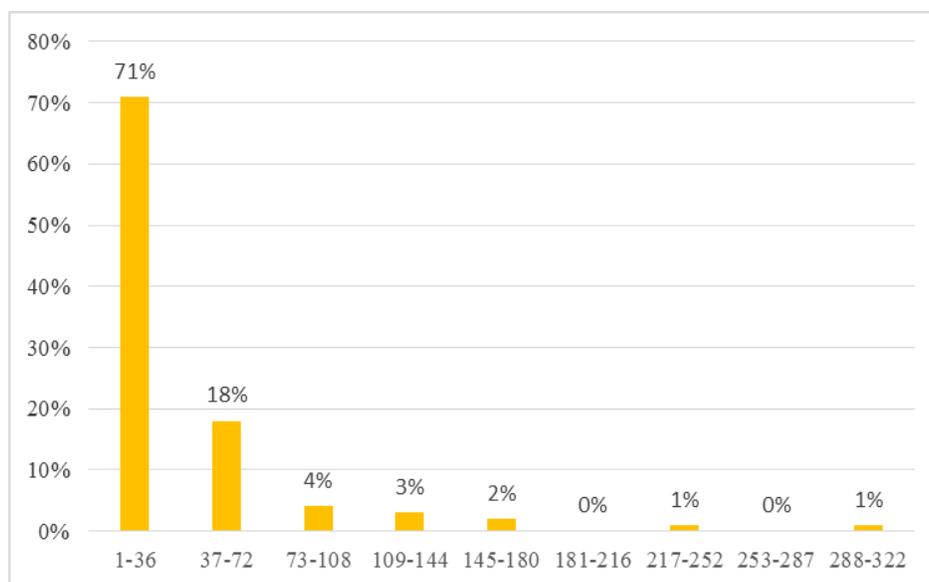


Figura 13: Meses laborados.

De acuerdo al estudio realizado se obtuvo un promedio de 37,6 en los meses laborados de los sujetos, como se evidencia en la *figura 13*.

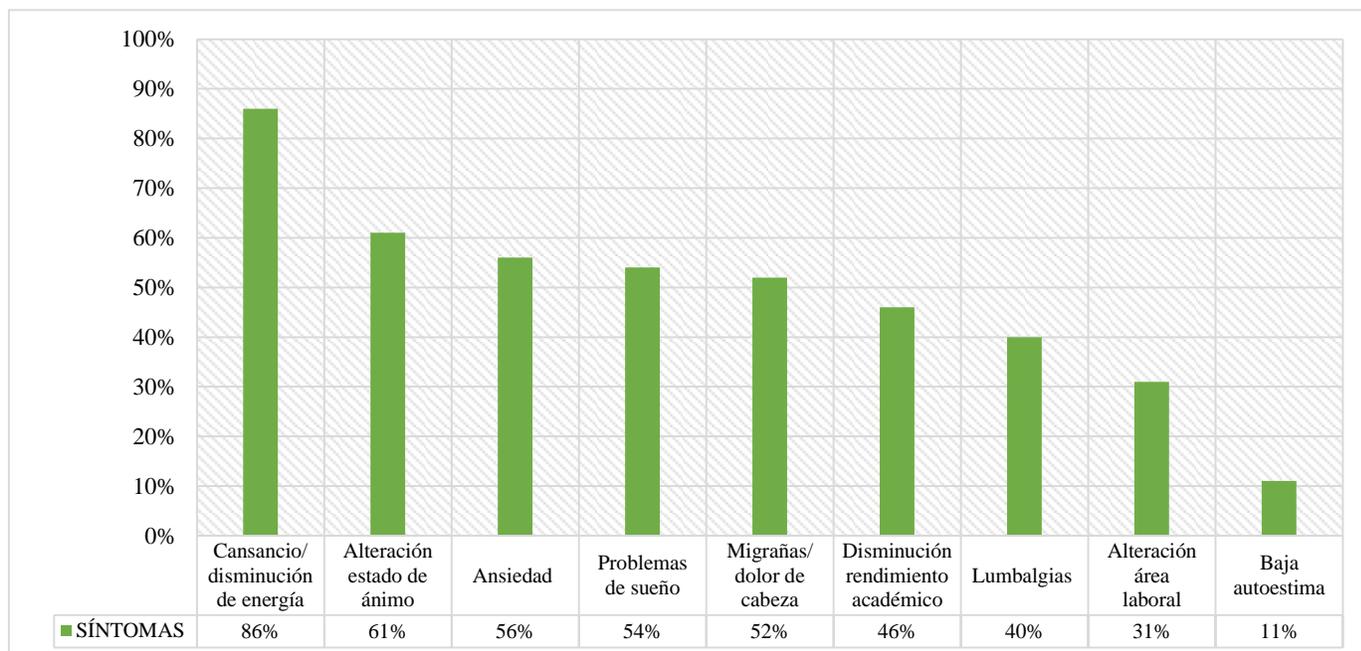


Figura 14. Síntomas.

Con el fin de profundizar y reforzar lo observado en la Escala de Cansancio Emocional, se incluyó una lista de síntomas relacionados, teniendo en cuenta la presencia de éstos en los doce últimos meses, obteniendo como resultado que el malestar más frecuente con un 86% es el cansancio o disminución de la energía, seguido de la alteración en estado de ánimo con un 61%, por otra parte se evidencia con un 56% ansiedad, problemas en la higiene del sueño presente en un 54%, además de migrañas o dolores de cabeza con un 52%, el 46% de los participantes expresan disminución en el rendimiento académico, de igual manera, presentan lumbalgias o problemas musculares un 40%, además han notado alteración en lo relacionado al área laboral un 31% y por último se ha presentado baja autoestima en el 11% de los participantes.

Se utilizó el programa SPSS versión 20 para analizar los datos de la ECA, la significatividad lo da la prueba Chi cuadrado, adicionalmente se utilizó Tau- B Kendall como

estadístico para las correlaciones; con el fin de obtener una mejor comprensión de los ítems de la ECA se realizaron algunas preguntas abiertas que permitieron corroborar y describir el fenómeno de Cansancio Emocional (Ver apéndice 4).

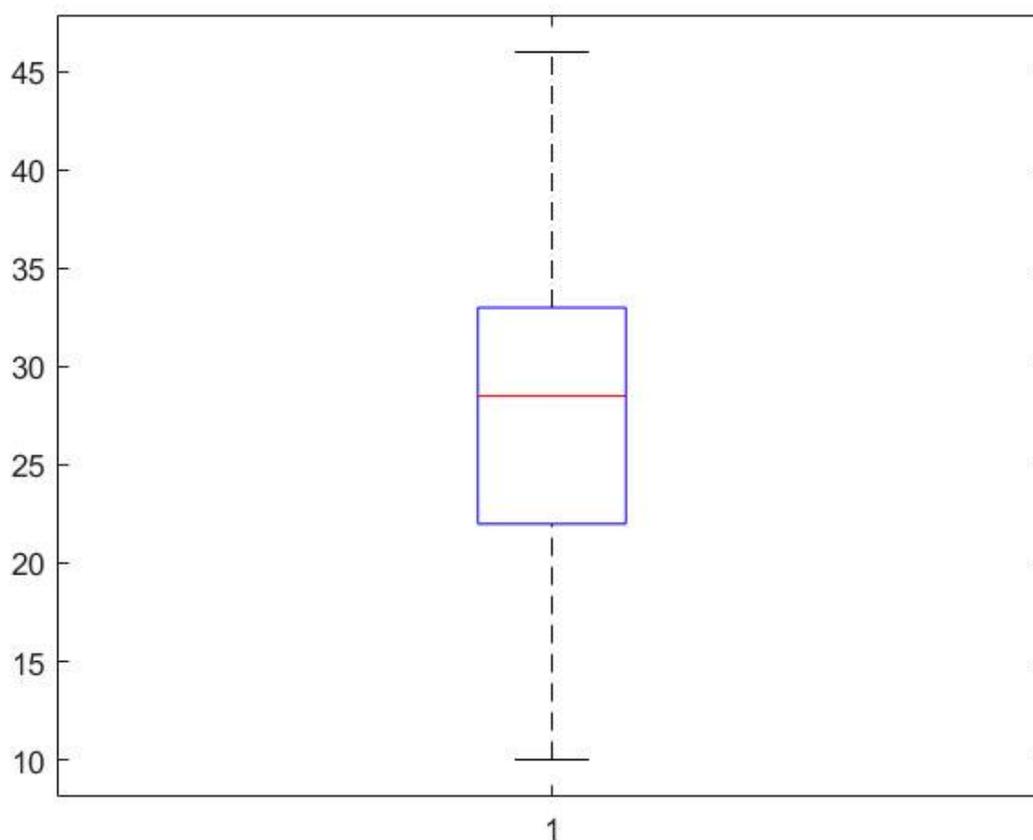


Figura 14. Media y Mediana.

En la figura 14 se observa que existe con respecto al cansancio emocional una media de 26 con una desviación de más o menos 7.2 y la mediana es de 26.

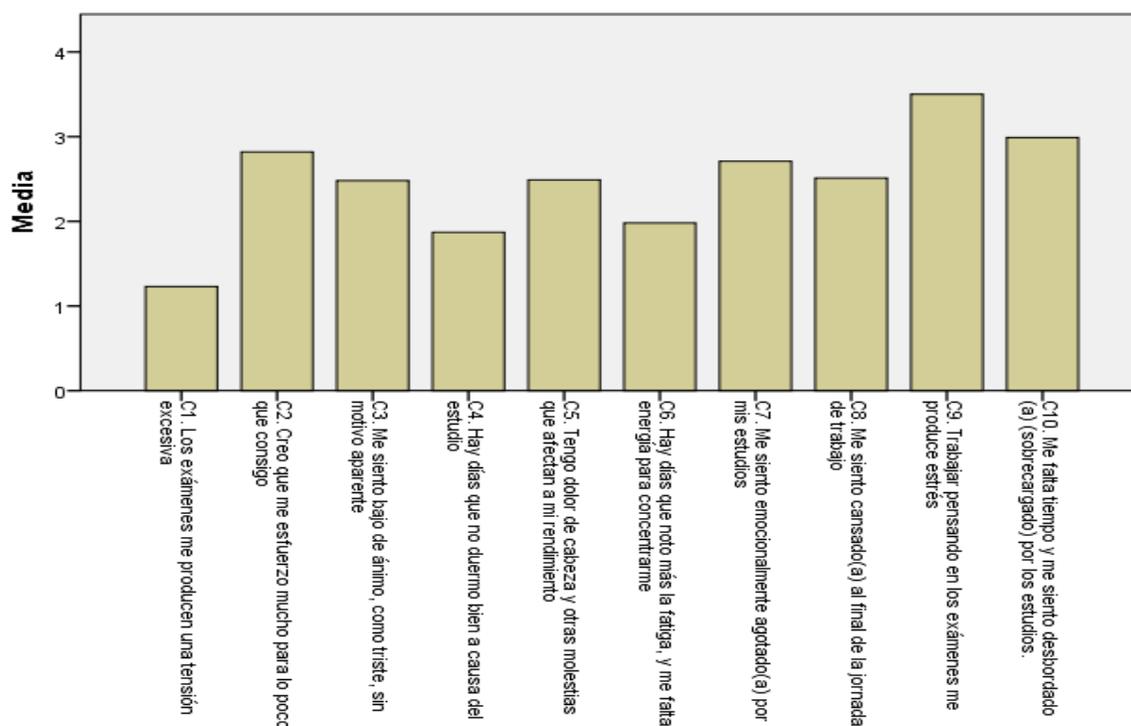


Figura 15. Escala Cansancio Emocional.

De acuerdo a los ítems que conforman la escala de cansancio emocional y tal como se observa en la figura 15, los participantes presentan con frecuencia que trabajar y estudiar pensando en los exámenes les producen estrés (C9), así mismo algunas veces les falta tiempo y se sienten desbordados por los estudios y el trabajo (C10), de igual manera creen que se esfuerzan mucho más lo poco que consiguen (C2), también se sienten algunas veces bajos de ánimo, como tristes, sin motivo aparente (C3), del mismo modo se encontró que se sienten emocionalmente agotados por los estudios (C7), además algunas veces expresan sentirse cansados después de la jornada laboral (C8), igualmente reportaron presentar dolores de cabeza y otras molestias que afectan el rendimiento (C5), adicionalmente se notó con ciertos ítems que indican que los participantes viven la situación raras veces, se aprecia que hay días que no

duermen bien a causa del estudio (C4), así como que hay días que notan más fatiga y les cuesta concentrarse (C6) y finalmente, los exámenes les producen tensión excesiva (C1).

Dentro de los análisis que permitieron hacer algunas correlaciones con los datos generales de la muestra se utilizó Tau-b Kendall.

Tabla 1. *Correlaciones Tau-b Kendall*

		C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9	C10
C1	Coefficiente de correlación	1	0,06	0,01	,278**	0,17	0,1	,218*	,215*	0,06	0,09
	Sig. (bilateral)		0,51	0,9	0	0,06	0,29	0,02	0,02	0,53	0,33
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
C2	Coefficiente de correlación	0,06	1	,255**	,210*	,209*	0,09	,264**	,199*	0,15	,294**
	Sig. (bilateral)	0,51		0	0,01	0,01	0,31	0	0,02	0,07	0
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
C3	Coefficiente de correlación	0,01	,255**	1	,223**	0,14	,185*	,294**	,386**	,300**	,238**
	Sig. (bilateral)	0,9	0		0,01	0,1	0,03	0	0	0	0
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
C4	Coefficiente de correlación	,278**	,210*	,223**	1	,187*	,261**	,399**	,467**	,261**	,251**
	Sig. (bilateral)	0	0,01	0,01		0,03	0	0	0	0	0
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
C5	Coefficiente de correlación	0,17	,209*	0,14	,187*	1	0,04	,213*	,232**	,331**	,240**
	Sig. (bilateral)	0,06	0,01	0,1	0,03		0,6	0,01	0,01	0	0
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
C6	Coefficiente de correlación	0,1	0,09	,185*	,261**	0,04	1	,257**	,172*	0,09	0,07

	Sig. (bilateral)	0,29	0,31	0,03	0	0,6		0	0,04	0,3	0,4
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
C7	Coefficiente de correlación	,218*	,264**	,294**	,399**	,213*	,257**	1	,471**	,314**	,341**
	Sig. (bilateral)	0,02	0	0	0	0,01	0		0	0	0
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
C8	Coefficiente de correlación	,215*	,199*	,386**	,467**	,232**	,172*	,471**	1	,318**	,449**
	Sig. (bilateral)	0,02	0,02	0	0	0,01	0,04	0		0	0
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
C9	Coefficiente de correlación	0,06	0,15	,300**	,261**	,331**	0,09	,314**	,318**	1	,316**
	Sig. (bilateral)	0,53	0,07	0	0	0	0,3	0	0		0
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
C10	Coefficiente de correlación	0,09	,294**	,238**	,251**	,240**	0,07	,341**	,449**	,316**	1
	Sig. (bilateral)	0,33	0	0	0	0	0,4	0	0	0	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
GENERO	Coefficiente de correlación	-0,04	-0,14	0,14	-0,15	-0,06	-0,13	-0,06	-0,08	-0,08	-,191*
	Sig. (bilateral)	0,68	0,12	0,12	0,12	0,5	0,18	0,52	0,4	0,36	0,04
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
EDAD	Coefficiente de correlación	-0,06	-0,11	0	0	-0,13	0,01	-0,02	0,06	-0,12	0,05
	Sig. (bilateral)	0,46	0,16	0,99	0,97	0,1	0,94	0,84	0,48	0,13	0,54
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
EDAD GRUPO	Coefficiente de correlación	-0,03	-0,03	-0,01	0,02	-0,15	0,08	-0,04	0,05	-0,13	0,02
	Sig. (bilateral)	0,77	0,7	0,94	0,82	0,1	0,39	0,65	0,58	0,15	0,86
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
ESTADO CIVIL	Coefficiente de correlación	-0,06	-0,1	-0,13	-0,03	-0,17	-0,1	-0,15	0	-0,13	-0,03
	Sig. (bilateral)	0,58	0,24	0,16	0,75	0,05	0,29	0,1	0,98	0,16	0,71
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
N° HIJOS	Coefficiente de correlación	-0,07	-0,11	-0,14	-0,06	-,175*	-0,12	-0,06	-0,03	-0,1	0,06
	Sig. (bilateral)	0,49	0,2	0,12	0,51	0,05	0,19	0,48	0,73	0,27	0,53
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
ESTRATO	Coefficiente de correlación	,288**	0,06	-0,09	0,04	0,12	0,1	0,03	0,11	-0,12	0,05
	Sig. (bilateral)	0	0,53	0,3	0,66	0,18	0,25	0,77	0,2	0,18	0,59

	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
CARGO	Coefficiente de correlación	0,16	-0,07	-0,04	0,16	0,17	0,07	0,1	0,11	0,02	0,04
	Sig. (bilateral)	0,12	0,45	0,67	0,09	0,06	0,47	0,3	0,22	0,8	0,62
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
SECTOR	Coefficiente de correlación	-0,01	-,169*	-0,07	-0,05	0	0,01	-0,01	-0,05	-0	-,171*
	Sig. (bilateral)	0,9	0,03	0,36	0,59	0,97	0,91	0,9	0,52	0,96	0,03
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
TIEMPO LABORANDO	Coefficiente de correlación	-0,13	-0,1	-0,04	-0,11	-0,1	0,05	-0,14	-0,13	-0,05	-0,02
	Sig. (bilateral)	0,14	0,19	0,64	0,18	0,2	0,55	0,07	0,1	0,5	0,79
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
SALARIO	Coefficiente de correlación	-0,01	-0,15	-0,05	-0,08	-0,17	-0,12	-0,04	-0,07	-,199*	-0,16
	Sig. (bilateral)	0,96	0,09	0,59	0,35	0,06	0,17	0,67	0,46	0,02	0,08
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
UNIVERSIDAD	Coefficiente de correlación	0,1	-0,14	-0,09	0,14	-0,13	-0,13	-0,11	-0	-,174*	-0,11
	Sig. (bilateral)	0,29	0,1	0,28	0,1	0,13	0,12	0,19	0,98	0,04	0,18
	N	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
TIPO DE UNIVERSIDAD	Coefficiente de correlación	,239*	0,14	-0,03	0,02	0,03	0	0,1	0,13	0,1	,184*
	Sig. (bilateral)	0,02	0,11	0,71	0,85	0,78	1	0,3	0,16	0,26	0,04
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
CARRERA	Coefficiente de correlación	-0,1	-0,12	0,06	-0,01	0,08	0,11	0,05	0,05	0,07	0,1
	Sig. (bilateral)	0,25	0,13	0,46	0,94	0,28	0,15	0,49	0,48	0,35	0,2
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
SEMESTRE	Coefficiente de correlación	0,17	-0,05	-0,03	0,12	-0,08	-0,02	0,02	0,03	-0	-0,06
	Sig. (bilateral)	0,06	0,53	0,76	0,16	0,31	0,78	0,8	0,75	1	0,48
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
LUGAR DE PROCEDENCIA	Coefficiente de correlación										
	Sig. (bilateral)										
	N	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
CON QUIEN VIVE	Coefficiente de correlación	0,12	0,01	0,05	0,06	0,12	0,15	0,01	0,11	-0	-0,05

	Sig. (bilateral)	0,24	0,94	0,61	0,51	0,2	0,11	0,93	0,21	0,99	0,6
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
QUIÉN LE PAGA LOS ESTUDIOS	Coefficiente de correlación	-0,02	-0,08	-0,04	-0,03	-0,04	0,13	-0,05	0,16	-0,05	-0,06
	Sig. (bilateral)	0,86	0,34	0,62	0,78	0,68	0,14	0,56	0,07	0,57	0,53
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
PROBLEMA DE SALUD FÍSICA	Coefficiente de correlación	-,258**	-0,02	0	-0,05	-,338**	-0,01	-0,13	-0,02	-,199*	0
	Sig. (bilateral)	0,01	0,86	0,98	0,6	0	0,93	0,14	0,8	0,03	0,98
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
PROBLEMA DE SALUD PSICOLÓGICA	Coefficiente de correlación	0,02	0,05	0,02	,233*	,223*	-0,01	0,09	0,14	0,09	,990*
	Sig. (bilateral)	0,86	0,57	0,87	0,01	0,02	0,94	0,35	0,14	0,35	0
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
VISITA AL MÉDICO EN EL ÚLTIMO MES	Coefficiente de correlación	,202*	0,1	-0,01	0,13	-0,02	,192*	0,02	-0,1	-0,11	0,08
	Sig. (bilateral)	0,05	0,26	0,88	0,16	0,85	0,04	0,86	0,28	0,21	0,4
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
HA IDO AL PSICÓLOGO O PSIQUIATRA	Coefficiente de correlación	-,288**	0,1	0,03	0,13	-0	0,09	0,16	0,01	0,03	0,12
	Sig. (bilateral)	0	0,29	0,75	0,16	0,97	0,35	0,09	0,88	0,75	0,18
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Se analizaron los datos por medio del programa SPSS versión 20, aplicando la Tau- B de Kendall, coeficiente de correlación que nos permitió estudiar la relación entre variables (Aguilera, 2001). inicialmente, se encontró que las mujeres se encuentran más sobrecargadas por los estudios, representado por un 0.191, adicionalmente se encuentra que a menor estrato los exámenes producen mayor tensión, 0,288, también se puede notar una relación significativa entre el salario y el hecho de pensar mucho en los exámenes y sentir estrés, representado en un 0.199, por otra parte, el tipo de universidad se relaciona con la tensión excesiva durante las evaluaciones, 0,239, igualmente el tipo de universidad correlaciona con la falta de tiempo y el sentirse desbordado o sobrecargado por los estudios, representado con un 0.184, por otra parte si

las personas tienen problemas de salud física, sienten más estrés a la hora de pensar en los exámenes mientras trabaja, la representación es de un 0.199, finalmente se observó que presentar problemas de salud psicológica influye en sentirse desbordado o sobrecargado por los estudios, 0,990.

Discusión

Según el análisis del cuestionario de datos generales de la muestra, además de la aplicación de la Escala de Cansancio Emocional de Ramos y teniendo en cuenta que su evaluación esta entre puntuaciones de 10 y 50, se encontró que la media de Cansancio emocional es de 26.4 ± 7.2 en los participantes, personas que estudian y trabajan, significando un nivel medio, con respecto a la variable sexo, en el presente estudio no se encontró diferencia significativa, lo anterior coincide a lo expuesto en la investigación de Hinojosa, Mescua, Padilla, Poco (2013), al estudiar la relación del nivel de cansancio emocional con el autoestima, estrés y ansiedad.

Un nivel de cansancio emocional moderado significa que las personas ante el hecho de asumir un doble rol empiezan a tener respuestas que van afectando las áreas del sujeto, la salud física y emocional, aunque se halló un nivel medio de cansancio emocional, no se puede negar que se encuentra presente y se puede observar en la disminución de la energía, dolores de cabeza, alteraciones de sueño, problemas osteomusculares, así como se observa cierta alteración en el área académica, evidente a la hora de medir el cansancio emocional, tal como lo mencionaron en sus estudios González y Landero (2007); Serrano, Rodríguez, Viera, Batían (2008) y Briseño (2011).

Se encontró en la ECA que con frecuencia que trabajar pensando en los exámenes les produce estrés a los participantes, quienes a su vez manifestaron en las preguntas abiertas que el ámbito laboral les produce tensión un 45,6% y lo relacionado a la parte académica un 31,4%, expresaron que: "En algunas ocasiones se dejan de lado algunas responsabilidades académicas o

se le resta importancia” “ .. Por el trabajo no me alcanza el tiempo para preparar parciales y hacer trabajos o exposiciones", esto en contraposición a lo expresado por Cruz (2013) en sus estudios donde se resalta que lo que genera más tensión a los participantes es terminar los estudios a tiempo y llegar puntualmente al trabajo.

Aunque se encontró un nivel de cansancio moderado, se presentan síntomas significativos como disminución de la energía en un 86% de la población estudiada, adicionalmente en un 61% de los participantes expresaron presentar alteraciones en el estado de ánimo, por otra parte en cuanto a los síntomas somáticos , se encontró que el 54% de los participantes manifiestan problemas en la higiene del sueño, migrañas o dolores de cabeza un 52%, presentan lumbalgias o problemas musculares el 40%, relacionado con lo anterior, Gonzales, Landero y Tapia (2007) mostraron que al presentarse un nivel alto síntomas somáticos, se presenta también nivel alto de cansancio emocional, lo anterior coherente a los resultados de la presente investigación, se encontró porcentaje promedio de síntomas somáticos, que incluye dolores de cabeza, lumbalgias y problemas del sueño, directamente proporcional a un nivel de cansancio emocional en la muestra estudiada.

Seguido, se halló una relación significativa entre las personas que presentan dificultades a nivel psicológico/ problemas de salud física y el estrés a la hora de pensar en los exámenes mientras trabaja, esta información guarda consonancia con Gonzales, Landero y Tapia (2007) quienes encontraron que la baja percepción de salud, se relaciona con manifestaciones de estrés, agotamiento y mayor cansancio emocional.

En relación a los aspectos que pueden producir mayor tensión ante un examen, se encontró en el estudio una correlación entre el tipo de universidad con la tensión excesiva ante una evaluación, no obstante en la presente investigación el porcentaje de participantes que asisten a las universidades públicas, 17%, no es el mismo de las personas que asisten a universidades privadas, 83%, lo que puede intervenir en esta relación descrita.

Así mismo, se encuentra que a menor salario las personas piensan más en los exámenes y les produce estrés, por lo que se entiende el dinero como un factor determinante a la hora de estudiar y trabajar, Pacenza y Echeverría (2010) observaron que las personas trabajan por sostener el hogar y responder por sus estudios, adicionalmente Cruz (2013) reconoce en su investigación que las evaluaciones o parciales suelen ser el evento más estresante al asumir este doble rol.

Por otro lado, según lo analizado por Galicia y Pérez (1998) y Guzmán (2004), las personas trabajan y estudian por motivos personales, entre ellos ciertas dificultades económicas que se relaciona con pagar los gastos de la carrera y costear necesidades cotidianas, esta información es coherente a la reconocida en el presente estudio, en el cual se observó una correlación significativa entre el estrato y la tensión que pueden producir los exámenes, en otras palabras, a menor estrato, mayor tensión producen las evaluaciones académicas.

Adicionalmente, se observa una relación significativa, las mujeres se encuentran más sobrecargadas por los estudios, en la presente investigación las mujeres se desempeñan en cargos con funciones administrativas o en el área comercial y contable, se encuentra predominio en

carreras como ingeniería industrial, administración de empresas y contaduría, cargos y carreras que implican varios procesos y trabajar bajo presión, dependiendo del cumplimiento de metas, objetivos y cierres de mes a la hora de ser evaluada su labor, en concordancia a lo anterior, Cruz (2013), en su estudio menciona los factores de estrés presentes en personas que estudian y trabajan, haciendo énfasis en que las mujeres presentan más niveles de tensión y estrés que los hombres.

Del mismo modo, se halló que los exámenes producen estrés mientras se ejecuta el trabajo, Pacenza y Echeverría (2010) manifiestan que las personas que trabajan por motivos de subsistencia, es decir lo relacionado con el factor económico, presentan inconvenientes a la hora de trabajar y estudiar, siendo notorio el estrés y cansancio producido por la responsabilidad laboral que interviene en lo académico por limitación de tiempo y energía para participar en estas actividades, coherente a lo nombrado, se encontró en la presente investigación que el 52% de los participantes decidieron laborar por temas relacionados al dinero, que les brinda la subsistencia y posibilidad de pagar sus estudios. Algunos en las preguntas abiertas manifestaron: "yo mismo debo pagar mis estudios y mi familia no está en condiciones económicas de hacerlo", "Para tener una ayuda adicional con todo lo que corresponde a la universidad y demás", "Por falta de ingresos económicos".

Por otra parte, se encontró que el 18% de las personas decidieron laborar y estudiar al tiempo por una oportunidad laboral, el 17% por superación personal y el 11,3% por ganar experiencia laboral, estos resultados guardan relación con las ventajas que tiene el hecho de estudiar y trabajar al tiempo expuestas en el estudio de Cuevas y de Ibarrola (2013), quienes manifiestan que es evidente la posibilidad de proyección, permitiendo construir una trayectoria

laboral, a la vez que se va contando con experiencia que permite tener una mejor posición laboral e ingresos que ayudan a costear los gastos relacionados con la carrera.

Por ultimo en cuanto a las consecuencias que ha generado asumir el doble rol de trabajar y estudiar al tiempo, el 47% de las respuestas a la pregunta, se centraron en la limitación de tiempo, evidenciado en el estudio realizado por Cuevas y de Ibarrola (2013) donde se expresa como una de las dificultades, la falta de tiempo para desempeñarse adecuadamente en lo académico y laboral, adicionalmente se encuentra Morales y Gonzales (2008) quienes manifiestan en su estudio que para algunas personas es preocupante la velocidad en que transcurre el tiempo y que la calidad de este depende de la distribución que se le dé, debido a que es limitado, por el contrario Serrano, Rodríguez, Viera y Batían (2008) hallaron que entre las consecuencias de estudiar y trabajar al mismo tiempo predomina lo relacionado al malestar psicológico y problemas físicos por encima de los aspectos que se relacionan con la limitación de tiempo.

Conclusión

Para concluir, basados en la Escala de Cansancio Emocional de Ramos se obtuvo que los participantes, personas que estudian y trabajan en la ciudad de Bucaramanga presentan un nivel de cansancio emocional moderado, así mismo trabajar pensando en los exámenes les produce con frecuencia estrés, se halló una relación significativa entre el tipo de universidad que predomina, privada, el estrato y el salario con el estrés que producen los exámenes, además del hecho que las mujeres se encuentran más sobrecargadas por los estudios que los hombres.

Con respecto al porqué decidieron trabajar y estudiar, se concluyó ser por lo relacionado al factor económico, en cuanto a las consecuencias de asumir este doble rol, se apreció la limitación de tiempo, por último, las situaciones que más generan estrés entre los participantes son las que tienen relación con la parte académica.

Referencias

Aguilera del Pino, A.M. (2001). *Tablas de contingencia bidimensionales*. 1. España: La muralla, S.A.

Álvarez, D., Pellín, N., Tortosa, M. (2013) *Relación entre el cansancio emocional de los estudiantes universitarios con su autoestima y satisfacción con los estudios*. Universidad de Alicante, España.

Álvarez, E., y Fernández, L. (1991). El Síndrome de " Burnout" o el desgaste profesional. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría.*, 11(39), 257-265.

Astroga, C. M. (2006). El cansancio emocional en servicios humanos: asociación con acoso psicológico, personalidad y afrontamiento. *Revista de psicología del trabajo y de las organizaciones*, 22 (2), 227.

Barreiro, D. G. (2006). *Las enfermedades del trabajo: nuevos riesgos psicosociales y su valoración en el derecho de la protección social* (Tesis doctoral). Universidad de león, España.

Briseño, G., B., Rivera, G., M y Gonzales, C., J. (2011). *Somatización del Burnout en alumnos del Centro Universitario de los Altos que estudian en modalidad presencial y que trabajan*. Centro Universitario de los Altos, Guadalajara, México.

Cruz, A. (2013). *Principales factores de estrés en padres jóvenes adultos que estudian y laboran al mismo tiempo*. Universidad Rafael Landívar, Guatemala, México.

Cuevas, J.F., y de Ibarrola, M. (2013). Vidas cruzadas. Los estudiantes que trabajan: un análisis de sus aprendizajes. *Revista de la educación superior*, 42 (165), 124-148.

De la fuente, A, J., Franco, J, C., Mañas, M, I. (2010). Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (Mindfulness) en el estado emocional de estudiantes universitarios. *Estudios sobre la educación*, 19, 31-52.

Dos santos, L., Kiguen J, L. (2013) El sufrimiento mental en el trabajo: Burnout en Médicos de un Hospital de Alta Complejidad, Corrientes (Tesis de maestría). *Universidad Nacional de Córdoba*

Fontana, S., A. (2011). Estudio preliminar de las propiedades psicométricas de la escala de Desgaste Emocional para estudiantes universitarios. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 3(2), 44-48.

Galicia, f. a., y Pérez, j. p. (1998). *El trabajo de los estudiantes y su relación con algunos aspectos demográficos: el caso de la facultad de contaduría y administración*, Universidad Nacional Autónoma de México, México.

García, A., L., Ramos, P., J. (2009). Los Big Five y el efecto moderador de la resistencia en el agotamiento emocional. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 25(2), 135-147.

Grajales, T. (2001). El agotamiento emocional en los profesores de Nuevo León, México: un estudio de géneros. *Internacional Estudios en Educación*, 1 (2).

González R. M. T. y Landero H. R. (2007). Escala de cansancio emocional ECE para estudiantes universitarios: propiedades psicométricas en una muestra de México. *Publicaciones de la Universidad de Murcia*, 23 (2), 133-140.

Gonzales, T., Landero, R y Tapia, A. (2007). Percepción de salud, cansancio emocional y síntomas psicósomáticos en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*, 13(1).

Guzmán, C. (2004). Los estudiantes frente a su trabajo. *Investigación*, 9(22), 747-767.

Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*: McGraw Hill. (4ª Ed.).

Hinostroza, T. P., Mescua, E. C., Padilla, M. A., Poco, R. (2013). *Cansancio emocional y su relación con la ansiedad, el estrés y la autoestima en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

Maslach, C. y Jackson, S. E. (1981). *MBI: Maslach Burnout Inventory*. Consulting Psychologists Press, (20).

Mansilla, F. (2003). El Síndrome de Fatiga Crónica: del modelo de susceptibilidad a la hipótesis de la cadena de estrés en el área laboral. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 86, 19-30.

Menezes, D. (2011). *Influencia de la personalidad en el cansancio emocional y el afrontamiento en universitarios brasileños* (Tesis doctoral). Universidad de León, España.

Morales, M. E., & Gonzáles, V. E. (2008). El sentido del tiempo para los estudiantes que trabajan o los trabajos que estudian. *Polisemia*, 5, 3-5.

Navarro, M. (2010) Estrés laboral y síndrome de Burnout en la universidad: análisis descriptivo de la situación actual y revisión de las principales líneas de investigación. *Anuarios de psicología clínica y de la salud*, 6, 73-78

Panunto, M., Guirardello, E. (2013) Ambiente de la práctica profesional y el agotamiento emocional entre enfermeros de terapia intensiva. *Revista latino americana, enfermagem*.

Petit, M., González, M., y Montiel, M. (2011). Aproximación al perfil del estudiante trabajador de la Universidad del Zulia. *Salud de los trabajadores*, 19 (1), 17-32.

Rivera, C, A. (2014). *Relación entre el cansancio emocional y el rendimiento académico en estudiantes de licenciatura y posgrados de odontología de la FMUAQ* (Tesis doctoral). Universidad Autónoma de Querétaro, México.

Rosales, R., Y. (2012). Estudio unidimensional del síndrome de Burnout en estudiantes de medicina de Holguín. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 32(116), 795-803.

Serrano, M., Rodríguez, M., Viera, A y Bastían, M. (2008). Agotamiento emocional en el trabajo en profesionistas y operadoras de máquina en la industria. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 9(2), 16-23.

Quiroz, E., K. y Bonilla, J., A (2014). *Factores psicosociales del trabajo y aparición del síndrome de Burnout en auxiliares de enfermería que laboran en servicios hospitalarios en Bogotá DC*. Universidad de Escuela de Administración de Negocios, Bogotá, Colombia.

Topa, G., Palací, F., Morales, F. (2006). Efecto moderador de la identificación grupal en las relaciones entre la justicia organizacional y el cansancio emocional de los empleados. *Acción psicológica*, 4 (1), 37-46.

Velasco, V, Córdova, S y Suarez, G. (2013). Síndrome de desgaste estudiantil (Burnout) y su asociación con ansiedad y depresión en alumnos de una escuela de enfermería. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el desarrollo educativo*, 10, 3-6.

Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116.

Apéndices

Apéndice A

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN LA INVESTIGACIÓN
“CANSANCIO EMOCIONAL EN PERSONAS QUE ESTUDIAN Y TRABAJAN DE LA CIUDAD DE
BUCARAMANGA”
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

LÍNEA CALIDAD DE VIDA

Investigadora principal: Doris Amparo Barreto Osma

Estudiantes en proyecto de grado: Silvia Catalina Blanco Arenas, Stefany Patarroyo Vásquez

1. INTRODUCCIÓN

_____ **(NOMBRE DEL PARTICIPANTE)** _____ le estamos invitando a participar en un estudio llevado a cabo por el Programa de Psicología de la Universidad Autónoma de Bucaramanga.

Este estudio tiene el objetivo Describir si las personas que trabajan y estudian de la ciudad de Bucaramanga presentan cansancio emocional, con el fin de aportar información y bases para el desarrollo de estrategias que busquen el mejoramiento de esta problemática en las universidades, especialmente en los departamentos de bienestar universitario

Primero, queremos que usted conozca que:

- La participación en este estudio es absolutamente voluntaria.

- Esto quiere decir que si usted lo desea, puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin tener que explicar sus razones.

- Usted no recibirá ningún beneficio académico o monetario por su participación en este estudio.

Segundo, algunas personas tienen creencias personales, ideológicas y religiosas que pueden estar en contra de los procedimientos que se desarrollan en estudios de este tipo. Si usted tiene creencias que no le son respetadas, por favor hágalo saber al investigador antes de firmar acuerdos para participar en la investigación.

2. INFORMACIÓN SOBRE EL ESTUDIO

A continuación se describen los detalles que usted deberá tener en cuenta para participar en este estudio. Antes de tomar cualquier decisión sobre su participación, por favor analice la información aquí facilitada, y siéntase en libertad de preguntar, indagar y discutir todos los aspectos que considere necesarios. Usted puede abordar tales aspectos con el investigador, con docentes, amigos o familiares en quienes usted confíe.

- a. Procedimiento: Su participación en este estudio implica la aplicación de la Escala de Cansancio Emocional y el cuestionario de datos generales de la muestra para describir si existe esta variable en la población.
- b. Inconvenientes, malestares y riesgos: Los riesgos asociados a su participación en este estudio podrían estar relacionados con los tiempos que usted debe asignar para participar, si decide hacerlo. Recuerde que el tiempo máximo de participación es una (1) sesión que se realizarán dentro o alrededores de la universidad. En un tiempo de 20 minutos. Por favor, confirme que cuenta con un horario flexible que le permite disponer del tiempo señalado previamente.
- c. Beneficios: Debe quedar claro que usted no recibirá ningún beneficio económico por participar en este estudio. Su participación es una contribución para el desarrollo de la ciencia, en especial en el marco de establecer una relación entre Acoso Laboral y la Renuncia Emocional.

d. Reserva de la información y secreto: La información personal que usted proporcionará en el curso de este estudio permanecerá en secreto y NO será revelada, bajo ninguna circunstancia, a persona alguna distinta a usted y a quien realiza esta investigación. Los datos de su desempeño en el cuestionario no serán etiquetados con un número, de tal forma que el personal de apoyo del grupo de investigación no conocerá su identidad. Usted puede tener certeza de que su integridad será protegida en este estudio.

e. Derecho a retirarse del estudio: Usted puede retirarse del estudio en el momento que desee hacerlo, durante el transcurso de las sesiones señaladas previamente.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Después de haber leído comprensivamente toda la información contenida en este documento en relación con la investigación Cansancio Emocional en personas que trabajan y estudian de la ciudad de Bucaramanga y de haber recibido de la Psicóloga **Doris Amparo Barreto Osma (investigadora principal) y las coinvestigadoras (Catalina Blanco Arenas, Stefany Patarroyo Vásquez)**, explicaciones verbales que satisfacen mis inquietudes; habiendo dispuesto de tiempo suficiente para reflexionar sobre las implicaciones de mi decisión, **libre, consciente y voluntariamente manifiesto que he resuelto participar en el presente estudio.**

Además, expresamente autorizo al Equipo de Investigación para utilizar mi información codificada en futuras investigaciones, en la elaboración de artículos científicos y en la presentación de los resultados académicos. En constancia, firmo este documento de **Consentimiento Informado**, en presencia de la Investigadora _____ y dos testigos, en la ciudad de _____, el día ____ del mes _____ del año _____.

Para cualquier duda o inquietud, favor comunicarse con la investigadora Doris Amparo Barreto Osma al programa de Psicología UNAB, en la extensión 6399155-554, en el horario de 2:00pm a 4:00pm, de lunes a viernes, o a la dirección de correo dbarreto@unab.edu.co

Nombre, firma y documento de identidad del participante:

Nombre: _____

Cédula de Ciudadanía No.: _____

Firma: _____

Nombre, firma y documento de identidad del investigador principal:

Doris Amparo Barreto Osma

CC. 63369509 de Bucaramanga

Firma: _____

Nombre, firma y documento de identidad de las coinvestigadoras

Firma: _____ Firma: _____

Nombre, firma y documento de identidad del testigo:

Nombre: _____

Cédula de Ciudadanía No.: _____

Firma: _____

Apéndice B**CUESTIONARIO SOBRE DATOS GENERALES DE LA MUESTRA**

Sujeto N°: _____

1. Sexo: f ____ m ____

2. Edad: _____ años

3. Estado Civil: soltero (a): ____ casado (a): ____ viudo (a): ____ unión libre: ____

4. No de hijos (as): _____

5. Estrato del barrio donde vives: 1-2: ____ 3-4: ____ 5-6: ____

6. Trabaja: si: ____ no: ____ Cargo: _____ Sector de la empresa: _____

Hace cuánto: _____

7. Qué salario recibes: menos de un salario mínimo ____ un salario mínimo ____ entre dos o cuatro salarios mínimos ____ más de cinco salarios mínimos _____

8. Universidad: _____

9. Semestre: _____

10. Lugar de procedencia: Bucaramanga: ____ Otro: ____ Cuál? _____

11. ¿Con quién vives? Familia (padres, hermanos, etc.): ____ solo (a) ____ otro ____ Cuál _____

12. ¿Quién paga tus estudios? Familia: ____ tú: ____ otros ____ quién? _____

13. ¿Tiene algún problema de salud física?

NO ____

SI ____ Especificar _____

14. ¿Tiene algún problema de salud psicológica?

NO ____

SI ____ Especificar _____

15. En este último mes, ¿ha tenido que ir al médico para algo?

NO ____

SI _____ Especificar _____

16. ¿Ha ido alguna vez a visitar a un psiquiatra o psicólogo?

NO _____

SI _____ Especificar _____

17. Describa por qué decidió estudiar y trabajar a la vez (puede utilizar el respaldo de la hoja)

18. Qué consecuencias le ha traído trabajar y estudiar a la vez? (puede utilizar el respaldo de la hoja)

19. Para usted ¿Qué implica mayor tensión, las responsabilidades académicas o laborales? Por favor explique su respuesta.

20. identifica situaciones del ambito laboral o académico que le genere algún tipo de estrés?Cuales.

Apéndice C

La Escala de Cansancio Emocional (ECE)

A continuación encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de pensar, sentir y actual respecto a tus estudios. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente valoración

RV = Raras Veces

PV = Pocas Veces

AV = Algunas Veces

CF = Con frecuencia

S = Siempre

Ítem	RV	PV	AV	CF	S
1. Los exámenes me producen una tensión excesiva					
2. Creo que me esfuerzo mucho para lo poco que consigo					
3. Me siento bajo de ánimo, como triste, sin motivo aparente.					
4. Hay días que no duermo bien a causa del estudio.					
5. Tengo dolor de cabeza y otras molestias que afectan a mi rendimiento.					
6. Hay días que noto más la fatiga y me falta energía para concentrarme					
7. Me siento emocionalmente agotado por mis estudios.					
8. Me siento casado al final de la jornada de estudio y trabajo					
9. Trabajar y estudiar pensando en los exámenes me produce estrés					
10. Me falta tiempo y me siento desbordado por los estudios y el trabajo.					

Apéndice D

DESCRIBA POR QUÉ DECIDIÓ ESTUDIAR Y TRABAJAR A LA VEZ						
UNIDAD DE ANÁLISIS	CATEGORA	COD	SUB	CODIGO	SUB	COD
"Requerimiento de la universidad"	Crecimiento profesional	A	Requisito pregrado	A1		
'Soy una persona de carácter independiente y busca valer por sus propios medios, satisfago mis propias necesidades'	Factor económico	B				
'busco la superación personal y profesional'	Crecimiento profesional	A				
'busco la superación personal y profesional'	Superación personal	C				
'Responsabilidades económicas paternas'	Factor económico	B	Apoyo a la familia	D	Padres	D2
'Porque estoy en el último semestre de mi carrera y necesito adquirir experiencia para formar mi perfil profesional'	Oportunidad laboral	E	Experiencia	E1	Padres	D2
'Porque yo mismo debo pagar mis estudios y mi familia no está en condiciones económicas de pagar mi carrera'	Factor económico	B			Padres	D2
'Porque quería tener mis propios ingresos'	Factor económico	B	Ingresos propios	B1		
'Por entrar ya en el ámbito laboral de agencia, aprendizaje'	Crecimiento profesional	A				
'Después fue por el factor dinero'	Factor económico	B				
' además estar en un trabajo como este al nivel académico en el que estoy es una gran ventaja'	Oportunidad laboral	E	Aplicación de conocimiento	E2		
'Decidí estudiar y trabajar con el propósito de mezclar la teoría con la práctica, para así adquirir experiencia'	Oportunidad laboral	E	Aplicación de conocimiento	E2		

'por qué los ingresos de mi papá no alcanzan para solventar la carga económica de mis estudios"	Factor económico	B				
'Por adquirir mis conocimientos"	Crecimiento profesional	A				
'Para adquirir experiencia laboral antes de salir al campo como profesional"	Oportunidad laboral	E	Experiencia	E1		
'Aprovechar el tiempo libre"	Utilización del tiempo libre	F				
'empezar a ejercer mi carrera"	Oportunidad laboral	E	Experiencia	E1		
'beneficiarme económicamente"	Factor económico	B				
'inicialmente pienso que debemos estudiar, prepararnos para conseguir un futuro con mayor calidad de vida"	Superación personal	C				
'trabajar al mismo tiempo me permitirá asegurar una experiencia laboral al momento que termine mis estudios"	Oportunidad laboral	E	Experiencia	E1		
'sustentarme con la remuneración recibida para mis gastos personales y pago de mis estudios"	Factor económico	B				
'Para tener una ayuda adicional con todo lo que corresponde a la universidad y demás"	Factor económico	B				
'Simplemente por la necesidad de trabajar y pagar el estudio"	Factor económico	B				
"Por ingresos económicos"	Factor económico					
' porque es la única forma de poder pagarme los estudios es trabajando"	Factor económico	B				
'personal, carrera, trabajo ligado a este"	Oportunidad laboral	E	Experiencia	E1		

'por la necesidad de superarme"	Superación personal	C				
'no solo quedarme con el cargo que estaba y ser un persona más preparada y que mi trabajo sea reconocido"	Crecimiento profesional	A				
'Porque quería tener experiencia laboral"	Oportunidad laboral	E	Experiencia	E1		
'es necesario ostentar un título para poder emplearse"	Oportunidad laboral	E				
'porque a raíz de que dependo de mis propios ingresos debo trabajar para poder estudiar"	Factor económico	B				
'Para mi creo que es importante empezar a tener experiencias laborales, mientras trabajamos, el tiempo de hay que explotarlo"	Oportunidad laboral	E	Experiencia	E1		
'Por qué es la única forma para poder estudiar ya que yo mismo me pago los estudios"	Factor económico	B				
'Para formarme profesionalmente"	Crecimiento profesional	A				
"Necesidad económica"	Factor económico	B				
'Para mejorar mi calidad de vida"	Superación personal	C				
'Para superarme y satisfacción personal"	Superación personal	C				
'mejorar la calidad de vida"	Superación personal	C				
ampliar conocimientos mayor oferta laboral"	Oportunidad laboral	E				
"Necesidad económica"	Factor económico	B				
'principalmente porque cuando inicie la universidad mis papas no contaban con recursos económicos para pagarla, entonces debía hacerlo yo misma y fue entonces cuando tome la decisión de empezar a trabajar"	Factor económico	B				

'Por superación laboral y personal"	Crecimiento profesional	A				
'Por superación laboral y personal"	Superación personal	C				
'por superación personal, también para garantizarme y a mi familia calidad de vida"	Superación personal	C				
' Porque es una forma de salir adelante y tener una estabilidad física, moral, y personal en cuanto al sistema de vida actual"	Superación personal	C				
' Porque es una forma de salir adelante y tener una estabilidad física, moral, y personal en cuanto al sistema de vida actual"	Crecimiento profesional	A				
'decidí estudiar para ser un profesional y ayudar a mi madre y trabajar para lo que yo necesite, y ayudar a mi madre en otras cosas"	Factor económico	B	Apoyo a la familia	D	Padres	D2
'porque se dio la oportunidad de superarme y a la vez poder generar mis propios recursos"	Oportunidad laboral	E				D2
'para poder capacitarme en lo que he aprendido empíricamente y poder trabajar con un conocimiento exacto hacia una empresa"	Oportunidad laboral	E	Aplicación de conocimiento	E2		D2
'porque mis papás no podían pagar mis estudios"	Factor económico	B				
'superación"	Superación personal	C				
"para poder pagar mis estudios empecé a estudiar y trabajar"	Factor económico	B				
'porque es la única manera de poder acceder a mis estudios puesto que soy quien paga mis estudios"	Factor económico	B				
'Por falta de ingresos económicos"	Factor económico	B				

'porque mis padres no tenía los recursos para darme la universidad por tal motivo estudio y trabajo"	Factor económico	B				
'trabajo para pagar estudios"	Factor económico	B				
'dado el hecho que vivo solo vi la necesidad de comprar las cosas de necesidad personal, sin depender de ninguna persona, para la colaboración de diversas cosas que mi familia me colabora"	Factor económico	B				
"Para aumentar mis ingresos"	Factor económico	B				
'Porque era la única forma de recibir educación superior"	Crecimiento profesional	A				
'Porque era la única forma de recibir educación superior"	Factor económico	B				
'Porque debo financiar mi carrera debo hacer las dos cosas al mismo tiempo ya que el trabajo me ayuda a pagar mi estudio"	Factor económico	B				
y mi estudio me ayuda a mejorar en mi trabajo"	Oportunidad laboral	B	Aplicación de conocimiento	E2		
'porque necesite el dinero del trabajo para pagar mi carrera"	Factor económico	B				
'porque si deseo estudiar debo pagar mis estudios y en mi familia no hay condiciones económicas para pagar, entonces me toca por mis propios medios"	Factor económico	B				
'porque hoy en día básicamente no se puede solo estudiar, también es necesario un ingreso adicional para cubrir gastos estudiantiles y personales"	Factor económico	B				
'Es una forma de adelantar estudios y el empeño sirve para profundizar en el trabajo"	Oportunidad laboral	E	Aplicación de conocimiento	E2		

'Porque necesitaba tener ingresos para pagarme la carrera"	Factor económico	B				
'No decidí, me toco"	Factor económico	B				
'se presentó la oportunidad y por ingresos adicionales"	Oportunidad laboral	E				
'Por tener una buena calidad de vida y a su vez ayudar al medio ambiente"	Superación personal	C				
'Para mejorar la calidad de vida"	Superación personal	C				
'Para buscar un mejor futuro y un mejor estilo de vida, las ganas de superarme"	Superación personal	C				
'Porque soy madre soltera"	Factor económico	B				
'Porque es la forma en que me puedo sostener por mí misma, porque mis padres no me pueden colaborar con todos los gastos y porque es una forma de independencia responsable"	Factor económico	B				
'Por falta de recursos económicos"	Factor económico	B				
'Sé que es clave para superarme y me gusta"	Superación personal	C				
'trabajo para ser útil y estudio para progresar"	Superación personal	C				
'Para poderme apoyar económicamente en la cancelación de los semestres"	Factor económico	B				
Decidí trabajar por rebelión hacia mi padre, decidí estudiar para querer salir adelante"	Superación personal	C				
'Porque es una de las mejores formas de aprender a tener responsabilidades en la vida para lograr un mejor futuro"	Superación personal	C				
'Mi madre no pudo costear mis estudios"	Factor económico	B				
'Actualmente trabajo para poder estudiar"	Factor económico	B				

y ayudar con los gastos a mi familia"	Factor económico	B	Apoyo a la familia	D	Padres	D2
'Para pagar mis estudios ya que no tener ayuda económica de ningún familiar"	Factor económico	B				
"Por falta de recursos"	Factor económico	B				
'Porque esto hace parte de mi sustento"	Factor económico	B				
'y por superación personal"	Superación personal	C				
"Experiencia laboral"	Oportunidad laboral	E	Experiencia	E1		
'La idea es capacitarme constantemente para tener mejores oportunidades laborales"	Crecimiento profesional	A				
'porque tenía que cubrir mis gastos y no podía dejar de trabajar'	Factor económico	B				
'Por las posibilidades económicas"	Factor económico	B				
'Para pagar mis estudios debo trabajar"	Factor económico	B				
'porque debo pagar mi estudio, por ende una fuente de ingreso"	Factor económico	B				
'decidí hacer las dos cosas para ir adquiriendo experiencia en el campo laboral"	Oportunidad laboral	E	Experiencia	E1		
'y para ayudarme a pagar la universidad"	Factor económico	B				
'por crecer más como persona tanto en lo laboral como en lo profesional en mi vida"	Factor económico	B				
'por crecer más como persona tanto en lo laboral como en lo profesional en mi vida"	Crecimiento profesional	A				
'para obtener ingresos propios, independencia"	Superación personal	C				

'para ir adquiriendo experiencia, así una vez graduado poder ubicarme laboralmente con mayor facilidad"	Factor económico	B	Ingresos propios	B1		
'porque puedo ganar experiencia laboral independientemente del área de mis estudios y al mismo tiempo puedo pagarlos"	Oportunidad laboral	E	Experiencia	E1		
'porque puedo ganar experiencia laboral independientemente del área de mis estudios y al mismo tiempo puedo pagarlos"	Oportunidad laboral	E	Experiencia	E1		
'aumentan los ingresos en mi casa, me pago los trasportes, mis gastos personales y universitarios, ya que gran porcentaje del semestre	Factor económico	B				
'decidí estudiar y trabajar porque mis papas no tienen los recursos necesarios para pagármelos, además necesito pagarme mis gastos"	Factor económico	B				
'para ayudarme con los gastos personales y algunas cosas de la universidad"	Factor económico	B				
'porque me gusta plantearme mis metas, soy una persona que sabe que puede hacer dos cosas a la vez y logro culminarlas con éxito"	Factor económico	B				
'Me gusta tener dinero propio no ser dependiente"	Superación personal	C				
'y tener experiencias"	Factor económico	B	Propios ingresos	B1		
'había realizado mi tecnología en administración para mí era un reto personal continuar con mis estudios superiores"	Oportunidad laboral	E	Experiencia	E1		
'pero para pagarlos debía trabajar"	Superación personal	C				

'Por independencia"	Factor económico	B				
'Por obligación, no tengo otra alternativa y me toca pagarme mi estudio"	Factor económico	B	Propios ingresos	B1		
"Porque me gusta, por experiencia"	Factor económico	B				
'para ganar dinero y viajar"	Oportunidad laboral	E	Experiencia	E1		
'Por obligación, me toca pagarme mis cosas"	Factor económico	B				
'Estudiar y trabajar a la vez, para poder pagar mis estudios"	Factor económico	B				
'Para ganar dinero extra y poder ser independiente"	Factor económico	B				
'Por experiencia, quería ganar dinero extra"	Factor económico	B	Propios ingresos	B1		
'Quería recibir dinero extra"	Oportunidad laboral	E	Experiencia	E1		
'quería ganar dinero extra"	Factor económico	B	Propios ingresos	B1		
'ganar dinero extra"	Factor económico	B	Propios ingresos	B1		

¿QUÉ CONSECUENCIAS LE HA TRAÍDO TRABAJAR Y ESTUDIAR A LA VEZ?								
UNIDAD DE ANÁLISIS	CATEGOR	COD	SUBCA	COD	SUBCA	COD	SUBCA	COD
'Estrés"	Problemas de salud	A	Psicológico	A2	Estrés	A2.1		
'Cansancio"	Problemas de salud	A	Físico	A1				
"La limitación del tiempo"	Limitación tiempo	B						
'Cansancio físico"	Problemas de salud	A	Físico	A1				
'poco tiempo de ocio"	Limitación tiempo	B	Ocio	B2				
'siento bastante frustración al realizar mi trabajo por el desarrollo del mismo, por mi jefe especialmente"	Problemas de salud	A	Psicológico	A2	Estrés	A2.1	Frustración	A2.12

'He tenido que cambiar ciertos aspectos de mi vida, priorizar actividades y hacer a un lado otras"	Limitación tiempo	B	Priorizar actividades	B6				
'No poder dedicar todo el tiempo que requieren las materias"	Limitación tiempo	B	Responder académicamente	B3				
'Me ha quedado menos tiempo libre, duermo menos tiempo, tengo que estudiar los sábados"	Limitación tiempo	B						
'Preocupación por el tiempo, estabilidad económica	Limitación tiempo	B						
'Preocupación por el tiempo, estabilidad económica	Factor económico	D	Aumento de gastos	D1				
'aumento de relaciones sociales"	Relaciones sociales	F						
'madurez"	Superación	E	Personal	E1				
' he sido más independiente"	Independencia	C						
'Retraso en la entrega de trabajos a la universidad, pero se ha podido minimizar y solucionar"	Limitación tiempo	B	Responder académicamente	B3				
'no poder dedicarle el tiempo necesario y hasta extra, que requiere el estudio"	Limitación tiempo	B	Responder académicamente	B3				
'Ninguna"	Ninguna	G						
'En algunas ocasiones se dejan de lado algunas responsabilidades académicas	Limitación tiempo	B	Responder académicamente	B3				

o se le resta importancia"								
'Agotamiento físico y mental, estrés y preocupación"	Problemas de salud	A	Psicológico	A2	Estrés	A2.1		
'Pero al igual se enriquece mucho la parte académica con la laboral"	Superación	E	Laboral	E2				
'Creo que el factor principal que me ha afectado al realizar estas dos practicas es, correr contra el tiempo"	Limitación tiempo	B						
'es realmente difícil cuando se tiene en mi caso un hogar, tener el tiempo suficiente para compartir con mis hijos, esposo, familia y trabajar y responder, estudiar 100% en todo, es un poco complicado, a veces estresante, solo tengo que llenarme de paciencia y fortaleza y saber afrontar bien todo"	Limitación tiempo	B	Familia	B5				
'como trabajo de noche, a veces no puedo levantar, cansancio físico y mental porque casi no puedo descansar"	Problemas de salud	A	Psicológico	A2	Estrés	A2.1		
'como trabajo de noche, a veces no puedo levantar, cansancio físico y mental	Problemas de salud	A	Psicológico	A2	Estrés	A2.1		

porque casi no puedo descansar"								
"estrés más que todo"	Problemas de salud	A	Psicológico	A2	Estrés	A2.1		
"tiempo reducido"	Limitación tiempo	B						
" a veces sufrir de estrés"	Problemas de salud	A	Psicológico	A2	Estrés	A2.1		
'Disminución de estado de concentración y aprendizaje, desgaste físico-psicológico causado a partir del cumplimiento de metas, ventas"	Problemas de salud	A	Psicológico	A2	Estrés	A2.1		
'La principal es el tiempo que ya no puedo compartir con mi esposa e hija"	Limitación tiempo	B	Familia	B5				
'manejar mejor el tiempo"	Limitación tiempo	B						
"mayor responsabilidad"	Superación	E						
"El manejo de los tiempos"	Limitación tiempo	B						
'pocas relaciones sociales"	Limitación tiempo	B	Social	B1				
'cansancio extremo, estrés laboral, nervios alterados"	Problemas de salud	A	Psicológico	A2	Estrés	A2.1		
'Ninguna, creo que es un esfuerzo necesario"	Ninguna	H						
'ninguna"	Ninguna	H						
"Desgaste físico"	Problemas de salud	A	Física	A1				
'estrés"	Problemas de salud	A	Psicológico	A2	Estrés	A2.1		
'Menor rendimiento y faltar algunos días al trabajo"	Limitación tiempo	B	Responder laboralmente	B4				
"desgaste físico"	problemas de salud	A	Cansancio/Agotamiento	A1	Físico	A1.1		

'El no haber podido estudiar la carrera que realmente quería porque en las universidades a las cuales podía aplicar no había"	Otro							
'es bastante agotador, pero el resultado es gratificante"	Problemas de salud	A	Psicológico	A2	Estrés	A2.1	Cansancio/ agotamiento	A2.11
'problemas saludables, en el ámbito de la alimentación"	Problemas de salud	A	Física	A1				
'muchas veces el trabajar y estudiar produce mucho cansancio que da muy poco tiempo para dedicar a la familia"	Problemas de salud	A	Física	A1				
'muchas veces el trabajar y estudiar produce mucho cansancio que da muy poco tiempo para dedicar a la familia"	Limitación tiempo	B	Familia	B5				
'cansancio"	Problemas de salud	A	Física	A1				
'Perder algo de vida social"	Limitación tiempo	B	Social	B1				
'menos tiempo para compartir con la familia y amigos"	Limitación tiempo	B	Social	B1				
'cansancio"	Problemas de salud	A	Física	A1				
' y dejar de pasar más tiempo con la familia"	Limitación tiempo	B	Familia	B5				
"cansancio y estrés"	Problemas de salud	A	Física	A1				
"cansancio y estrés"	Problemas de salud	A	Psicológico	A2	Estrés	A2.1		
'superación y superación"	Superación	E						

'creo que favorables como ser más responsable y dinámico así como adaptarse mejor a diferentes situaciones"	Superación	E	Personal	E1				
'poco tiempo para mi familia"	Limitación tiempo	B	Familia	B5				
'Estrés"	Problemas de salud	A	Psicológico	A2	Estrés	A2.1		
'me ha generado mayor cansancio"	Problemas de salud	A	Física	A1				
'Estrés"	Problemas de salud	A	Psicológico	A2	Estrés	A2.1		
'considero que falta tiempo para hacer cosas personales"	Limitación tiempo	B						
"ninguna"	Ninguna	H						
'escaso tiempo para poder desarrollar tareas y dedicarle tiempo a profundizar en las materias"	Limitación tiempo	B	Responder académicamente	B3				
'Poco tiempo para salidas personales"	Limitación tiempo	B	Social	B1				
'poder tener cosas de aseo personal y amueblar mi habitación"	Factor económico	D	Estabilidad	D2				
'La tranquilidad, demasiado estrés y acoso en la casa, el trabajo y el estudio"	Problemas de salud	A	Psicológico	A2	Estrés	A2.1		
'llego cansado de trabajar muchos temas en poco tiempo"	Limitación tiempo	B	Responder académicamente	B3				
'tener poco tiempo para compartir en familia"	Limitación tiempo	B	Familia	B5				
'Cansancio mental, estrés"	Problemas de salud	A	Psicológico	A2	Estrés	A2.1		

'disminución en horarios de sueño"	Limitación tiempo	B						
'cansancio físico"	Problemas de salud	A	Física	A1				
'un poco de estrés en ocasiones"	Problemas de salud	A	Psicológico	A2	Estrés	A2.1		
'Consecuencias es que termina uno cansado"	Problemas de salud	A	Física	A1				
'el estrés que se maneja es doble ya que se debe cumplir con las responsabilidades y es responder por el trabajo y el promedio académico, evitando perder materias"	Problemas de salud	A	Psicológico	A2	Estrés	A2.1		
'más que todo el estrés que se maneja diariamente"	Problemas de salud	A	Psicológico	A2	Estrés	A2.1		
'falta de tiempo para muchas cosas que se quieran hacer"	Limitación tiempo	B						
' el desgaste físico"	Problemas de salud	A	Física	A1				
'falta de un buen descanso"	Limitación tiempo	B						
"Cansancio poco tiempo para estudiar"	Limitación tiempo	A	Responder académicamente	B3				
'Cansancio poco tiempo para estudiar"	Problemas de salud	A	Física	A1				
'estrés"	Problemas de salud	A	Psicológico	A2	Estrés	A2.1		
' dolor de espalda"	Problemas de salud	A	Física	A1				
'algunas veces bajas calificaciones"	Limitación tiempo	B	Responder académicamente	B3				
'cansancio acumulado"	Problemas de salud	A	Física	A1				
'estrés"	Problemas de salud	A	Psicológico	A2	Estrés	A2.1		

'poco tiempo"	Limitación tiempo	B						
'poco dinero"	Factor económico	D	Aumento de gastos	D1				
"Sacrificios y responsabilidad"	Superación	E	Personal	E1				
'Bajo rendimiento en algunas materias que necesita más atención"	Limitación tiempo	B	Responder académicamente	B3				
'Ninguna, menos tiempo libre"	Limitación tiempo	B						
'Pues es algo cansado pero también más ganas de seguir porque todos los sacrificios son para salir adelante"	Problemas de salud	A	Física	A1				
'pero mucho estrés"	Problemas de salud	A	Psicológico	A2	Estrés	A2.1		
'No alimentarme bien"	Problemas de salud	A	Física	A1				
'no dormir, no descansar fines de semana"	Limitación tiempo	B						
'Alejarme de la familia"	Limitación tiempo	B	Familia	B5				
' no tener mucho tiempo para salir o tomar algún descanso"	Limitación tiempo	B						
'le he dedicado poco tiempo al estudio pero no el necesario para rendir mejor"	Limitación tiempo	B	Responder académicamente	B3				
'Falta de tiempo"	Limitación tiempo	B						
"Tener muy poco tiempo para mi hija"	Limitación tiempo	B	Familia	B5				
'Ninguna"	Ninguna	H						
'Sobreexcitarme para poder cumplir en lo laboral y en lo académico"	Limitación tiempo	B	Priorizar actividades	B6				

'Ha sido un poco duro, a veces no me queda el suficiente tiempo para llevar a cabo las tareas que ambos exigen pero, ¿hay que esforzarse no?'	Limitación tiempo	B	Responder académicamente	B3				
'Ha sido un poco duro, a veces no me queda el suficiente tiempo para llevar a cabo las tareas que ambos exigen pero, ¿hay que esforzarse no?'	Limitación tiempo	B	Responder laboralmente	B4				
'Ninguna mayores conocimientos de pronto dificultad con los horarios pero es algo manejable'	Limitación tiempo	B						
'Cancelar algunas materias'	Limitación tiempo	B	Responder académicamente	B3				
'El trabajo impide estudiar completamente, para algún parcial o exposición, eso es lo malo de estudiar y trabajar al mismo tiempo'	Limitación tiempo	B	Responder académicamente	B3				
'Estar más ocupado y un poco estresado lo cual considero que baja mi rendimiento'	Problemas de salud	A	Psicológico	A2	Estrés	A2.1		
'Menos tiempo para mi familia'	Limitación tiempo	B	Familia	B5				
'efectos positivos más posibilidad de empleo'	Superación	E	Laboral	E2				
'Agotamiento físico'	Problemas de salud	A	Física	A1				

'bajo el rendimiento"	Limitación tiempo	B	Responder académicamente	B3				
'en la empresa en algunas oportunidades	Superación	E	Laboral	E2				
'familiar no me queda tiempo para compartir"	Limitación tiempo	B	Familia	B5				
'poco descanso"	Limitación tiempo	B						
'poca vida social"	Limitación tiempo	B	Social	B1				
'aprendizaje"	Experiencia	g						
'es difícil pero te hace más disciplinado"	Superación	E						
'Poco tiempo para estudiar"	Limitación tiempo	B	Responder académicamente	B3				
'poco tiempo para mi familia"	Limitación tiempo	B	Familia	B5				
'Ninguna"	Ninguna	H						
'Bajo promedio"	Limitación tiempo	B	Responder académicamente	B3				
' no hay disfrute del tiempo libre, parte de los ingresos van destinados a la educación"	Limitación tiempo	B	Ocio	B2				
'hasta el momento ninguna'	Ninguna	H						
'estrés"	Problemas de salud	A	Psicológico	A2	Estrés	A2.1		
'el tiempo no es suficiente para mi familia"	Limitación tiempo	B	Familia	B5				
'problemas económicos, han cambiado mi vida"	Factor económico	D						
'bajar el promedio educativo, escases de tiempo"	Limitación tiempo	B	Responder académicamente	B3				
'ganancia de conocimiento y desarrollo de habilidades y competencias"	Experiencia	G						
'se genera presión, en la	Limitación tiempo	B	Responder académicamente	B3				

parte laboral y en la parte académica ya que no es posible estar totalmente enfocado en alguna de ellas"								
'se genera presión, en la parte laboral y en la parte académica ya que no es posible estar totalmente enfocado en alguna de ellas"	Limitación tiempo	B	Responder laboralmente	B4				
'reducción del tiempo libre"	Limitación tiempo	B	Ocio	B2				
'agotamiento físico"	Problemas de salud	A	Física	A1				
'malestar psicológico"	Problemas de salud	A	Psicológico	A2				
'trasnochos"	Limitación tiempo	B						
'cansancio"	Problemas de salud	A	Física	A1				
'disminución del tiempo para estudiar"	Limitación tiempo	B	Responder académicamente	B3				
'en ocasiones estrés"	Problemas de salud	A	Psicológico	A2	Estrés	A2.1		
'disminución del tiempo de estudio"	Limitación tiempo	B	Responder académicamente	B3				
'disminución para pasar tiempo en familia"	Limitación tiempo	B	Familia	B5				
'estrés el algunas ocasiones"	Problemas de salud	A	Psicológico	A2	Estrés	A2.1		
"me desgasto físicamente "	Problemas de salud	A	Física	A1				
'dejo relativamente a mi hija mucho tiempo con la niñera"	Limitación tiempo	B	Familia	B5				
"Desgaste físico, cansancio constante"	Problemas de salud	A	Física	A1				
"Alteraciones emocionales y del patrón del sueño"	Problemas de salud	A						

'retraso en lo académico"	Limitación tiempo	B	Responder académicamente	B3				
'aumento de peso y alteración de la dieta"	Problemas de salud	A	Física	A1				
"Ninguna porque en la empresa me acomodan el horario"	Ninguna	H						
"Cansancio"	Problemas de salud	A	Física	A1				
' falta de tiempo, no hago ejercicio"	Limitación tiempo	B						
"Descuidar en algún momento el estudio y trabajo"	Limitación tiempo	B	Responder académicamente	B3				
"Descuidar en algún momento el estudio y trabajo"	Limitación tiempo	B	Responder laboralmente	b4				
Falta de tiempo	Limitación tiempo	B						
Ninguno	Ninguna	H						

SITUACIONES QUE GENERAN MAS TENSIÓN						
UNIDAD DE ANÁLISIS	CATEGORIA	COD	SUBCA	COD	SUBCA	COD
"Errores, falta de tiempo, falla de quipos"	Limitación de tiempo	B				
"Errores, falta de tiempo, falla de quipos"	Laboral	C	Errores	C1		
"El robo en la compañía"	Laboral	C				
'Horarios"	Horario	A				
"La relación con mi jefe"	Laboral	C	Clima laboral	C2	Jefe	C2.1
'los finales de parciales universidad"	Académico	D	Parciales/Trabajos /Exposiciones	D2		
' los cierres de mes en la empresa"	Laboral	C	Cierres de mes	C3		
'laborales: cuando no registran los desembolsos del crédito del cliente"	Laboral	C				
'académicos: parciales. Trabajos"	Académico	D	Parciales/Trabajos /Exposiciones	D2		
'situaciones de tiempo, trabajar con presión de entrega"	Laboral	C	Trabajo bajo presión	C4	Condiciones adversas de tiempo	C4.1

"La presión"	Laboral	C	Trabajo bajo presión	C4		
'académico: los parciales"	Académico	D	Parciales/Trabajos /Exposiciones	D2		
'laboral: vencimientos de las labores en las cuales estoy a cargo"	Laboral	C				
'en el ámbito laboral presentar impuestos"	Laboral	C				
'en el ámbito académico presentar parciales"	Académico	D	Parciales/Trabajos /Exposiciones	D2		
"Cuando se truncan tareas de los dos ámbitos"	Limitación de tiempo	B				
'En el ámbito laboral me estresa el tiempo, trabajamos a contra reloj"	Laboral	C	Trabajo bajo presión	C4	Condiciones adversas de tiempo	C4.1
'en el ámbito académico me preocupa el no cumplir con lo asignado"	Académico	D				
'La falta de trabajo en equipo, el ambiente a nivel laboral puede ser por diversas actividades"	Laboral	C	Clima laboral	C2		
'la semana de parciales y tener que seguir trabajando"	Académico	D	Parciales/Trabajos /Exposiciones	D2		
'Obligaciones de cumplir las metas de la empresa"	Laboral	C	Cumplimiento de metas	C5		
' parciales"	Académico	D	Parciales/Trabajos /Exposiciones	D2		
"ninguno"	Ninguno	E				
'Cuando no tengo tiempo para concentrarme en el estudio"	Limitación de tiempo	B	Académico	B2		
'El hpta de Juan (Jefe) que es un pirobo estresante de mierda "	Laboral	C	Clima laboral	C2	Jefe	C2.1
'En lo laboral es la arrogancia y prepotencia de mi jefe directo	Laboral	C	Clima laboral	C2	Jefe	C2.1
'en lo académico el tiempo que no alcanza para la entrega de trabajos y actividades extra"	Limitación de tiempo	B	Académico	B2		
'No poder comprender las cosas rápido"	Otro	F				
'la manera en cómo se expresa mi jefe y su trato hacia ciertas personas, no tener solicitudes"	Laboral	C	Clima laboral	C2	Jefe	C2.1

'la constante presión que ejerce sobre nosotros''	Laboral	C	Clima laboral	C2	Jefe	C2.1
'Cansancio físico''	Otro	F				
En el ámbito laboral, el trabajo bajo presión''	Laboral	C	Trabajo bajo presión	C4		
'en el estudio los exámenes''	Académico	D	Parciales/Trabajos /Exposiciones	D2		
'muchas actividades diarias, presión por parte laboral''	Laboral	C	Trabajo bajo presión	C4		
'Cuando se acumula mucho trabajo''	Laboral	C				
' estudio''	Académico	D				
'El instructor Ernesto''	Laboral	C	Clima laboral	C2		
'Cuando no se devenga lo esperado''	Laboral	C				
'ninguna''	Ninguno	E				
'El día a día en mi trabajo es de presión ya que estamos en constante medición de tiempo''	Laboral	C	Trabajo bajo presión	C4	Condiciones adversas de tiempo	C4.1
'estudio cuando son los parciales porque exige mayor dedicación''	Académico	D	Parciales/Trabajos /Exposiciones	D2		
'en lo laboral: la entrega de informes''	Laboral	C				
' en lo académico, los parciales''	Académico	d	Parciales/Trabajos /Exposiciones	D2		
' y estudiar hasta tardes hora''	Académico	D				
'en lo académico, los malos resultados''	Académico	D	Calificaciones	D3		
en lo laboral, no tener un óptimo desempeño por estudiar hasta tarde''	Laboral	C				
'a la hora de presentar exámenes o pruebas académicas eso produce un poco estrés''	Académico	D	Parciales/Trabajos /Exposiciones	D2		
'que las cosas no salgan como quiero y me regañen por eso''	Laboral	C				
'que las cosas no salgan bien y hayan atrasos en las otras labores''	Laboral	C	Errores	C1		
'ninguno''	Ninguno	E				
'ninguno''	Ninguno	E				
'dependiendo que cambie las cosas por otras sin y que el tiempo tenga que optimizarse''	Limitación de tiempo	B				

"trabajo bajo presión"	Laboral	C	Trabajo bajo presión	C4		
'entregar domicilios a tiempo, en hora pico y placa"	Laboral	C				
'los parciales a fin de cada periodo"	Académico	d	Fin de semestre	D1		
"Sobrecarga de trabajo"	Laboral	C	Trabajo bajo presión	C4	Sobrecarga de tareas	C4.2
'las dos dado el hecho que existe una responsabilidad laboral grande en el cumplimiento de horario"	Horario	A				
'en la universidad el cumplimiento de trabajos y profundización en los temas"	Académico	D	Parciales/Trabajos /Exposiciones	D2		
'las investigaciones, lo matemático, el trajín de todo el día desde las 5 am hasta las 10 pm"	Laboral	C				
'las investigaciones, lo matemático, el trajín de todo el día desde las 5 am hasta las 10 pm"	Académico	D				
'ninguno"	Ninguno	E				
'en el trabajo el desarrollo de análisis de información"	Laboral	C				
' en el estudio el poco tiempo para realizar el trabajo académico"	Limitación de tiempo	B				
'Las semanas de parciales"	Académico	D	Fin de semestre	D1		
'laboral pues cuando el nivel de exigencia por parte de mis superiores aumenta"	Laboral	C				
a esto se puede sumar la semana de parciales"	Académico	D	Parciales/Trabajos /Exposiciones	D2		
'Por el lado laboral el exceso de trabajo"	Laboral	C	Trabajo bajo presión	C4	Sobrecarga de tareas	C4.2
y el académico momentos en el que se realizan trabajos de investigación y los parciales"	Académico	D	Parciales/Trabajos /Exposiciones	D2		
'ámbito laboral"	Laboral	C				
'trabajo forzado y los parciales"	Académico	D	Parciales/Trabajos /Exposiciones	D2		
'académicas, los parciales"	Académico	D	Parciales/Trabajos /Exposiciones	D2		
'La continuidad de horas	Laboral	C				

trabajadas"						
'y estudiadas de corrido"	Académico	D				
'Cuando son las épocas de parciales y entrega de trabajos"	Académico	D	Parciales/Trabajos /Exposiciones	D2		
'Me generan mayor estrés las laborales ya que hay mucha más presión de parte de los jefes"	Laboral	C	Clima laboral	C2	Jefe	C2.1
"Cuando estamos en parciales generan mucho estrés"	Académico	D	Parciales/Trabajos /Exposiciones	D2		
'el manejo del inventario"	Laboral	C				
' los parciales de la universidad"	Académico	D	Parciales/Trabajos /Exposiciones	D2		
'que no me alcance el dinero para cumplir con mis gastos"	Otro	F				
'Cuando tengo parciales y trabajos que necesiten reunirme"	Académico	D	Parciales/Trabajos /Exposiciones	D2		
y en lo laboral cuando se me acumula trabajo"	Laboral	C				
"Las metas laborales mes a mes"	Laboral	C	Cumplimiento de metas	C5		
'Ninguna"	Ninguno	E				
'El cumplimiento de mis metas a nivel laboral"	Laboral	C	Cumplimiento de metas	C5		
'y mis calificaciones a nivel académico"	Académico	D	Calificaciones	D3		
'Me estresa jodidamente no cumplir con mi meta laboral"	Laboral	C	Cumplimiento de metas	C5		
'tirarme el parcial"	Académico	D	Parciales/Trabajos /Exposiciones	D2		
"Ninguno"	Ninguno	E				
'Trabajo bajo presión"	Laboral	C	Trabajo bajo presión	C4		
'algunas veces la falta de tiempo para poder terminar con algo que es de suma urgencia o en ocasiones que se caiga el sistema en el estudio"	Limitación de tiempo	B	Académico	B2		
igual a falta de time"	Limitación de tiempo	B				
'Parciales"	Académico	D	Parciales/Trabajos /Exposiciones	D2		
'cierre de mes en el trabajo"	Laboral	C	Cierres de mes	C3		

"Los parciales"	Académico	D	Parciales/Trabajos /Exposiciones	D2		
"académico, cumplimiento de notas"	Académico	D	Calificaciones	D3		
"Trasnocho"	Otro	F				
"La presión de mis jefes"	Laboral	C	Clima laboral	C2	Jefe	C2.1
"Llamado de atención que me pregunten cosas"	Laboral	C				
' parciales (fechas)"	Académico	D	Fin de semestre	D1		
"la presión por los resultados"	Académico	D	Calificaciones	D3		
"Realmente ninguna"	Ninguno	E				
'Laboral el que me soliciten algo para ya, en el momento justo terminado la jornada laboral"	Laboral	C				
"El final de mes cuando evaluó metas"	Laboral	C	Cumplimiento de metas	C5		
"auditorias, entrega de informes"	Laboral	C				
'cuando un cliente no cumple con la cita pactada para la postventa o ganancia"	Laboral	C				
'el ámbito laboral el no tener tiempo para realizar la actividad del día"	limitación de tiempo	B	Laboral	B1		
'cumplimiento de metas"	Laboral	C	Cumplimiento de metas	C5		
cuando las demandas laborales y académicas incrementan ya que el tiempo para lo demandado es poco"	Limitación de tiempo	B				
'en el ámbito académico la presentación de trabajos o parciales ya que algunas veces se siente como si no pudiera prepararme lo suficiente para ellos "	Académico	D	Parciales/Trabajos /Exposiciones	D2		
'el acercamiento diario a la entrega de informes laborales"	Laboral	C				
'el cumplimiento de trabajos y presentar parciales"	Académico	D	Parciales/Trabajos /Exposiciones	D2		
'no tener tiempo suficiente para estudiar para un parcial	Limitación de tiempo	B	Académico	B2		
'que no pueda alcanzar a llegar temprano a clase"	Limitación de tiempo	B	Académico	B2		

'las malas notas en las materias"	Académico	D	Calificaciones	D3		
' los parciales y las lecturas amplias que necesitan tiempo y dedicación"	Académico	D	Parciales/Trabajos /Exposiciones	D2		
'las entregas inmediatas de los informes genera una necesidad que se debe suplir con prioridad'	Laboral	C				
"Laboral: Inconvenientes con el personal de la empresa"	Laboral	C	Clima laboral	C2		
"Laboral: Que se complique un paciente, un código azul "	Laboral	C				
'Académico: Tener que trasnochar para hacer trabajos"	Limitación de tiempo	B				
"organización de eventos grandes"	Laboral	C				
"No me alcanza el tiempo"	Limitación de tiempo	B				
"Temporada de parciales, trabajos, entrega de informes"	Académico	D	Parciales/Trabajos /Exposiciones	D2		
'y fallas en los proceso"	Laboral	C	Errores	C1		
"Parciales y trabajos"	Académico	D	Parciales/Trabajos /Exposiciones	D2		
"Discutir con pacientes"	Laboral	C				
Laboral porque a veces no me ayudan a cuadrar los horarios de los turnos con los de clase	Horario	A				
'cuando mi jefe me regaña"	Laboral	C	Clima laboral	C2	Jefe	C2.1

QUE IMPLICA MAYOR TENSION		
UNIDAD DE ANÁLISIS	CATEGORIA	CODIGO
'Estrés, ganas de abandonar, acompañado de soledad puede repercutir en una nueva depresión"	Otro	E
'Las laborales, de mi dependen muchas personas y el compromiso social y moral con la vida de mis compañeros de labor"	Responsabilidades Laborales	C
'laborales: las responsabilidades adquiridas en el empleo crea tensión y estrés en la vida diaria"	Responsabilidades Laborales	C

'las responsabilidades laborales implican mayor tensión porque estoy manejando una oficina en la que depende de mí generar una sanción económica o determinadas personas"	Responsabilidades Laborales	C
'Las dos porque si no cumplo con alguna de ellas existen consecuencias"	Ambas- Laborales y académicas	A
'Las laborales, ya que en caso de cometer errores está en juego mi imagen y la de la compañía"	Responsabilidades Laborales	C
'Responsabilidad académica, porque por el trabajo no le dedico el tiempo que antes de trabajar si, entonces es mayor esfuerzo"	Responsabilidades académicas	B
'Laborales, porque implica mayor impacto en el proceso de una empresa"	Responsabilidades Laborales	C
'las laborales. Porque dependiendo de mi rendimiento en ella puedo mantenerme en mis estudios"	Responsabilidades Laborales	C
'Las laborales, porque implican la carga de responsabilidad, ya sea de una empresa"	Responsabilidades Laborales	C
'Laborales, porque es una responsabilidad remunerada"	Responsabilidades Laborales	C
'las responsabilidades laborales"	Responsabilidades Laborales	C
'pienso que las dos son igual de tensionantes porque siempre queremos y esperamos responder súper bien en todas nuestras obligaciones"	Ambas- Laborales y académicas	A
'ambas, sin el trabajo se me dificultan todos los gastos y no puedo estudiar bien, entonces ambas me mantienen tensionada"	Ambas- Laborales y académicas	A
'los dos pierdes el semestre y también puedes ser liquidado de la empresa"	Ambas- Laborales y académicas	A
'Laborales porque tengo muchos clientes"	Responsabilidades Laborales	C
'Responsabilidades económicas"	Otro	E
'Aunque es indispensable la universidad , el esfuerzo laboral concentra la mayor parte del tiempo"	Responsabilidades Laborales	C
'Las dos son muy tensionantes pero la mayor es la parte laboral porque si no trabajo no tendré como sostener mi hogar"	Ambas- Laborales y académicas	A
'Aprovechar cada momento libre"	Otro	E
'laborales, porque toca cumplir con metas"	Responsabilidades Laborales	C
'Por igual"	Ambas- Laborales y académicas	A

'Pienso que los dos generan el mismo nivel de tensión porque de la misma forma que debo rendir en la universidad también debe rendir en el trabajo"	Ambas- Laborales y académicas	A
'las dos, pero si hay que decidir las responsabilidades académicas"	Responsabilidades Académicas	B
'Las dos poseen una gran responsabilidad pero tiene más peso mi trabajo"	Responsabilidades Laborales	C
'laborales ya que la responsabilidad es mayor"	Responsabilidades Laborales	C
'Laborales ya que un error puede hacer que pierda el puesto o algo así"	Responsabilidades Laborales	C
'Las académicas porque laborales demandan más tiempo"	Responsabilidades académicas	B
'El trabajo en primera medida pero sin dejar atrás las responsabilidades académicas"	Responsabilidades Laborales	C
'van de la mano porque uno asume responsabilidades libremente"	Ambas- Laborales y académicas	A
'laboral porque necesito cubrir los gastos económicos de la casa"	Responsabilidades Laborales	C
'las responsabilidades me generan mucha tensión porque debo cumplir con mi trabajo y al mismo tiempo debo cumplir con mis obligaciones de estudio"	Ambas- Laborales y académicas	A
'las dos, se debe saber repartir el tiempo y los espacios para obtener resultados en las responsabilidades"	Ambas- Laborales y académicas	A
'la responsabilidad académica, debido a que me genera estrés en no poder llevar unas buenas notas, también influye el valor monetario y la edad para ejercer mi profesión"	Responsabilidades Académicas	B
'ambas tienen la misma importancia, porque al ser una responsabilidad, lo obliga a llevar a una situación responsable"	Ambas- Laborales y académicas	A
'ambos porque ambos son importantes"	Ambas- Laborales y académicas	A
'las dos ya que presentan la misma importancia, ya que el trabajo me entrega los recursos, y el estudio representa un mejor futuro"	Ambas- Laborales y académicas	A
'si, la responsabilidad académica como el aprobar un examen genera tensión porque evalúan mis conocimientos"	Responsabilidades Académicas	B
'las responsabilidades académicas porque es lo que quiero para mi futuro y lo que me voy a dedicar más tarde"	Responsabilidades Académicas	B
'laborales porque lo académico es recuperable"	Responsabilidades Laborales	C

'las responsabilidades académicas me parece estresante en el trabajo es algo muy mecánico casi siempre hay que hacer lo mismo, mientras en la universidad son muchas cosas siempre'	Responsabilidades académicas	B
'las dos tienen la misma importancia, y el mismo nivel de exigencia'	Ambas- Laborales y académicas	A
'estudiar, para entregar buenos resultados'	Otro	E
'académica porque es mi mayor responsabilidad y deseo ser profesional'	Responsabilidades Académicas	B
'laborales, exigen mayor responsabilidad'	Responsabilidades Laborales	C
'las responsabilidades laboral dado que es donde tengo y recibo recursos para poder llegar a ciertas cosas personales'	Responsabilidades Laborales	C
'Lo académico porque son muchos temas en corto tiempo'	Responsabilidades Académicas	B
'las laborales porque las académicas tienen que ver con mis funciones diarias en el trabajo por consiguiente se me facilitan mucho'	Responsabilidades Laborales	C
'Creería que las dos son importantes pues una conlleva al mejoramiento de la otra por lo tanto las dos me generan tensión'	Ambas- Laborales y académicas	A
'las responsabilidades académicas por falta de tiempo'	Responsabilidades Académicas	B
'la mayor tensión está en las dos para mí porque son obligaciones que adquirí y asumí y por ende debo dar respuesta pese al cansancio'	Ambas- Laborales y académicas	A
'las responsabilidades académicas, porque en el trabajo es un rutina diaria a comparación del estudio, se manejan variedad de temas que implican investigación, dedicación tiempo'	Responsabilidades académicas	B
'responsabilidades académicas por el tiempo que requiere'	Responsabilidades académicas	B
'las dos son importantes porque una depende de la otra'	Ambas- Laborales y académicas	A
'académicas, por el horario'	Responsabilidades Académicas	B
'Laboral mayor intensidad de horas y responsabilidades'	Responsabilidades Laborales	C
'Para mí las dos tienen una mayor tensión ya que ambas son muy importantes'	Ambas- Laborales y académicas	A
'Las laborales hay mayor responsabilidad a corto plazo'	Responsabilidades Laborales	C
'los estudios ya que es una decisión que nosotros mismos tomamos estudiar y el trabajo es algo inevitable'	Responsabilidades Académicas	B

'académico, porque en mi trabajo no debo estudiar para un examen"	Responsabilidades Académicas	B
'Las laborales, porque de este que es el sustento económico depende que pueda seguir estudiando"	Responsabilidades Laborales	C
'ambas, porque me esmero para que todo sea perfecto"	Ambas- Laborales y académicas	A
'Las labores"	Responsabilidades Laborales	C
'Académicas"	Responsabilidades Académicas	B
'Laborales ya que si no devengo buenos ingresos no es posible el pago de mis obligaciones y mi carrera"	Responsabilidades Laborales	C
'Implica mayor tensión las responsabilidades laborales, el estudio es una satisfacción personal, el trabajo y su exigencia no solo me afecta a mí, también a mi grupo y a mi jefe"	Responsabilidades Laborales	C
'Académicas porque de ellas depende mi desarrollo laboral"	Responsabilidades Académicas	B
'Laboral de ahí depende todos mis ingresos"	Responsabilidades Laborales	C
'Principalmente las académicas ya que son por las que uno tendría que estar más concentrado pero la laboral también es algo de mucha responsabilidad"	Responsabilidades Académicas	B
'Las laborales ya que sino cumplo con mis metas tendría inestabilidad en el trabajo lo cual perjudica mi estudio si en algún momento no tengo trabajo"	Responsabilidades Laborales	C
'Las dos porque las dos tengo que responder"	Ambas- Laborales y académicas	A
'académico, exceso de trabajo en la universidad"	Responsabilidades Académicas	B
'ambas por igual responsabilidades"	Ambas- Laborales y académicas	A
'las responsabilidades laborales y que en estos tiempos de recesión es complicado quedarse sin empleo"	Responsabilidades Laborales	C
'El trabajo por la solución que se debe dar de forma inmediata a la diversos problemas"	Responsabilidades Laborales	C
'ambas"	Ambas- Laborales y académicas	A
'Laborales, en la vida real un error puede generar un problema más grande que el académico"	Responsabilidades Laborales	C

'ambas son iguales de responsables ya que lo académico para mi futuro y lo laboral habla de mi desempeño en el ámbito profesional"	Ambas- Laborales y académicas	A
'Las dos, puesto que son importantes con el trabajo pago la universidad y con la u puedo adquirir un mejor cargo"	Ambas- Laborales y académicas	A
'laborales, ya que del rendimiento depende mi continuidad en la empresa"	Responsabilidades Laborales	B
'hasta ahora ninguna"	Ninguna	D
'responsabilidades académicas, ya que uno está pagando y no que perder dinero"	Responsabilidades Académicas	B
'ambas, por la necesidad de cumplimiento"	Ambas- Laborales y académicas	A
'no, la cuestión es de organizar y distribuir bien el tiempo"	Ninguna	D
'las responsabilidades académicas porque de ellas dependen gran parte de mi futuro"	Responsabilidades Académicas	B
'las responsabilidades académicas porque representan mayor tensión por el esfuerzo mental, atencional..."	Responsabilidades académicas	B
'las responsabilidades académicas, pues me ocupan mayor tiempo"	Responsabilidades académicas	B
'los dos implican tensión porque si acepte estudiar y trabajar a la vez es porque debo rendir en ambas cosas"	Ambas- Laborales y académicas	A
el estudio es más pesado que es trabajo pues tiene que dedicarse uno a estudiar para parciales hacer trabajos, lecturas, el trabajo es más mecánico"	Responsabilidades académicas	B
'no lo llamaría tensión, hice un análisis y procuro poner en una balanza que en el momento, así respondo a lo urgente en su debido momento"	Otro	E
"Laborales"	Responsabilidades Laborales	C
"La carga académica, debido a que trabajo no me alcanza el tiempo para preparar parciales y hacer trabajos o exposiciones"	Responsabilidades académicas	B
"Ambas por igual"	Ambas- Laborales y académicas	A
"La carga académica demanda más tiempo"	Responsabilidades Académicas	B
"Los académicos ya que requieren de un tiempo de dedicación importante, el laboral es un proceso monoto en donde se cumplen objetivos cíclicos"	Responsabilidades Académicas	B
"La carga académica porque es muy pesada"	Responsabilidades Académicas	B
"Ninguna de las dos"	Ninguna	D
"La carga académica, debo dedicarle tiempo adicional a las horas de clase"	Responsabilidades Académicas	B

PROBLEMAS DE SALUD FISICA
'Fracturas"
'Vista"
'Problemas para caminar"
'enfermedad crónica"
"Rinitis"
"Hipoglicemia"
"Tos, dolor abdominal"
"Estreñimiento"

PROBLEMA DE SALUD PSICOLOGICA
Estrés postraumático"

¿EN EL ULTIMO MES, HA ASISTIDO AL MEDICO?
'Control médico"
'Dengue"
'Accidente motocicleta"
'Dermatólogo"
'Virus"
'Por dolor en un tobillo"
'Problemas respiratorios"
'chequeos de rutina"
'Control"
'Odontología"

¿ALGUNA VEZ A ASISTIDO AL PSICOLOGO O PSIQUIATRA?
'Depresión y ansiedad"
'Depresión"
'trastornos alimenticios"
'Requisito universitario"
'En el colegio"
'Psiquiatra y psicólogo"
'En el colegio por llorar"
'Fallecimiento de mi padre"
'Presento problemas de agresividad"
'En el trabajo"

'No tengo buena relación con mi hermano"
'Separación de padres"
'En la adolescencia"
'Problemas de pareja"
'Angustia, estrés, depresión"
'trabajo"
'control de impulsos"
'control de impulsos"
'psicóloga"
"Trastorno de angustia por separación o divorcio"

