

Uso del internet y cansancio emocional en estudiantes universitarios

Esteban Lenin Bernable Zavaleta

Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle

Resumen:

La presente tesis es un estudio descriptivo-correlacional, cuyo objetivo fue describir y establecer la relación existente entre el uso del internet y cansancio emocional en estudiantes universitarios. La muestra estuvo constituida por 160 estudiantes del 4to y 6to ciclo varones y mujeres de la Facultad de Tecnología de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, a quienes se les aplicó la Escala de Cansancio Emocional (ECE) de Ramos, Manga y Morán (2005) y la encuesta de uso de internet de Eastin y La Rose (2000). A partir del análisis de los resultados, se concluyó que existe una relación estadísticamente significativa entre el uso del internet y cansancio emocional en estudiantes varones y mujeres.

Palabras clave: uso, Internet, cansancio, emoción, estudiantes.

Summary:

This thesis is a descriptive-correlational study aimed to describe and identify the relationship between the use of internet and emotional exhaustion among university students. The sample consisted of 160 students of 4th and 6th cycle men and women of the Faculty of Technology of the National University of Education Enrique Guzman y Valle, who were administered the scale of emotional exhaustion (ECE) of Ramos, Manga and Moran (2005) and the survey of Internet use Eastin and La Rose (2000). From the analysis of the results, it was concluded that there is a statistically significant relationship between internet use and emotional exhaustion in men and women.

Keywords: use internet, tiredness, excitement, students

Introducción

Es un gran reto para la educación actual, lograr el equilibrio entre lo que es el uso de las tecnologías y la conciencia emocional, que es cada vez más complejo para la supervivencia de los estudiantes, debido a que los jóvenes tienen poca capacidad para diferenciar entre los mundos “reales” y los “artificiales” y que además, utilizan las nuevas tecnologías de manera “poco comprometida” (Tully, 2008). Los principales usuarios de internet son los estudiantes universitarios y sobre todo los adolescentes, tal como lo manifiesta la Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI, 2009); “seis de cada diez jóvenes entre 12 y 19 años son usuarios de la internet”, Esta misma asociación agrega, que el principal lugar de acceso es el hogar. La universidad no está ajena a esta realidad; desde la década de 1920, con las incipientes apariciones de estas máquinas de enseñanza, era de esperarse que la computadora y su atractivo -el Internet- fuera introducida paulatinamente en los salones de clases.

En el contexto actual, el internet es una herramienta que permite enfrentar y resolver los problemas generados por la sobreabundancia de información disponible. Todo está al alcance de todos, y específicamente de los estudiantes y cualquier otro personal; ya no es necesario recurrir a los métodos tradicionales para obtener información, como son la biblioteca, algún experto o la experiencia familiar. El conocimiento, sea cualquiera el tema, se hace accesible a todos. Ante un buscador, cualquier

persona tiene la misma oportunidad de encontrar cualquier información que requiera y en un tiempo prudencial.

Sin embargo, hay consecuencias colaterales que sufren los estudiantes a la hora de insertarse por los computadores y hacer uso del internet, es el cansancio emocional que sufren. La mayoría de los docentes universitarios no se ha percatado de tal consecuencia, que, obviamente, trae consigo algunas otras consecuencias, como la falta de comunicación, las malas relaciones interpersonales y el bajo aprovechamiento académico. Una de las hipótesis más concretas que se plantea es que, cuando existe en el estudiante, cansancio emocional, también aparecen conductas disruptivas que están relacionadas con un déficit emocional, es decir, que una persona con una menor inteligencia emocional o cansancio emocional se involucra con mayor facilidad en conductas agresivas y antisociales (Magallón, Megias y Bresó, 2010).

En el siglo pasado, este síndrome del cansancio emocional era muy conocido en el plano laboral con el nombre de síndrome de Burnout, y en el plano educativo se da de manera insidiosa. Se inicia con una etapa de cansancio emocional (González y Landero, 2007), lo cual provoca en el individuo distanciamiento emocional y cognitivo en su propio trabajo (Maslach et al., 2001). Esta dimensión es la que predomina en los estudiantes, ya que las otras dimensiones planteadas en dicho modelo denominadas despersonalización y falta de realización personal Maslach et al. (2001) no se

observan significativamente en ellos (Domínguez, 2013; Martínez- Martínez & Marques Pinto, Salanova y López, 2002).

En este sentido, existen graves deficiencias por parte de los docentes, sobre todo en ellos mismos y de los padres, de tener un control más estricto en el momento en que se hace uso del internet, debido a que en situaciones sociales generan graves problemas que requieren atención profesional. Por otro lado, no todo es negativo, también tienen uso positivo, y es que los estudiantes se sienten satisfechos cuando están realizando determinadas acciones, en este caso, cuando están usando el internet para fines positivos. Los estudios sobre el bienestar psicológico en este sentido, son variados. Una se refiere a la concepción de funcionamiento positivo, que distingue el afecto positivo y negativo de la persona y define la felicidad como el balance de ambos. Otra, básicamente sociológica, enfatiza la satisfacción en la vida como indicador de bienestar (Torres, 2003).

El hecho de que no exista o no se aprecie un malestar o un problema en el uso del internet en los estudiantes no indica que se sienta a gusto, feliz, satisfecho consigo mismo y con lo que le rodea. Más allá de la ausencia de malestar, es imprescindible prestar más atención a estos fenómenos a medidas que nos permitan conocer el grado de bienestar o malestar de la persona. Es estar al tanto de cuáles son las diferentes actividades que realizan en su vida social los estudiantes y cuáles les causan bienestar o desajuste para estar cada vez más conscientes de esta necesidad y poner en marcha

estudios que recogen datos sobre la satisfacción o la felicidad de los más jóvenes.

Con el fin de averiguar no sólo el cansancio emocional que experimentan los estudiantes sino, también qué factores están asociados a ese malestar, nos planteamos esta interrogante y tratamos de realizar este estudio que tiene por objetivo analizar la relación existente sobre el uso de la internet como herramienta de aprendizaje o como herramienta netamente de vida social en los estudiantes y el cansancio emocional que produce.

Método

Participantes

Participaron un total de 160 estudiantes entre varones y mujeres pertenecientes a la Facultad de Tecnología de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.

Materiales

Se utilizaron dos instrumentos para la recolección de datos. El primero es un instrumento que permite clasificar en términos de tiempo el uso de internet o tecnología asistida por computadora (TAC). Se tomó como criterio la encuesta de uso de internet de Eastin y La Rose (2000), se realizó la confiabilidad y validez de Alfa de Cronbach lo cual arroja un 0.890 de fiabilidad. Por otro lado, también se utilizó la escala de cansancio emocional (ECE) de Ramos, Manga y Morán (2005). Se trata de una escala unidimensional compuesta de 10 ítems que puntúan de 1 (raras veces) a 5 (siempre) y evalúan situaciones relacionadas con este factor

del burnout durante los últimos doce meses de vida estudiantil. La puntuación de la ECE oscila entre los 10 puntos mínimos y los 50 como máximos. Tiene una estructura unifactorial que explica el 40% de la varianza y una alta fiabilidad interna con un coeficiente alfa de Cronbach entre 0.880.

Procedimiento

Se analizó la problemática sobre el uso de internet y cuanto podía influir en las emociones de los estudiantes, por ello, se realizó el plan de investigación, se eligieron los instrumentos con los cuales se evaluarían estas variables. Posteriormente se eligió la muestra de estudio, al ser la mención Docencia Universitaria, se optó por realizar en la Universidad, para ello, se pidió el permiso correspondiente al docente de algunas asignaturas y se procedió con la aplicación de los instrumentos.

Resultados

Se quiere determinar la relación entre el uso del internet y cansancio emocional.

Para ello analizaremos el tipo de distribución que presentan los datos en cada variable, a través de la prueba de Kolmogorov. Considerando el valor de la prueba, se determinará el uso del estadístico de correlación: si los datos presentan distribución normal, se utilizará el paramétrico (Pearson), caso contrario, no paramétrico (Rho de Spearman).

Las puntuaciones del uso del internet y cansancio emocional se han ingresado al programa SPSS, y se ha realizado la prueba de kolmogorov, obteniendo el siguiente resultado:

Tabla 1

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		Cansancio emocional	Uso del internet
N		160	160
Parámetros normales(a,b)	Media	32.6188	14.8563
	Desviación típica	8.68228	3.64087
Diferencias más extrema	Absoluta	.093	.095
	Positiva	.093	.079
	Negativa	-.042	-.095
Z de Kolmogorov-Smirnov		1.177	1.196
Sig. asintót. (bilateral) “p”		0.125	0.115

a La distribución de contraste es la Normal.

b Se han calculado a partir de los datos.

Decisión

De acuerdo con los resultados obtenidos en la prueba de Kolmogorow para la variable uso del internet, el valor de $p=0.115$ (sig bilateral), dicho resultado es mayor a 0.05, por lo tanto, los datos presentan distribución normal.

De acuerdo con los resultados obtenidos en la prueba de Kolmogorow para variable cansancio emocional, el valor de $p=0.125$ (sig bilateral),

dicho resultado es mayor a 0.05, por lo tanto, los datos presentan distribución normal.

Antes de realizar la prueba de correlación, se debe saber el nivel de cada variable representado en los estudiantes.

Se debe demostrar que existe un nivel más alto en el uso del internet en varones a diferencia de mujeres. Por ello, se debe realizar la prueba T de Student para muestras independientes.

Tabla 2

Prueba de muestras independientes

Nivel del uso del internet	Prueba T para la igualdad de medias						
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
						Inferior	superior
Se han asumido varianzas iguales	-0.399	158	0.690	-0.23046	0.57738	-1.37084	0.90992
No se han asumido varianzas iguales	-0.398	154.42	0.691	-0.23046	0.57887	-1.37398	0.91306

De la tabla anterior se sabe que $t = -0.399$. Además $p=0.690$ (sig bilateral), siendo mayor a 0.05 (nivel de significancia). Se puede inferir con un nivel de significación de 0.05 que, el nivel del

uso de internet en varones es más bajo o igual a las mujeres en estudiantes de 4to y 6to ciclo de la Facultad de Tecnología de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.

Tabla 3

Prueba de muestras independientes

Nivel de Cansancio emocional	Prueba T para la igualdad de medias						
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
						Inferior	superior
Se han asumido varianzas iguales	0.295	158	0.768	0.40682	1.37718	-2.3132	3.12687
No se han asumido varianzas iguales	0.295	157.4	0.768	0.40682	1.37752	-2.3139	3.12762

De la tabla anterior se sabe que $t = 0.295$. Además $p=0.768$ (sig bilateral), siendo mayor a 0.05 (nivel de significancia). Se puede inferir con un nivel de significación de 0.05 que el nivel del cansancio emocional en varones es

más bajo o igual a las mujeres en estudiantes de 4to y 6to ciclo de la Facultad de Tecnología de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.

Tabla 4

Medidas descriptivas de los estudiantes

USO DEL INTERNET	Media	Desviación típica	Med.	Moda	Mín.	Máx.	Percentil 25	Percentil 75
Masculino	14,97	3,84	15	20	4	20	13	18
Femenino	14,74	3,46	15	14	7	20	13	18
Total	14,86	3,64	15	14	4	20	13	18

CANSANCIO EMOCIONAL	Media	Desviación típica	Med.	Moda	Mín.	Máx.	Percentil 25	Percentil 75
Masculino	32,41	8,75	31	26	15	60	26	37
Femenino	32,82	8,67	33	32	12	51	28	39
Total	32,62	8,68	32	26	12	60	26	38

En cuanto a la variable uso del internet, el sexo masculino tiene un promedio de 14.97 puntos mientras que el sexo femenino tiene un promedio de 14.74 puntos, habiendo una pequeña diferencia de 0.23 a favor del sexo masculino.

En cuanto a la variable cansancio emocional, el sexo masculino tiene un promedio de 32.41 puntos mientras que el sexo femenino tiene un promedio de 32.82 puntos, habiendo una pequeña diferencia de 0.41 a favor del sexo femenino.

Coefficiente de correlación de Pearson (r)

Es un método de correlación para variables medidas por intervalos o razón y para relaciones

lineales. Permite medir el grado de correlación entre las variables x e y en la población que es objeto de estudio.

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n(\sum x^2) - (\sum x)^2][n(\sum y^2) - (\sum y)^2]}}$$

Donde: $-1 \leq r \leq +1$

Los puntajes obtenidos de cada variable han sido ingresados al programa estadístico SPSS, obteniendo el siguiente resultado:

Tabla 5

Correlacion de variables

		Uso del internet	cansancio emocional
Uso del internet	Correlación de Pearson	1	0.209(**)
	Sig. (bilateral)		0.008
	N	160	160
cansancio emocional	Correlación de Pearson	0.209(**)	1
	Sig. (bilateral)	0.008	
	N	160	160

De acuerdo con la tabla, el coeficiente de correlación de Pearson es $r=0.209$, entonces, el grado de relación entre las variables uso del internet y cansancio emocional es positiva débil, es decir, la relación es directa, a mayor uso del internet mayor cansancio emocional.

Discusión

En principio, el nivel de uso de internet es regular en todos los estudiantes. Y el uso en varones es más bajo o igual a las mujeres. Estos datos concuerdan con los reportes de Romero, Sánchez y Sánchez (2000), quienes manifiestan que la comunidad universitaria es pionera en el uso de internet a nivel general. Además, mencionan que los estudiantes universitarios es un sector social con características diferenciales en sus patrones de uso: tipo de aplicaciones de internet, posibles problemas de adicción, etc. La mayor parte de usuarios (73.45%) que respondieron al cuestionario contestaron que principalmente se conectaban a la red como hobby, frente a una minoría (26.54%) que respondieron que su uso estaba relacionado principalmente con cuestiones de trabajo y/o estudios. No se hallaron diferencias en este patrón de uso entre ambos sexos. Y la proporción más alta de usuarios del E-mail son mujeres, mientras que la proporción más alta de usuarios de la web son varones. De esta manera, se confirma que las diferencias de usos no son significativas en ambos sexos.

El nivel del cansancio emocional es regular en todos los estudiantes. Y en los varones es más bajo o igual a las mujeres. Según Maslach (2003, en Ramos et al., 2005), la dimensión del cansancio o desgaste emocional representa la respuesta básica al estrés. Estos resultados sobre el nivel regular de cansancio emocional a nivel general estaría relacionado con los planteamientos de Ramos et al. (2005), quienes mencionan que el burnout se presenta en estudiantes de los últimos cursos de la carrera, así como en los estudiantes de posgrado, siendo el cansancio emocional la manera en que se manifiesta, ya que las otras dos dimensiones características del burnout (despersonalización y falta de realización personal), son prácticamente inexistentes en los estudiantes. Es decir, el cansancio emocional de los estudiantes universitarios es una de las dimensiones del burnout.

A nivel inferencial, los resultados indican que existe una relación estadísticamente significativa entre el uso del internet y cansancio emocional. Los resultados concuerdan los hallazgos de Romero, Sánchez y Sánchez (2000), cuando afirman que sí existe relación entre el comienzo de la conexión a internet y las horas que los estudiantes permanecen conectados - intentando comprobar si se produce el llamado “efecto de la novedad” similar al que sigue a la adquisición de los videojuegos o si,

por el contrario, el patrón de uso de Internet es diferente. Por otro lado, también se podría explicar que el posible “abuso” de Internet o uso tan frecuente se convierte en problemático o adictivo, es decir, lleva a la posible existencia del síndrome de adicción a internet. Finalmente, parafraseando a Turkle (1997), “la vida en la pantalla”, y no solo para “ver” o contemplar sino también para interactuar en mayor o menor medida; es un nuevo medio en el que actuar, desenvolverse, aprender, emocionarse o divertirse.

Referencias

Domínguez, S. (2013). Análisis psicométrico de la Escala de Cansancio Emocional en estudiantes de una universidad privada. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria* (RIDU), 7(1), 45-55.

Eastin, M.A. y La Rose, R.L. (2000). Internet self-efficacy and the psychology of the digital divide. *Journal of computer mediated communication*, 6, 1. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/220437802_Internet_Self-Efficacy_and_the_Psychology_of_the_

Conclusiones

La psicología tiene pues mucho que decir al respecto y el estudiante universitario, como adulto en formación, debe saber y conocer las posibilidades y también los límites y posibles peligros de este medio. Este estudio ha evidenciado que existe una relación positiva entre el uso de internet y cansancio emocional en estudiantes universitarios, por ello, es importante tomar en cuenta, y realizar futuras investigaciones aplicando otros diseños para corroborar este resultado.

Digital_Divide_Review_of_Reviewed_Item

González, M. T. y Landero, R. (2007). Factor structure of the Perceived Stress Scale (PSS) in a sample from Mexico. *The Spanish Journal of Psychology*, 10 (1), 199-206.

Magallón, A., Megias, M. y Bresó, E. (2011). Inteligencia emocional y agresividad en adolescentes. Una revisión desde la aproximación educativa. *Revista FÓRUM DE RECERCA* nº 16. 723-733.

- Martínez, I. M., Marques-Pinto, A., Salanova, M. y Lopes da Silva, A. (2002). Burnout en estudiantes universitarios de España y Portugal. Un estudio transcultural. *Ansiedad y Estrés*, 8, 13-23.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B. y Leiter, M.P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397- 422.
- Ramos, F., Manga, D. & Morán, C. (2005). Escala de cansancio emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas y asociación. *Interpsiquis*. Recuperado de [http:// www.psiquiatria.com/articulos/estres/20478/](http://www.psiquiatria.com/articulos/estres/20478/).
- Romero, A., Sánchez, M. y Sánchez, M.R. (2000). *Patrones de uso de internet en estudiantes universitarios. Comunicación presentada al I Congreso Hispano-Portugués de Psicología: Hacia una Psicología Integradora*. Santiago de Compostela, Septiembre.
- Torres, W.J. (2003). *Utilización de internet y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de alto y bajo nivel de acceso a la tecnología de información por computadora* (Tesis de grado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú.
- Tully, C. J. (2008). La apropiación asistemática de las nuevas tecnologías. Informalización y contextualización entre los jóvenes alemanes. *Revista Internacional de Sociología* (RIS) Vol. LXVI, No. 49 enero-abril, 2008.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Nueva York: Basic Books.