



Relación entre el sentido de coherencia y el cansancio emocional en estudiantes universitarios

**Elena FERNÁNDEZ-MARTÍNEZ, Cristina LIÉBANA-PRESA
y Consuelo MORÁN ASTORGA**

Universidad de León (España)

(Recibido, 13 marzo 2017; Aceptado, 16 mayo 2017)

RESUMEN: El sentido de coherencia conduce a evaluar las circunstancias de la vida como significativas, predecibles y manejables por lo que está considerando como una fuente que reduce el estrés y promueve la vida saludable. Por otro lado, las múltiples demandas que se plantean a los estudiantes en su periodo universitario pueden desencadenar estrés. Con este estudio hemos querido averiguar si el sentido de coherencia está relacionado con el cansancio emocional. Los participantes fueron 960 estudiantes universitarios (muestreo accidental), siendo el 81% mujeres. Respondieron a dos cuestionarios de autoinforme (el Cuestionario de Sentido de Coherencia SOC-13 y la Escala de Cansancio Emocional ECE). Se realizaron análisis de correlación y la prueba t de Student para averiguar las diferencias entre grupos. Las mujeres puntúan más alto que los hombres en cansancio emocional y los alumnos de tercero presentan mayores niveles de sentido de coherencia que los de primer curso. Los estudiantes con niveles altos de sentido de coherencia poseen niveles bajos de cansancio emocional, por lo que sería conveniente diseñar y poner en marcha estrategias para aumentar el sentido de coherencia disminuyendo así el cansancio emocional.

Palabras clave: Sentido de coherencia; Estrés Académico; Salud.

Relationship between sense of coherence and emotional exhaustion in university students

ABSTRACT: The sense of coherence helps us view life events as significant, predictable, and manageable and it is thus thought to reduce stress and promote health. In contrast, the multiple demands faced by university students can trigger stress. In this study, we aimed to determine if the sense of coherence was related to emotional exhaustion. Participants were 960 university students (convenience sampling), 81% were women. They completed two self-report questionnaires: the SOC-13 Sense of Coherence Questionnaire and the Emotional Exhaustion Scale. We did correlation analyses and the Student's t test to detect differences between groups. Women scored higher than men in emotional exhaustion. The third year students achieved higher scores in sense of coherence than first year students. Students with high scores in sense of coherence showed low levels of emotional exhaustion. These results indicate that it would be useful to design and implement strategies that help increase the sense of coherence and therefore reduce emotional exhaustion in university students.

Keywords: Sense of coherence; Emotional distress; Health.

Correspondencia: Dra. M^a Elena Fernández Martínez. Departamento de Enfermería y Fisioterapia. Campus de Ponferrada. Universidad de León. Avda. Astorga, s/n. 24401.Ponferrada. León. Tfno: 987442048. Email: elena.fernandez@unileon.es.

Introducción

El estrés puede definirse como un desequilibrio particular entre la valoración individual de las necesidades y de los recursos para hacerles frente (Lazarus y Folkman, 1984). Los resultados negativos del estrés van desde enfermedades físicas y psicosomáticas a diversos problemas psicológicos agudos o crónicos. Situaciones estresantes (enfermedad, eventos de la vida, etc.) pueden provocar resultados adversos para la salud como ansiedad, depresión, alteraciones en el sistema inmunológico, retraso en la recuperación de la enfermedad, déficits de comportamiento y cognitivos (Buunk, De Jonge, Ybema y De Wolff, 1998). El estrés ocupacional puede causar consecuencias adversas para la salud (especialmente en períodos prolongados) como agotamiento, depresión, quejas psicosomáticas, deterioro de la salud (Morán, 2005a). En diferentes investigaciones hallamos que el estrés se encuentra relacionado negativamente con la satisfacción con la vida y la salud (Ciarrochi, Deane y Anderson, 2002; Morán, 2008; Peled, Carmil, Siboni-Samocho y Shoham-Vardi, 2008; Thompson et al., 2007).

El periodo de estudio en la universidad es percibido como un evento positivo que conlleva grandes oportunidades para el desarrollo individual. Aunque es también un periodo crítico del desarrollo, marcado por el final de la adolescencia y el inicio de la etapa adulta. Por otra parte, en la universidad los estudiantes entran en un ambiente social nuevo en el que tienen que adaptarse a nuevas normas sociales y establecer nuevas relaciones (Tao, Dong, Pratt, Hunsberger y Pancer, 2000). Esta experiencia va siempre acompañada de múltiples y significativos cambios y retos en las áreas académica, social y emocional. Estas circunstancias de cambio pueden derivar en el desarrollo de reacciones de estrés (Bíro, Ádány y Kósa, 2011; García-Moya, Rivera y Moreno, 2013; Grevenstein, Bluemke, Nagy, Wippermann y Kroeninger-Jungaberle, 2014). Estos investigadores coinciden en la importancia de valorar a los estudiantes como una población de estudio de las más relevantes.

El impacto que el sistema educativo tiene sobre los estudiantes, con sus presiones, demandas y disfunciones, se denomina estrés académico. La universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, que junto con otros factores, puede generar estrés y posteriormente derivar en fracaso académico (Martín, 2007).

Los trabajos sobre este tema han demostrado la existencia de índices notables de estrés en las poblaciones universitarias, cercanos a los de muestras clínicas, alcanzando mayores cotas en los primeros cursos de carrera y en los periodos inmediatamente anteriores a los exámenes (González y Landero, 2007; Muñoz, 1999). Los estresores académicos más importantes son la preocupación por los resultados, el proceso de adaptación al ambiente universitario, las exigencias de los estudios, la incertidumbre hacia el futuro (Belhumeur, Barrientos y Retana-Salazar, 2016; Carlotto, Camara y Brazil, 2005; Misra y McKean, 2000).

Al igual que en el ámbito laboral podemos hablar de trabajadores quemados cuando sufren un tipo de estrés laboral, el denominado burnout, en el ámbito académico podemos hablar de estudiantes quemados, en referencia al peculiar burnout producido por los estudios universitarios (Lee, Keough y Sexton, 2002; Santen, Holt, Kemp, Hemphill, 2010).

Los estudiantes que sufren burnout dejan de ir a clases con la consecuente disminución del rendimiento académico. Destacable es el estilo de vida que llevan los alumnos cuando se acercan los exámenes, con hábitos insanos como el exceso del consumo de café, cigarrillos y hasta tranquilizantes, todo ello vinculado a la reducción del rendimiento mental (Ishak, Nikraves, Lederer, Perry, Ogunyemi y Bernstein, 2013).

El cansancio emocional es una de las tres dimensiones del síndrome de burnout descritas por Maslach (Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001). Se ha constatado que influye negativamente en las expectativas de éxito y la madurez profesional, es decir, los estudiantes con mayores niveles de cansancio tienen pocas expectativas de acabar sus estudios con éxito y también están menos preparados para enfrentarse al mundo laboral (de Cavalcante, Ribeiro, de Almeida, de Cavalcante y Holanda, 2016; Martínez, Marqués, Salanova y Lopes da Silva, 2002).

Algunas características cognitivas, afectivas o de comportamiento pueden tener efectos sobre el estrés, las emociones negativas y la salud. De acuerdo a Buunk et al. (1998) y Morán (2005b) las variables moderadoras del burnout más importantes son rasgos de personalidad como locus de control, neuroticismo, resiliencia y responsabilidad, así como el apoyo social. Otros argumentan que la percepción e interpretación de las situaciones (Le Fevre, Matheny y Kolt, 2003), el afecto positivo (Folkman y Moskowitz, 2000) o la inteligencia emocional (Hodzic, Ripoll, Costa y Zenasni, 2016) son los moderadores clave de los efectos del estrés.

Uno de estos moderadores del estrés es el sentido de coherencia como señaló Aaron Antonovsky, profesor universitario de medicina que creó el Departamento de Medicina Social en la Universidad de Jerusalén. Antonovsky (1987) planteó el concepto de sentido de coherencia dentro de su modelo salutogénico como un recurso de resistencia al estrés para proteger a las personas de sus efectos perjudiciales. El sentido de coherencia es un patrón cognitivo-motivacional o una orientación global en la forma de ver las situaciones de la vida. Antonovsky refiere que puede guardar relación con la salud influyendo en el proceso de evaluación que una persona hace de las situaciones como estresantes o no, moderando el grado de tensión que un estresor produce y moderando también las consecuencias adversas para la salud. Este sentido de coherencia es una característica de cada persona que se desarrolla a lo largo de su experiencia de vida. Es una orientación global que expresa la medida en que la persona tiene un persistente, pero dinámico, sentimiento de confianza en que los estímulos procedentes del medio interno y del medio externo están estructurados, pudiendo ser predictibles y explicables (comprehensibility), confía en que tiene recursos y capacidades a su alcance para responder a las exigencias planteadas por esos estímulos (manageability), y que esas exigencias son desafíos a los que merece la pena enfrentarse (meaningfulness) (Antonovsky, 1987).

La etapa de la juventud y los años de estudiante universitario son, en particular, un periodo significativo para el desarrollo del sentido de coherencia, por esto parece importante estudiar su desarrollo durante los años de universidad y su conexión con el estrés y las relaciones interpersonales (Darling, McWey, Howard y Olmstead, 2007; García-Moya, Moreno y Jiménez-Iglesias, 2013).

Existen estudios que indican que estas dos variables, cansancio emocional y sentido de coherencia, están relacionadas (Chu, Khan, Jahn y Kramer, 2016; Van der Colff y Rothmann, 2009) y que el sentido de coherencia podría ser un moderador del efecto del estrés laboral (Love, Goh, Hogg, Robson e Irani, 2011; Rothmann, Jackson y Kruger, 2003).

Por lo que se desprende de la investigación previa, es necesario explorar la relación del sentido de coherencia con el cansancio emocional en poblaciones que están experimentando estrés relacionado con cuestiones académicas. Por ello, el objetivo que nos planteamos en nuestro estudio fue describir el grado de cansancio emocional y sentido de coherencia de una muestra de alumnos universitarios. Además quisimos analizar si existe relación entre el cansancio emocional y el sentido de coherencia y esto en los diferentes cursos académicos y por género.

Método

Participantes

Fueron 960 estudiantes universitarios los que cumplimentaron los cuestionarios de autoinforme, siendo de primer curso 45%, de segundo curso 33% y de tercero 22%. El 81% eran mujeres. La media de edad fue de 21 años y la desviación típica 4,439. El más joven tenía 18 años y el de mayor edad 49.

Instrumentos de medida

El Cuestionario de Sentido de Coherencia abreviado SOC-13 (Antonovsky, 1993). El Sentido de coherencia se evaluó aplicando la versión abreviada, de 13 ítems, del Cuestionario de Orientación hacia la Vida de Antonovsky. El cuestionario evalúa tres componentes: Comprensibilidad, Manejabilidad y Significado. Se responde en una escala tipo Likert con siete opciones de respuesta (desde 1 = nunca me ha ocurrido, a 7 = siempre me ha ocurrido, con puntuaciones intermedias). El SOC-13 ha demostrado buenas propiedades psicométricas en estudios previos (Antonovsky, 1993; Flannery, Perry, Penk y Flannery, 1994).

La Escala de Cansancio Emocional (ECE) para estudiantes universitarios, de Ramos, Manga y Morán (2005). Es un test de aplicación colectiva que consta de 10 ítems puntuándose desde 1 (nunca o raras veces) a 5 (siempre o casi siempre), con puntuaciones intermedias. Es una escala 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.

Se utilizó un cuestionario de recogida de datos sociodemográficos en el que se incluían las variables de sexo, edad, titulación y curso.

Procedimiento

La recogida de datos se realizó en el contexto del aula. Se garantizó a todos los participantes el anonimato y voluntariedad en participar en el estudio. El tiempo de respuesta fue de 20 minutos aproximadamente.

Aspectos éticos

En este estudio se respetan los principios fundamentales de la declaración de Helsinki, del Consejo de Europa relativos a los derechos humanos y la biomedicina, de la declaración universal de la UNESCO, del Consejo de Oviedo y la normativa legal sobre la confidencialidad de los datos (Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal -LOPD).

Análisis de datos

Los análisis estadísticos realizados con el SPSS versión 23.0 fueron: el alfa de Cronbach para conocer la fiabilidad de los instrumentos, su consistencia interna y la correlación media entre ítems; estadísticos descriptivos; análisis de correlación de Pearson y la prueba t de Student para comparar medias entre muestras independientes.

Resultados

La fiabilidad del SOC-13 en este estudio fue de 0,82 para el total de la escala, lo que es una buena fiabilidad; algo menor, de 0,59 a 0,65 fue el alfa de Cronbach para las subescalas. La correlación media entre ítems fue de 0,25.

La Escala de Cansancio Emocional presentó un fiabilidad de 0,87 y su correlación media entre ítems es de 0,39, valor que está dentro del intervalo óptimo que para este tipo de escalas proponen Briggs y Cheek (1986), al igual que el del cuestionario de sentido de coherencia.

Las puntuaciones medias y desviaciones típicas alcanzadas por los estudiantes universitarios en el cuestionario SOC-13 y en la escala ECE se muestran en la tabla 1.

Tabla 1. *Estadísticos descriptivos de los instrumentos de medida: Escala de Cansancio Emocional (ECE) y Sentido de Coherencia (SOC)*

		Número de ítems	Media	DT	Alfa de Cronbach	c.m.i.*
ECE	Total	10	29,39	7,03	0,87	0,39
	Comprensibilidad	5	21,98	4,79	0,65	0,27
SOC-13	Manejabilidad	4	18,48	4,18	0,61	0,28
	Significación	4	21,41	3,68	0,59	0,27
	Total	13	61,87	10,71	0,82	0,25

*c.m.i. correlación media entre ítems.

Como se refleja en la tabla 2 no se encontraron diferencias entre hombres y mujeres en la variable sentido de coherencia, pero sí en la variable cansancio emocional, puntuando más alto las mujeres.

Tabla 2. *Comparación por género en Cansancio Emocional y en Sentido de Coherencia*

Escalas	Sexo	N	Media	D.T.	t	p
SOC-13	Varones	180	62,50	10,62	,870	,385
	Mujeres	780	61,73	10,73		
ECE	Varones	180	24,82	7,5	-10,134	,000
	Mujeres	780	30,44	6,48		

Se pueden observar diferencias estadísticamente significativas ($t=-2,138$, $p=0,033$) con respecto al sentido de coherencia entre primer y tercer curso, siendo más alto entre los alumnos

de tercer curso (63,08) en comparación con los de primero (61,18). No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los otros cursos ni para la variable CE.

Tabla 3. *Diferencias por curso en Sentido de Coherencia*

Escala	Curso	N	Media	D.T.	t	p
SOC-13	Primero	434	61,18	10,60	-2,138	,033
	Tercero	212	63,08	10,62		

El sentido de coherencia está relacionado en negativo con el cansancio emocional a un nivel de significación de $p = 0,001$ ($r = -0,442$). Los resultados sugieren que las personas que puntúan más alto en sentido de coherencia tienen menos niveles de cansancio emocional.

Discusión y conclusiones

El Cuestionario de Sentido de Coherencia SOC se corrobora en nuestro trabajo como un instrumento fiable, obteniéndose un resultado de 0,82 en el alfa de Cronbach, similar al alcanzado por Antonovsky (1993), además se demuestran las buenas propiedades psicométricas halladas en estudios más recientes como el de Lizarbe-Chocarro, Guillén-Grima, Aguinaga-Ontoso y Armayor (2016).

Las puntuaciones medias obtenidas en sentido de coherencia en el presente estudio son ligeramente superiores a las que se muestran en el estudio de Pallant y Lae (2002) en una muestra de estudiantes de la Universidad de Catania (Italia). Aunque son inferiores a los encontrados por Antonovsky (1993), esto es normal ya que sus participantes tenían una media de edad de 66 años y se ha demostrado que el sentido de coherencia aumenta con la edad. Por todo ello podemos concluir que los valores en este constructo se asemejan a los encontrados en otros estudios y se corresponden con niveles altos en sentido de coherencia.

En el presente estudio, para la Escala de Cansancio Emocional ECE (Ramos et al., 2005), el alfa de Cronbach fue similar al obtenido anteriormente por sus autores, puntuación que lo avala como instrumento fiable para medir el cansancio emocional en estudiantes, otros trabajos como los de González y Landero (2007 y 2008) realizados con estudiantes universitarios de Nuevo León (Méjico) obtuvieron resultados similares.

En cansancio emocional se obtiene una puntuación media ligeramente superior a la encontrada por Ramos et al. (2005) y por Ramos, Morán, Pérez y Manga (2007) en estudiantes universitarios de León y de León y Salamanca respectivamente. Al igual que de Cavalcante et al. (2016) creemos que es importante poner en marcha programas para disminuir el cansancio emocional y el burnout en alumnos universitarios.

En el estudio de Chu et al. (2016) se encontró una asociación negativa entre el sentido de coherencia y el estrés percibido en estudiantes universitarios. El presente estudio muestra similitudes con este hallazgo y corrobora la relación entre el cansancio emocional y el sentido de coherencia. Se observa una relación inversa entre el sentido de coherencia y cansancio emocional al igual que en el estudio de Love et al. (2011). Por todo ello, se pone de manifiesto la necesidad de promover estrategias para incrementar el nivel de sentido de coherencia en estudiantes universitarios, para disminuir así su cansancio emocional y mejorar su salud.

En cansancio emocional hallamos en este estudio diferencias en cuanto al sexo, las mujeres presentaron puntuaciones más altas que los hombres, coincidiendo con lo encontrado en estudios anteriores (Agust, Grau y Beas, 2001; Belhumeur, Barrientos y Retana-Salazar, 2016; Gil-Monte, 2002; Morán, 2005b). Estos últimos autores deducen que el estrés es manejado de manera diferente según el género, indicando que hay una mejor respuesta al estrés por parte de los hombres; aunque resultados contrarios se hallaron en el estudio de Liébana (2011).

Aunque es poco conocido si el género es o no un moderador en el estrés en los estudiantes, los estudios han empezado a identificar diferencias en cómo es afrontado el estrés académico en hombres y mujeres (Baker, 2003; Lee et al., 2002; Morán, Landero y González, 2010; Morán, Méndez, González, Landero-Hernández y Menezes, 2014).

La investigación no es clara en cuanto si existen diferencias entre hombres y mujeres en sentido de coherencia. En algunos estudios anteriores se han encontrado pequeñas diferencias con respecto al sexo, en las que parece que los hombres muestran un nivel más elevado de sentido de coherencia que las mujeres, explicando estos resultados debido a que las mujeres se adaptan peor a situaciones de estrés como pueden ser los cambios en el desarrollo, los compañeros y las relaciones familiares, lo que puede conducir a una inadecuación psicológica (Mosknes, Espnes y Lillefjell, 2012; Eriksson y Lindström, 2005). Otros autores (von Bothmer y Fridlund, 2003; Volanen, Suominen, Lahelma, Koskenvuo y Silventoinen, 2007) no encontraron tales diferencias. Los resultados del presente estudio van en la dirección de esta última hipótesis no encontrándose discrepancias entre hombres y mujeres.

Se han encontrado diferencias en el sentido de coherencia entre estudiantes de primer y tercer curso en cuanto al sentido de coherencia, obteniendo puntuaciones más altas los alumnos del curso más elevado, este hallazgo estaría en consonancia con los sugerido por Antonovsky (1987) con respecto a que el sentido de coherencia aumenta con la edad hasta los 30 años, aunque existen estudios que aseguran que el sentido de coherencia se va deteriorando con el paso del tiempo en los alumnos universitarios (Burger, Tektas, Paulsen y Scholz, 2014).

Las conclusiones de este estudio deben ser tomadas con cautela ya que la muestra no es representativa de la población universitaria, y los alumnos participantes provienen en su mayoría de la rama de ciencias de la salud. Existe también un sesgo en cuanto al sexo ya que la muestra no es homogénea en cuanto a esta variable. Sería necesario en el futuro desarrollar estudios similares con muestras más equilibradas, así como el desarrollo de estudios longitudinales que puedan dar fundamento adecuado a hipótesis causales.

Este estudio destaca la importancia de que las autoridades educativas pongan en marcha intervenciones para fomentar la resiliencia personal y colectiva de los estudiantes universitarios con el fin de que desarrollen estrategias para hacer frente al estrés. Algunas estrategias podrían ir encaminadas a controlar los factores de estrés en los estudiantes, cambiando el contexto y canalizando las necesidades y aspiraciones de los estudiantes, además de poner en marcha centros de apoyo psicoeducativo que propongan actividades para facilitar el desarrollo de redes de apoyo social, así como la formación de grupos de ayuda para mejorar su calidad de vida.

Agradecimientos

Al Dr. Dionisio Manga Rodríguez, por su labor de guía y orientador.

Referencias

- Agust, S., Grau, R., y Beas, M. (2001). Burnout en mujeres: un estudio comparativo entre contextos de trabajo y no trabajo. *Ansiedad y Estrés*, 7(1), 79-88.
- Antonovsky, A. (1987). Unravelling the mystery of health: How people manage stress and stay well. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science and Medicine*, 6, 725-733.
- Baker, S. (2003). A prospective longitudinal investigation of social problem solving appraisals on adjustment to university, stress, health and academic motivation and performance. *Personality and Individual Differences*, 35, 569-591.
- Belhumeur, S., Barrientos, A., y Retana-Salazar, A. (2016). Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica. Diferencias en función de las variables nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica. *Psychology, Society, & Education*, 8(1), 13-22.
- Bíro, É., Ádány, R., y Kósa, K. (2011). Mental health and behavior of students of public health and their correlation with social support: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 11, 871. doi: 10.1186/1471-2458-11-871.
- Briggs, S. R., y Cheek, J. M. (1986). The role of factor analysis in the development and evaluation of personality scales. *Journal of Personality*, 54, 106-148. doi: 10.1111/j.1467-6494.1986.tb00391.x.
- Burger, P. H. M., Tektas, O. Y., Paulsen, F., y Scholz, M. (2014). From Freshmanship to the First "Staatsexamen" - Increase of Depression and Decline in Sense of Coherence and Mental Quality of Life in Advanced Medical Students. *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie*, 64(8), 322-327. doi: 10.1055/s-0034-1374593.
- Buunk, B. P., De Jonge, J., Ybema, J. F., y De Wolff, C. J. (1998). Psychological aspects of occupational stress. En P. J. D. Drenth, H. Thierry, y C. J. De Wolff (Eds.), *Handbook of work and organizational psychology* (vol. 2, pp. 145-182). Hove, England: Psychology Press.
- Carlotto, M. S., Camara, S. G., y Brazil, A. M. (2005). Predictores del síndrome de Burnout en estudiantes de un curso técnico de enfermería. *Perspectivas en Psicología*, 1, 195-205.
- Chu, J. J., Khan, M. H., Jahn, H. J., y Kramer, A. (2016). Sense of coherence and associated factors among university students in China: cross-sectional evidence. *BMC Public Health*, 16, 336. doi: 10.1186/s12889-016-3003-3.
- Ciarrochi, J., Deane, F., y Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and individual differences*, 32, 197-209.
- Darling, C. A., McWey, L. M., Howard, S. N., y Olmstead, S. B. (2007). College student stress: the influence of interpersonal relationships on sense of coherence. *Stress and Health*, 23, 215-229.
- De Cavalcante, G., Ribeiro, H., de Almeida, P., de Cavalcante, B y Holanda, G. (2016). The prevalence of burnout syndrome in medical students, *Archives of Clinical Psychiatry*, 43(1), 6-10.
- Eriksson, M., y Lindström, B. (2005). Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59, 460-466.

- Flannery, R. B., Perry, J. C., Penk, W. E. y Flannery, G. J. (1994). Validating Antonovsky Sense of Coherence Scale. *Journal of Clinical Psychology, 50*, 575-577.
- Folkman, S., y Moskowitz, J. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist, 55*, 647-654.
- García-Moya, I., Moreno, C., y Jiménez-Iglesias, A. (2013). Understanding the joint effects of family and other developmental contexts on the sense of coherence (SOC): A person – focused analysis using the Classification Tree. *Journal of Adolescence, 36*(5), 913-923. doi: 10.1016/j.adolescence.2013.07.007.
- García-Moya, I., Rivera, F., y Moreno, C. (2013). School context and health in adolescence: The role of sense of coherence. *Scandinavian Journal of Psychology, 54*, 243-249.
- Gil-Monte, P. R. (2002). Influencia del género sobre el proceso de desarrollo del síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout) en profesionales de enfermería. *Psicología em Estudo, 7*(1), 3-10.
- 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.
- González, M. T., y Landero, R. (2008). Confirmación de un modelo explicativo del estrés y de los síntomas psicósomáticos mediante ecuaciones estructurales. *Revista Panamericana de Salud Pública, 23*(1), 7-18.
- Grevenstein, D., Bluemke, M., Nagy, E., Wippermann, C. E. M., y Kroeninger-Jungaberle, H. (2014). Sense of coherence and substance use. Examining mutual influences. *Personality and Individual Differences, 64*, 52-57. doi: 10.1016/j.paid.2014.02.017.
- Hodzic, S., Ripoll, P., Costa, H., y Zenasni, F. (2016). Are emotionally intelligent students more resilient to stress? The moderating effect of emotional attention, clarity and repair. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual, 24*(2), 253-272.
- Ishak, W., Nikraves, R., Lederer, S., Perry, R., Ogunyemi, D., y Bernstein, C. (2013). Burnout in medical students: a systematic review. *Clinical Teaching, 10*(4), 242-5.
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. Nueva York: Springer.
- Le Fevre, M., Matheny, J., y Kolt, G. S. (2003). Eustress, distress, and interpretation in occupational stress. *Journal of managerial psychology, 18*, 726-744.
- Lee, R., Keough, K., y Sexton, J. (2002). Social connected-ness, social appraisal and perceived stress in college women and men. *Journal of Counseling and Development, 80*, 355-361.
- Liébana-Presa, C. (2011). Salud emocional en estudiantes Universitarios de enfermería y fisioterapia de Castilla y León. Tesis Doctoral, Universidad de Córdoba, España.
- Lizarbe-Chocarro, M., Guillen-Grima, F., Aguinaga-Ontoso, I., y Armayor, N. C. (2016). Validation of Antonovsky Orientation to Life Questionnaire (OLQ-13) in a sample of university students in Navarre. *Anales del sistema sanitario de Navarra, 39*(2), 237-248.
- Love, P. E. D., Goh, Y. M., Hogg, K., Robson, S., e Irani, Z. (2011). Burnout and sense of coherence among residential real estate brokers. *Safety Science, 49*(10), 1297-1308. doi: 10.1016/j.ssci.2011.04.009.
- Martín, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología, 25*(1), 87-99.
- Martínez, I., Marqués, 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, 397-442.
- Misra, R., y McKean, M. (2000). College' students academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16, 41-51.
- Morán, C. (2005a). Personalidad, afrontamiento y burnout en profesionales de atención a personas con discapacidad intelectual. *Siglo Cero: Revista Española sobre Discapacidad Intelectual*, 36(213), 30-39.
- Morán, C. (2005b). *Relación entre variables de personalidad y estrategias de afrontamiento del estrés laboral*. Tesis doctoral, Universidad de León, España.
- Morán, C. (2008). Satisfacción en el empleo, burnout y afrontamiento en servicios humanos. *Revista Universitaria de Ciencias del Trabajo*, 9, 213-225.
- Morán, C., Landero, R. y González, M.T. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552.
- Morán, C., Méndez, L. M., González, M. T., Landero-Hernández, R., y Menezes, E. (2014). Evaluación de las propiedades psicométricas del Brief COPE, su relación con el NEO PI-R y diferencias de género en Brasil. *Universitas Psychologica*, 13(4), 1305-1320.
- Mosknes, U. K., Espnes, G. A., y Lillefjell, M. (2012). Sense of coherence and emotional health in adolescents. *Journal of Adolescence*, 35(2), 433-441.
- Muñoz, F. J. (1999). El estrés académico: incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios. Tesis doctoral, Universidad de Sevilla, España.
- Pallant, J. F., y Lae, L. (2002). Sense of coherence, well-being, coping, and personality factors: further evaluation of the sense of coherence scale. *Personality and Individual Differences*, 33, 39-48.
- Peled, R., Carmil, D., Siboni-Samocho, O., y Shoham-Vardi, I. (2008). Breast cancer, psychological distress and life events among young women. *BioMed Central Cancer*, 8, 245.
- Ramos, F., Manga, D., y Morán, C. (2005). Escala de Cansancio Emocional (ECE) para estudiantes universitarios: propiedades psicométricas y asociación con medidas de personalidad y de salud psicológica. *Interpsiquis*. 2005.
- Ramos, F., Morán, C., Pérez, M., y Manga, D. (2007). Relaciones entre la inteligencia emocional, la personalidad y el cansancio emocional en estudiantes universitarios. *Interpsiquis*. 2007.
- Rothmann, S., Jackson, L. T. B., y Kruger, M. M. (2003). Burnout and job stress in a local government: the moderating effect of sense of coherence. *Journal of Industrial Psychology*, 29(4), 52-60.
- Santen, S. A, Holt, D. B, Kemp, J. D., y Hemphill, R. R. (2010). Burnout in medical students: examining the prevalence and associated factors. *South Medical Journal*, 103(8), 758-63.
- Tao, S., Dong, Q., Pratt, M. W., Hunsberger, B., y Pancer, S. M. (2000). Social support: Relations to coping and adjustment during the transition to university in the People's Republic of China. *Journal of Adolescent Research*, 15, 123-144.
- Thompson, K. N., Phillips, L. J., Komesaroff, P., Yuen, H. P., Wood, S. J., y Pantelis, C. (2007). Stress and HPA-axis functioning in young people at ultra-high risk for psychosis. *Journal of Psychiatric Research*, 41(7), 561-569.

- Van der Colff, J., y Rothmann, S. (2009). Occupational stress, sense of coherence, coping, burnout and work engagement of registered nurses in South Africa. *Journal of Industrial Psychology*, 35(1), 1-10.
- Volanen, S. M., Suominen, S., Lahelma, E., Koskenvuo, M., y Silventoinen, K. (2007). Negative life events and stability of sense of coherence: a five-year follow-up study of Finnish women and men. *Scandinavian Journal of Psychology*, 48, 433-441.
- Von Bothmer, M. I. K., y Fridlund, B. (2003). Self-rated health among university students in relation to sense of coherence and other personality traits. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 17, 347-357.