



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y CANSANCIO
EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
DE LIMA NORTE, 2022”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autores:

Dorkas Margareth Cruz Carazas

Sheika Iravic Da Silva Cotillo

Asesor:

Mg. Marlon Walter Valderrama Puscan

<https://orcid.org/0000-0002-7026-7013>

Lima - Perú

2024

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	ERICA ROJANA GONZALEZ PONCE DE LEON
	Nombre y Apellidos

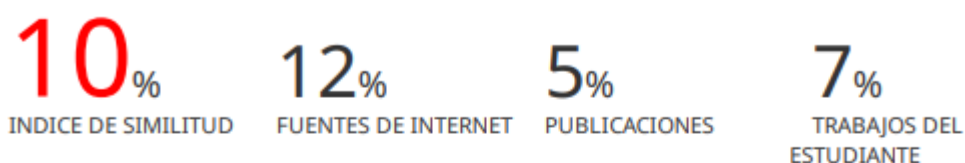
Jurado 2	KARIM ELISA TALLEDO SANCHEZ
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	MARLON WALTER VALDERRAMA PUSCAN
	Nombre y Apellidos

INFORME DE SIMILITUD

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y CANSANCIO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA NORTE, 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	5%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	seer.ufs.br Fuente de Internet	1%
5	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	1%

Excluir citas Activo

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía Activo

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo a nuestras familias, quienes siempre estuvieron apoyándonos y motivándonos aun cuando el camino hacia nuestra meta tuvo muchos obstáculos.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos primeramente a Dios, quien nos proveyó y solventó en estos años de formación. A nuestros padres, quienes nos acompañaron desde el primer día de universidad hasta el momento de nuestra graduación. A cada uno de nuestros profesores, quienes nutrieron nuestra formación impulsándonos a ser mejores y auténticos profesionales de la salud mental. A nuestros amigos, con los que compartimos momentos memorables en las clases teóricas e internados. Finalmente, a nuestras mascotas, porque se quedaron a nuestro lado en esos días de amanecida por cumplir con todos nuestros trabajos. El camino fue difícil, pero gracias todos ustedes lo estamos logrando.

Tabla de contenido

Jurado calificador	2
Informe de similitud	3
Dedicatoria.....	4
Agradecimiento	5
Tabla de contenido	6
Índice de tablas	7
Índice de figuras	8
Resumen	9
Capítulo I: Introducción	10
Capítulo II: Metodología	11
Capítulo III: Resultados	28
Capítulo IV: Discusión y Conclusiones	29
Referencias	35
Anexos	42

Índice de tablas

Tabla 1. Frecuencias y porcentajes de los niveles de las variables y dimensiones.....	28
Tabla 2. Normalidad y fiabilidad de los grupos de datos por variables y dimensiones.....	28
Tabla 3. Correlación de Spearman entre el Cansancio Emocional y la Procrastinación académica.....	29

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

RESUMEN

El propósito de la investigación realizada fue determinar la relación entre la procrastinación y el cansancio emocional en estudiantes universitarios de Lima, 2022. Se implementó una metodología cuantitativa, empleando un diseño no experimental, de tipo transeccional y con un alcance correlacional. La población de estudio estuvo constituida por 262 estudiantes de diversas instituciones de educación superior en Lima. La recopilación de datos se realizó mediante una encuesta, utilizando como herramientas la Escala de Cansancio Emocional y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). El procesamiento y análisis de los datos se efectuó con el software estadístico SPSS, versión 26. Los hallazgos indicaron un coeficiente de rho de 0.142* y un valor de p de 0.021, sugiriendo una correlación positiva de magnitud muy débil entre la procrastinación y el cansancio emocional. Se concluye que altos niveles de procrastinación están asociados con incrementos en el cansancio emocional en la muestra evaluada.

PALABRAS CLAVES: Cansancio emocional, procrastinación, estudiantes universitarios.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

En una revisión retrospectiva de las complejidades inherentes a la procrastinación académica global, encontramos que es un fenómeno multidimensional con implicaciones significativas. Estudios recientes han revelado el alcance y la gravedad del problema. El estudio de Aldalham (2022) de una muestra de estudiantes universitarios de alto rendimiento académico encontró que aproximadamente el 40% de ellos admitió participar con frecuencia en conductas de procrastinación. Este hallazgo es instructivo porque sugiere que incluso los estudiantes más talentosos no son inmunes a la procrastinación. Por otro lado, Fentaw et al. (2022) realizaron un análisis más detallado respecto a las universidades públicas, mostraron que alrededor del 55% de los estudiantes se ven afectados por la procrastinación académica. Este porcentaje indica la prevalencia de este fenómeno y la urgente necesidad de abordarlo.

En un contexto geográfico específico, como Arabia Saudita, Dardara y Al-Makhalid (2022) encontraron que un tercio de los estudiantes universitarios (35%) experimentaban síntomas emocionales negativos vinculados directamente con la procrastinación. Este dato apunta a una correlación entre la procrastinación y el deterioro del bienestar mental. Además, en un estudio enfocado en estudiantes con dificultades de aprendizaje, Niazov et al. (2022) observaron que un 60% de esta población padecía tanto de procrastinación académica como online.

Un análisis detallado en Argentina, según Mustaca et al. (2022), indica que una proporción considerable de estudiantes universitarios, aproximadamente el 45%, evidencian altos niveles de procrastinación académica. Este patrón de conducta se asocia fuertemente con una marcada intolerancia a la frustración, destacando así la interacción compleja entre las

respuestas emocionales y los comportamientos en el ámbito educativo. Este problema se intensificó durante la pandemia, tal como lo señalan Brenlla et al. (2022), quienes observaron que alrededor del 50% de los estudiantes se vieron afectados por la procrastinación, impactando negativamente tanto en su visión a futuro como en su motivación académica. Por otro lado, en Ecuador, la situación presenta desafíos similares, sobre todo en el sector de la educación inicial. Acosta et al. (2022) identificaron que un preocupante 60% de los estudiantes experimentaba síntomas de procrastinación.

En Perú, particularmente en la región de Lima, la procrastinación académica ha emergido como un problema multifacético con consecuencias significativas tanto en la esfera educativa como en el bienestar de los estudiantes. Investigaciones conducidas por Wong et al. (2022) en una universidad prominente de Lima Metropolitana indicaron que un porcentaje considerable de estudiantes (55%) exhibía niveles altos de procrastinación académica. Estos comportamientos estaban fuertemente vinculados a motivaciones inadecuadas, revelando que la procrastinación trasciende la mera problemática de administración del tiempo.

Extendiendo la mirada a un contexto nacional más amplio, Pichen y Turpo (2022) descubrieron que, en las universidades peruanas, alrededor del 50% de los estudiantes experimentaban procrastinación. Este problema estaba relacionado con un autoconcepto académico bajo y una autoeficacia deficiente, lo que señala desafíos más profundos asociados con la percepción de la autoimagen y la confianza en las habilidades personales. En un análisis más detallado, León et al. (2022) se centraron en estudiantes de segundo año de medicina en Perú, identificando una correlación marcada entre procrastinación y estrés académico, afectando aproximadamente al 60% de estos alumnos.

Mendoza (2022) evidenció que la combinación de cansancio emocional y procrastinación académica impactaba negativamente en el rendimiento de los estudiantes, con aproximadamente el 50% de ellos mostrando una disminución en su desempeño debido a estos elementos. En un contexto específico, los estudios llevados a cabo por Campos (2022) y la colaboración entre Prada y Salazar (2022) en Chiclayo revelaron que cerca del 60% de los alumnos de una universidad privada padecían de cansancio emocional y procrastinación académica simultáneamente. Por otro lado, en un estudio realizado en una universidad privada de Lima, Flores (2022) descubrió que aproximadamente el 55% de los estudiantes con adicción a las redes sociales también exhibían altos niveles de procrastinación académica y cansancio emocional. Este hallazgo resalta la interrelación entre el uso excesivo de tecnologías digitales y el bienestar psicológico y académico de los estudiantes, sugiriendo la necesidad de intervenciones específicas en este ámbito.

Con relación a lo expuesto, se formula la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre la procrastinación académica y el cansancio emocional en los estudiantes universitarios de Lima Norte? Asimismo, para una mayor profundidad en el estudio del problema, se plantean las siguientes preguntas secundarias: ¿Cuál es la relación entre la postergación de tareas el cansancio emocional en los estudiantes universitarios de Lima Norte?; ¿Cuál es la relación entre la autorregulación y el cansancio emocional en los estudiantes universitarios de Lima Norte?

Contemplando lo anterior, nuestro estudio se centró en analizar la procrastinación académica en estudiantes universitarios debido a que es una de las poblaciones que más ha alertado en el ámbito académico, ya que, el 32% de los estudiantes son identificados como procrastinadores severos y tienden a tener un nivel bajo de calidad de vida en un estudio realizado por Rozental et al. (2022). Sumado a ello que en esta etapa académica es de alta

demanda y competencia, puesto que se forman las bases de entrada al mundo profesional y la mayoría de los procrastinadores son los jóvenes adultos (Araya et al., 2023).

Por ello, como justificación, desde el punto de vista teórico, la investigación propone profundizar la comprensión de cómo la procrastinación académica causa o exacerba el cansancio emocional en los estudiantes y contribuye al desarrollo del conocimiento sobre salud mental en el ámbito académico. De hecho, los hallazgos tienen como objetivo proporcionar recomendaciones prácticas para el desarrollo de intervenciones psicoeducativas para promover estrategias efectivas de gestión del tiempo y prevenir el cansancio emocional en este grupo. Además, estos hallazgos pueden servir como referencia para futuras investigaciones que estudien estas dinámicas en diferentes contextos o poblaciones. A nivel social, es importante para los profesionales de la psicología, los académicos y la propia comunidad estudiantil porque proporciona datos importantes para el desarrollo de políticas y prácticas educativas que mejoran la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes.

La justificación metodológica tuvo como foco de atención el explorar la relación entre la procrastinación académica y el cansancio emocional. Para ello, se hizo uso de dos instrumentos validados: la Escala de Cansancio Emocional (ECE) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Estas escalas brindaron datos cuantitativos sobre los niveles de cansancio emocional y procrastinación académica, lo que facilitó el análisis estadístico para encontrar correlaciones. Además, la selección de instrumentos se basó en su validación previa en contextos similares para garantizar la confiabilidad y relevancia de los resultados.

El objetivo general de la presente investigación es: Determinar la relación entre la procrastinación y el cansancio emocional en estudiantes universitarios de Lima Norte, 2022; y

los objetivos específicos son: 1) Determinar relación entre la postergación de tareas y el cansancio emocional en los estudiantes universitarios de Lima Norte, 2022; 2) Determinar la relación entre la autorregulación y el cansancio emocional en los estudiantes universitarios de Lima Norte.

En relación con la hipótesis general, se plantea que: H_1 Existe relación entre la procrastinación académica y el cansancio emocional en estudiantes universitarios de Lima Norte, 2022. y como hipótesis específicas: H_{1a} Existe relación entre la postergación de tareas y el cansancio emocional en los estudiantes universitarios de Lima Norte, 2022; H_{1b} Existe relación entre la autorregulación y el cansancio emocional en los estudiantes universitarios de Lima Norte, 2022.

Para ello, contemplándonos en investigaciones anteriores, tenemos como antecedente el estudio de alcance nacional realizado por Abad et al. (2021), donde propusieron determinar la relación existente entre el cansancio emocional, la procrastinación y el rendimiento académico. El enfoque metodológico de esta investigación fue cuantitativo, de tipo aplicado, con un nivel correlacional y un diseño no experimental de corte transversal. La muestra involucrada en el estudio consistió en 201 estudiantes. La recopilación de datos se efectuó a través de los instrumentos ECE y EPA (Escala de Procrastinación Académica). Los hallazgos revelaron un coeficiente de correlación de Spearman ($r = -0,003$; $p = 0,968$), indicando la ausencia de una correlación significativa entre las tres variables mencionadas. Estos resultados sugieren que, en este caso particular, el cansancio emocional y la procrastinación no tienen un impacto directo y significativo sobre el rendimiento académico de los estudiantes.

Dentro de los estudios nacionales, Abad et al. (2019) realizaron una investigación donde uno de sus objetivos fue determinar la relación entre la postergación de tareas y cansancio

emocional. Se caracterizó por un diseño no experimental de corte transversal y nivel correlacional. Su muestra estuvo conformada por 156 estudiantes universitarios. Los instrumentos usados fueron la EPA (Escala de Procrastinación Académica) y la UWES-17 (Escala de Engagement Académico). En sus hallazgos demostraron una correlación de Spearman ($r=0.20$, $p<0.05$) indicando una correlación positiva débil. Lo que quiere decir, que entre la postergación de actividades y el cansancio emocional sí están conectadas, aunque en niveles bajos.

Por su parte, Lopez (2021) indagó acerca de la correlación entre la postergación de actividades y el cansancio emocional. Se basó en un estudio comparativo - correlacional. Contó con una población de 338 estudiantes universitarios. Empleó la EPA (Escala de Procrastinación Académica) y ECE (Escala de Cansancio Emocional) como herramientas de medición. Los resultados evidenciaron una correlación positiva según el coeficiente de Pearson ($r=0.322$, $p=0.001$). Por lo cual, se registra una correlación positiva significativa entre postergación de actividades y cansancio emocional.

Asimismo, Flores (2022) se propuso encontrar la relación entre el uso de redes sociales, procrastinación y el cansancio emocional. El proyecto fue de enfoque cuantitativo, diseño no transversal y de nivel correlacional. En este particular estudio la muestra fue determinada por conveniencia. Los instrumentos fueron la Escala de Redes Sociales, EPA y ECE. Como producto hallaron correlación positiva entre la postergación de actividades y el cansancio emocional con el empleo de Pearson ($r=0.307$, $p=0.016$). Por ende, se demuestra la relación existente entre postergación de actividades y el cansancio emocional.

Por otro lado, en estudios internacionales Qu et al. (2022) tuvo como meta determinar la relación entre procrastinación y cansancio emocional. Su metodología fue de corte

transversal y nivel correlacional. La muestra la conformaron 995 estudiantes universitarios de la facultad de medicina. Para la medición de las variables, emplearon el Inventario de Burnout Académico (MBI-SS) y el Inventario de la Procrastinación de Aitken (API). El estudio demostró correlación positiva entre el cansancio emocional y la procrastinación ($r=0.708$, $p=0.001$). En consecuencia, se establece una relación positivamente significativa entre procrastinación y cansancio emocional en los estudiantes universitarios.

En un contexto de pandemia por COVID 19, un estudio Chino, Qu et al. (2022) se plantearon determinar el papel mediador de las emociones académicas generales en la procrastinación y el cansancio. El enfoque metodológico de esta investigación fue cuantitativo, de tipo aplicado, con un nivel de correlación de corte transversal. La muestra implicada en el estudio consistió en 995 estudiantes de medicina. La recopilación de datos se efectuó a través de los instrumentos MBI-SS (ver. China), API (Inventario de procrastinación de Aitken) y GAEQ. Los aciertos revelaron un coeficiente de correlación (0,708), siendo este un valor sustancial, observando la presencia de una correlación significativa entre las dos variables principales. Estas respuestas sugieren que las emociones académicas si tuvieron efectos mediadores sobre la procrastinación y el cansancio.

Un estudio de nivel nacional, Castro (2020) se propuso estipular la relación entre el cansancio emocional y la procrastinación. El enfoque de esta investigación es cuantitativo, empírico, de tipo aplicado, no experimental y de corte transversal. La muestra consistió en 206 participantes. La recolección de datos se efectuó a través de los instrumentos ECE (Escala de cansancio emocional) y EPA. Los hallazgos revelaron en coeficiente de correlación de Pearson, no existe una relación relevante entre cansancio emocional y las dimensiones de la procrastinación académica ($r= .071, .129$; $p= .310, .066$). Estos resultados sugieren que no se encontró relación importante entre el cansancio emocional y la procrastinación académica.

Un estudio realizado en Turquía, Gündoğan (2023) aspiró concluir la relación entre la conducta de la procrastinación académica y el cansancio escolar, el bienestar psicológico y el rendimiento académico. La metodología de esta investigación fue cuantitativa, de tipo aplicado, correlacional y de corte transversal. La muestra involucrada en el estudio consistió en 532 universitarios. La recopilación de datos se efectuó a través de instrumentos como Escala de procrastinación académica en formato breve, el Inventario de cansancio de Maslach y la Escala de bienestar psicológico. Los descubrimientos revelaron como resultado del análisis de correlación, existe una relación negativa y significativa entre la procrastinación académica y bienestar psicológico ($r = -.33, p < .01$). Estas conclusiones sugieren que la procrastinación académica tenía un impacto predictivo positivo sobre el burnout académico. Se puede consolidar que este hallazgo muestra que la procrastinación académica tiene un rol que aumenta aún más el desgaste académico de los estudiantes.

El término procrastinación se refiere a posponer o retrasar voluntariamente el cumplimiento de una actividad o tarea, pese a conocer los efectos adversos que acarrea esta acción; especialmente en el ámbito académico (Rozental et al., 2022). Al referirnos a procrastinación académica, Busko (1998) la conceptualiza como la continua postergación o evasión de tareas por medio de excusas “justificables” para minimizar el sentimiento de culpa ante el retraso o incumplimiento de las asignaciones. Complementando este concepto, Steel (2007) plantea que los estudiantes procrastinan porque su percepción ante las tareas es negativa, comprendiéndola como difícil de realizar o de poco interés; lo que conlleva la evitación.

Silvia y Matalinares (2022) describen a la procrastinación como un hábito de demorar o dejar una tarea, sustituyéndola por una actividad más placentera por miedo o pereza a afrontarlas. En esta misma línea, Díaz (2019) afirma que el estudiante procrastinador prefiere

invertir tiempo en otras actividades o tareas, con tal de evitar la tarea primordial a cumplir; creando múltiples conductas de autosabotaje y distracción. Por su parte, Herrera (2022) expresa que se trata de una conducta persistente que afecta negativamente la formación académica de los estudiantes; ya que, se mantiene una conducta disfuncional al postergar las tareas, conduciendo a consecuencias psicoafectivas negativas como la ansiedad y el cansancio emocional.

La procrastinación académica está compuesta por dos dimensiones: postergación de tareas y autorregulación académica. La postergación de tareas se refiere a la demora de las tareas académicas, reemplazándolas por actividades satisfactorias (usualmente actividades sociales) o que impliquen menos esfuerzo; sin embargo, como consecuencia genera malestar y se va perdiendo el sentido de importancia a la tarea (Álvarez, 2010; Domínguez et al., 2014). La autorregulación académica es la capacidad de planificación y organización integral de las actividades para cumplir con los objetivos académicos planteados, para que a medida que se vayan presentando, el estudiante sea capaz de controlar sus motivaciones, procesos cognitivos y acciones para cumplir con sus metas (Domínguez et al., 2014; Lopez, 2021).

Para entender la procrastinación académica, Busko (1998) da a conocer un modelo teórico entre el perfeccionismo y la procrastinación académica; tomando el perfeccionismo auto orientado, perfeccionismo social procrastinación general y la procrastinación académica. Primeramente, evidencia que el perfeccionismo auto orientado (las demandas y objetivos que uno mismo se impone) es precedido por el perfeccionismo social (las expectativas de los demás o estereotipos sociales) y actúa de manera positiva, pues, al depositar todas las expectativas en una persona, esta internalizará todas ellas y buscará cumplirlas. En segundo lugar, explica que la procrastinación general (retrasar una tarea o actividad en cualquier ámbito de la vida) se relaciona negativamente con el perfeccionismo auto orientado; no obstante, este tipo de

procrastinación se relaciona positivamente con la procrastinación académica, esto quiere decir que, si una persona procrastina constantemente, tiende a procrastinar más en un área específica de su vida, siendo en este caso, el área académica. Respecto al perfeccionismo auto orientado, denota que tiene un efecto negativo en la procrastinación académica; debido a que el estudiante mantiene una motivación al querer cumplir con sus metas y no decepcionar a los demás. Por último, el perfeccionismo auto orientado tiene un efecto positivo en los logros académicos; mientras que, la procrastinación académica causa efectos negativos sobre los logros académicos, ya que se dedican menos horas de estudio. Respecto a esto, Cho y Lee (2021) demuestran que el perfeccionismo auto orientado está negativamente relacionado con la procrastinación académica, ya que estudiantes con perfeccionismo auto orientado son capaces de prepararse y organizarse ante un examen o tarea; caso contrario con aquellos estudiantes que procrastinan.

Por otro lado, Cuando hacemos mención del cansancio emocional, decimos que es un constructo definido bajo el Inventario Burnout de Maslach (Maslach & Jackson, 1981), instrumento el cual mide el síndrome de Burnout valorando tres dimensiones; “el cansancio emocional, la despersonalización y la baja realización personal” (Olivares, 2019).

Ortega y López (2004) la definen como sensación de fatiga y cansancio, de forma física y/o psicológica; lo que lo lleva a experimentar una sensación de sobrecarga en las actividades por ejercer. Como características principales surgen el cansancio intenso y continuo, pérdida de energía, baja motivación, extrema irritabilidad en el medio laboral y familiar, enojo, agresividad y desmoralización (Vinaccia y Alvaran, 2004, citado en Baltodano et al., 2021)

Como podemos ver, a pesar de que inicialmente el cansancio emocional era entendido como la limitación de la capacidad psíquica de una persona, teniendo como resultado la

reducción de las respuestas efectivas y emocionales, provocando el decaimiento ante las exorbitantes demandas (Abad et al., 2021), es más que ello, llegando a presentar un debilitamiento psicofísico, cargado de frustración y tensión (Cordes & Dougherti, 1993).

Araoz (2021) señalan que el cansancio es un tipo de reacción ante situaciones estresantes, trayendo como consecuencia que los estudiantes incumplan sus responsabilidades académicas. Como menciona Barraza (2011), el cansancio emocional emerge a partir del cumplimiento de las obligaciones actividades que la persona debe de efectuar en su entorno. Frente a esto, Desporio et al. (2023) hace alusión al cansancio como la saturación emocional desproporcional a causa de una sobrecarga de eventos, en lo académico y/o laboral, ocasionando a la vez un desarrollo personal perjudicial (Amor et al., 2020).

Basándonos en la propuesta teórica de Maslach et al. (2001), el cansancio emocional es producto de las sobredemandas académicas, junto a la despersonalización demostrando desinterés hacia las ocupaciones académicas e insatisfacción al logro, son estos los tres factores que conforman el burnout académico, empero, es el más predominante en el caso de los estudiantes (Topa & Jurado, 2018; Janurek et al., 2018)

Si nos centramos en el contexto universitario, es predecible emociones como la soledad, la frustración e indiferencia estén presentes en estudiantes con AE así como nos explican Rosales y Rosales (2013), perjudicando en la motivación, autopercepción y desarrollo de la profesión. Esto en mención lo confirma Fontana et al., (2011; citado en Lavaggi , 2017), donde también hace mención del efecto negativo de este, como la visión del éxito, inmadurez emocional, pudiendo llegar a interrumpir el culmine de sus carreras, creando predisposición al abandono y bajo rendimiento en el área académica.

Como se puede ver, el cansancio emocional surge de las exigencias académicas y según lo mencionado, puede derivar más adelante en actitudes de cinismo y desinterés por los estudios para finalmente desarrollar creencias de ineficacia personal (Prada et al., 2020).

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

El presente estudio pertenece al nivel básico, teniendo como base los marcos teóricos establecidos en un inicio; ya que nuestra finalidad fue expandir y corroborar el conocimiento según el enfoque teórico, sin centrarnos en aplicaciones prácticas (Rodríguez y Valldeoriola, 2020).

De la misma manera, se siguió un enfoque cuantitativo el cual se centra en estudiar fenómenos cuantificables, el cual incluye técnicas estadísticas para el tratamiento de datos y su objetivo es describir y explicar las variables estudiadas. Para llegar a las conclusiones en este tipo de investigación, se emplean los métodos cuantitativos aplicados desde la recopilación de datos, su procesamiento, análisis hasta la interpretación de ellos mismos (Rodríguez y Valldeoriola, 2020).

Empleamos un diseño no experimental dado que nos centramos en la observación de las variables en un contexto específico, para así reproducir el análisis de estas en su estado natural (Rodríguez y Valldeoriola, 2020).

Asimismo, nuestra investigación se caracteriza por ser de diseño transversal, puesto que la recolección y análisis de los datos, fueron realizados en un momento específico. Además, esto nos permite analizar y comprender las características de las variables en un tiempo determinado sin variaciones temporales (Rodríguez y Valldeoriola, 2020).

Finalmente, nuestro estudio es correlacional, puesto que se adecúa a nuestro objetivo que es el determinar la relación entre dos variables en un tiempo determinado. Por ende, nos centramos en medir ambas variables y analizar sus interrelaciones, empleando métodos estadísticos para comprender su interacción (Rodríguez y Valldeoriola, 2020).

Según Rodríguez y Valdeoriola (2020), la población es un conjunto de personas con características específicas y relevantes para una investigación; dado que constituye la base para la selección e muestra el estudio. En la presente investigación se analizó una población compuesta por estudiantes universitarios de una institución de educación superior ubicada en Lima Norte. Dichos estudiantes, matriculados en el semestre académico 2022-II y pertenecientes al programa tradicional, incluyeron representantes de ambos sexos.

Por lo cual, la muestra vendría a ser el subconjunto seleccionado, el cual representa a la población total para recaudar información y realizar inferencias acerca de la población comprendida en la investigación (Rodríguez y Valdeoriola, 2020). En este estudio se seleccionó una muestra de 262 estudiantes universitarios de diversas facultades en Lima Norte, matriculados durante el semestre académico 2022. Los participantes, que formaban parte del programa tradicional, incluyeron representantes de ambos sexos.

En el presente estudio, se optó por emplear un muestreo no probabilístico intencional para la selección de la muestra. Dicha decisión se fundamenta en las condiciones particulares experimentadas durante el período de recolección de datos, marcado por la pandemia de COVID-19. En 2022, la mayoría de los estudiantes universitarios en Lima asistían a clases en modalidad virtual, lo que limitaba significativamente el acceso presencial a los participantes (Rodríguez y Valdeoriola, 2020). Esta situación impuso restricciones prácticas para la implementación de un muestreo probabilístico, dado que no fue posible garantizar la aleatoriedad en la selección de los sujetos.

Por ello, la toma de la muestra en este estudio se llevó a cabo mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional, debido a que no todos los participantes tuvieron la misma oportunidad de ser elegidos y se optó por considerar elementos de la población que

resultan fácilmente accesibles para el investigador en base a determinados criterios (Hernández y Mendoza, 2018; Rodríguez y Valdeoriola, 2020).

Como criterios de inclusión, se consideraron los siguientes: Estudiantes universitarios que estén cursando el año lectivo 2022 de universidades de Lima Norte, cuyo rango de edad fue de 16 a 40 años. Como criterios de exclusión, se tuvieron los siguientes, estudiantes que no estén cursando el año lectivo 2022, aquellos que no viven en Lima Norte, cuyas edades estén fuera del rango de edad, estudiantes que no aceptaron el consentimiento informado y estudiantes que no completaron el relleno del cuestionario.

Para la recolección de datos, se emplearon técnicas como la encuesta y diversos instrumentos de medición de variables, que facilitaron que el proceso sea organizado y centrado en el tema a investigar (Rodríguez y Valdeoriola, 2020). Valderrama (2019) agrega que el cuestionario es el principal instrumento para la recolección de datos, incluyendo diferentes métodos como los inventarios y escalas.

En la investigación se utilizó la Escala de Procrastinación Académica (EPA), desarrollada originalmente por Busko (1998) y posteriormente adaptada por Álvarez (2010) para la población peruana. Sin embargo, la versión empleada en esta investigación corresponde a la adaptación realizada por Domínguez et al. (2014), específicamente diseñada para estudiantes universitarios. Esta versión de la escala comprende dos dimensiones: Postergación de actividades, que incluye tres ítems, y Autorregulación académica, que consta de nueve ítems, siendo en total de doce ítems. La medición se realiza mediante una escala Likert de cinco puntos, que varía desde 1 (Nunca) hasta 5 (Siempre), asignando puntuaciones ascendentes en relación con la frecuencia de las conductas procrastinadoras. La administración de esta herramienta puede ser tanto individual como colectiva, y el tiempo requerido para su aplicación

fluctúa entre 8 y 15 minutos. Es importante destacar que la interpretación de los resultados es directa: a mayor puntuación obtenida, mayor es la tendencia a la procrastinación académica del estudiante.

En el contexto peruano, Domínguez et al. (2014) realizaron un estudio de las propiedades psicométricas del instrumento EPA, centrando su análisis en la validez de constructo. Este proceso involucró la aplicación de un análisis factorial exploratorio, del cual se derivó un índice de adecuación del muestreo de Kaiser-Meyer-Olkin de 0.81 ($P < 0.001$), lo que indica que tiene un adecuado potencial. Adicionalmente, para la confiabilidad, se usó el alfa de Cronbach obteniéndose .816 para la escala total; .821 para el factor Autorregulación académica, y .752 para el factor Postergación de actividades.

Para medir el cansancio emocional, se empleó la Escala de Cansancio Emocional (ECE), creada por Ramos et al., (2005); no obstante, se aplicó la versión adaptada y validada por Dominguez (2014). Esta escala es unidimensional y contiene diez ítems. La escala se mide mediante la escala de Likert de 5 puntos, donde 1 se comprende como “raras veces” y 5 como “siempre”. La administración de este cuestionario puede ser individual o colectiva, y oscila de entre los 10 y 50 minutos en el tiempo de aplicación.

Domínguez et al. (2013) analizaron las propiedades psicométricas del instrumento ECE en población peruana. Para evaluar la validez de los ítems, emplearon el índice D_m , usando como criterios externos la ansiedad y la depresión como rasgos (ambas con dirección positiva), la ansiedad ante exámenes (dirección positiva) y la autoeficacia académica (dirección negativa), estableciendo una correlación hipotética de .50 para todos los criterios mencionados. En cuanto a la confiabilidad, esta se estimó mediante el alfa de Cronbach, luego de confirmar

la unidimensionalidad del instrumento, resultando en un coeficiente de .87 con un intervalo de confianza del 95% que varió entre .851 y .870.

En la etapa inicial del estudio, se proporcionó a los participantes información crucial a través del consentimiento informado. Se les detallaron los propósitos del estudio, la protección de la confidencialidad de los datos recolectados y el carácter voluntario de su participación, subrayando así los principios éticos que rigen la investigación. Posteriormente, durante la etapa de distribución de los formularios, se utilizó los grupos oficiales de Facebook pertenecientes a la comunidad estudiantil para facilitar la recopilación de estos. Asimismo, se contactó a representantes estudiantiles de varios cursos para mejorar la difusión del formulario y se solicitó la colaboración de los docentes para compartir el formulario, enfatizando la importancia de la participación voluntaria. En la tercera fase, ante las circunstancias derivadas del contexto post-pandémica, se optó por el uso de formularios de Google, seleccionados por su accesibilidad y eficacia en el registro de respuestas y en la protección de la confidencialidad de los datos de los participantes. Finalmente, en la fase de análisis preliminar, se analizaron meticulosamente las respuestas y los datos recabados para detectar posibles errores, omisiones o inconsistencias, con el objetivo de garantizar la integridad de los resultados obtenidos.

Una vez finalizada la recolección de datos, estos fueron obtenidos, procesados y organizados en Microsoft Excel antes de su análisis mediante el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS, por sus siglas en inglés), versión 27. Durante el proceso de organización en Excel, se asignaron valores numéricos a cada respuesta de los datos sociodemográficos para su categorización. En el caso de las respuestas de cada una de las dimensiones de las dos variables principales, se sustituyó cada respuesta por el número correspondiente según la escala de Likert, teniendo en cuenta los ítems inversos. Además, se

asignaron identificadores específicos tanto para cada reactivo de las escalas como para los datos sociodemográficos. Se utilizó la función SUMA de Excel para calcular los totales de las escalas, colocando los resultados en la sección de puntajes directos de cada escala. Posteriormente, los datos organizados se transfirieron al programa SPSS para su análisis.

En SPSS, versión 27, se prepararon los datos para su ingreso y se empleó la estadística descriptiva para evaluar las variables y sus dimensiones, utilizando gráficos, tablas de frecuencia y el cálculo de la moda. Además, se realizó el análisis de la normalidad utilizando la prueba de Kolmogorov-Smirnov. En términos de estadística inferencial, se aplicaron técnicas específicas para examinar la relación entre las variables, todo esto en conformidad con los criterios establecidos por la Universidad Privada del Norte y de la American Psychological Association (APA).

En relación con los aspectos éticos, el estudio que se llevó a cabo tuvo en cuenta de manera estricta los lineamientos previstos en el código de ética para la investigación científica de la UPN del año 2023. Específicamente, se contempló lo estipulado en el segundo capítulo del Código de Ética. De acuerdo con lo establecido en el Artículo 1, se respaldó que en la investigación todo miembro de la UPN acate los principios éticos detallados. Así, se resguardó por la humanidad, siempre teniendo presente los principios y derechos fundamentales de los investigadores de acuerdo con su naturaleza y leyes del Estado. También, se abaló por la justicia haciendo cumplir los pactos previamente establecidos, además de los beneficios asignados. De igual forma, se veló por la igualdad, donde todos los investigadores tuvieron las mismas consideraciones sin ningún tipo de distinción. Por último, siendo la veracidad el medio para la imparcialidad dentro de la investigación y el trabajo en equipo fue el estímulo para fomentar sus competencias a favor del estudio y sociedad en conjunto.

También fue considerado el tercer capítulo: Deberes de los investigadores. En el Artículo 2 se resaltaba que cada miembro de UPN debía alinearse a los principios y prácticas establecidas por el Código Nacional de Integridad Científica, cumpliendo así bases como el respeto a la autonomía por parte del investigador, protegiendo a los más vulnerables de acuerdo con la Ley N 30364 y el Plan Nacional contra la Violencia de Género, necesitando así de la autorización de un tutor o responsable para su participación. Además, se cumplió con la Beneficencia, donde se aseguró el bienestar de los participantes dentro del estudio, preservando sus derechos, habiendo sido informado y no exponiendo la salud de alguno de ellos. Por otro lado, la responsabilidad fue fundamental por parte del investigador, mediante la colaboración, respetar la propiedad intelectual o de datos para la investigación, evitando todo tipo de apropiación o ausencia de las citas de fuentes necesarias. De la manera más justa, el investigador hizo informe de manera explícita a todos los participantes, haciendo respetar sus derechos y libertades. Por otro lado, estuvo presente la integridad científica, haciendo total discreción de los datos de los integrantes, cumpliendo con la confidencialidad, tratamiento, análisis y difusión de datos y resultados. El investigador, tuvo en todo momento, conocimiento de la normativa institucional y nacional, desarrollando dentro de este marco la investigación. Finalizando, se difundió los resultados de este estudio mediante el formato recomendado por la institución, beneficiando así al cuerpo científico.

Por otro lado, también se consideró el Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (2017) tomando en cuenta el artículo N° 24 donde especifica la importancia de proveer el consentimiento informado a todos los participantes de la investigación. Asimismo, la presente investigación es auténtica y de veracidad sin caer en el plagio y los resultados son verídicos conforme lo dicta el artículo N° 26.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tabla 1
Frecuencias y porcentajes de los niveles de las variables y dimensiones

Variables y dimensiones	Bajo		Medio		Alto		En riesgo	
	f	%	f	%	F	%	f	%
Procrastinación académica	111	42.4	147	56.1	4	1.5		
Postergación de tareas	71	27.1	39	14.9	152	58.		
Autorregulación	232	88.5	24	9.2	6	2.3		
Cansancio emocional	34	13.	80	30.5	101	38.5	47	17.9

La tabla 1, indica que la mayoría de los estudiantes (88.5%) se encuentra en un nivel bajo de autorregulación, es posible inferir que la mayoría de los estudiantes podría tener dificultades para controlar y dirigir conscientemente sus acciones hacia la consecución de metas a largo plazo, particularmente en contextos académicos.

Tabla 2
Normalidad y fiabilidad de los grupos de datos por variables y dimensiones

	K-S a	gl	Sig.
Procrastinación académica	.073	262	.002
Postergación de tareas	.147	262	<.001
Autorregulación	.068	262	.006
Cansancio emocional	.086	262	<.001

En la tabla 2 se exponen los resultados de las pruebas de normalidad para cada grupo de datos. En primer lugar, para la prueba de normalidad se ocupó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, debido a la cantidad de población, mayor a 50 (N=262). Asimismo, fue preferente

optar por un criterio de decisión mediante el nivel de significancia del 95% ($p \geq 0.05$) para la aprobación de la hipótesis nula o, en su defecto ($p < 0.05$) para aprobar la hipótesis de no existencia de una distribución normal, el cual permitirá elegir el estadígrafo de prueba para las correlaciones de datos. Se obtuvo un índice de significancia menor a 0.005 en la mayoría de las dimensiones y variables aprobando la hipótesis de no existencia de una distribución normal, a excepción de la dimensión Autorregulación.

Tabla 3

Correlación de Spearman entre el Cansancio Emocional y la Procrastinación académica

		Procrastinación Académica	Postergación de Tareas	Autorregulación
Cansancio Emocional	Coefficiente de correlación	.142*	.336**	0.062
	Sig. (bilateral)	0.021	0.000	0.318
	n	262	262	262

Nota: **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral). *. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

En la tabla 3 se observa que el coeficiente de correlación Rho de Spearman, que evalúa la asociación entre el Cansancio Emocional y diversas dimensiones de la Procrastinación académica, muestra valores distintos. Para la relación entre el Cansancio Emocional y la Procrastinación Académica se reporta un valor de significación (Sig.) de 0.021 y un valor $\rho = .142^*$, indicando una correlación positiva de magnitud muy débil. Esto sugiere que un incremento en el cansancio emocional está levemente asociado con un aumento en la procrastinación académica.

Por otro lado, el Cansancio Emocional y la Postergación de Tareas muestran un coeficiente de correlación de $.336^{**}$, lo que refleja una correlación positiva de magnitud débil

entre estas dos variables, siendo significativa en el nivel 0,01 (bilateral) con una significación (Sig.) de 0.000. Esto implica que un aumento en el cansancio emocional está relacionado con una mayor tendencia a postergar tareas.

Finalmente, la relación entre el Cansancio Emocional y la Autorregulación presenta un coeficiente de correlación de 0.062, con un valor de Sig. de 0.318. Esto indica que no existe una asociación significativa entre el cansancio emocional y la capacidad de autorregulación en este estudio.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objetivo principal de esta investigación fue analizar la relación existente entre la procrastinación académica y el cansancio emocional en estudiantes universitarios de Lima Norte durante el año 2022. Los hallazgos demostraron un valor significativo (Sig.) de 0.021 y un coeficiente de Rho de 0.142*, lo cual significa que existe una correlación positiva de magnitud muy débil. Estos resultados son similares a los hallazgos por Lopez (2021), quien identificó una correlación positiva débil ($r = 0.322$, $p = 0.001$). Asimismo, lo comprobamos en la investigación realizada por Flores (2022) donde la correlación entre la postergación de actividades y el cansancio emocional era positiva con un coeficiente de correlación de 0.307 y un valor de p significativo de 0.016. Por lo cual, junto a la propuesta de Busko (1998), podemos interpretar que la procrastinación académica y el cansancio emocional son adversos para la salud mental del estudiante; ya que, la procrastinación académica demuestra ser una fuente adicional al estrés al tener trabajos acumulados y poco tiempo para realizarlos por el mismo retraso intencional del estudiante, esto hace que disminuya la calidad de su desempeño y conduce a un cansancio emocional. Esto se puede representar como un ciclo donde la procrastinación conduce a una crisis de tiempo, provocando un incremento en el estrés que a su vez conduce a que las tareas sean percibidas como abrumadoras, por lo que la conducta procrastinadora se fortalece y tiende a presentarse con más constancia. Del mismo modo, este ciclo detona un estado de cansancio emocional constante, donde el estudiante se siente incapaz de cumplir con la carga académica debido al cansancio constante a nivel emocional y psicológico.

Respecto a los objetivos específicos, se indagó la asociación entre el cansancio emocional y la postergación de tareas académicas entre estudiantes universitarios de Lima Norte durante el año 2022. Se encontró una significancia (Sig.) de 0.000 y un coeficiente de

Rho de 0.336*, indicando una correlación positiva de magnitud débil; similar a los resultados de Lopez (2021) donde obtuvo valor de p de 0.001 y un rho de 0.322, evidenciando una correlación positiva débil entre procrastinación de actividades y cansancio emocional. Nuevamente, esto lo podemos interpretar con la propuesta de Busko (1998) donde expone que el retraso de las tareas desestabiliza las intenciones del estudiante y sus acciones efectivas. Esto se refleja en una serie de ansiedad y evitación que, nuevamente, finaliza en cansancio emocional. En suma, cuando los estudiantes demoran la realización de sus asignaciones, enfrentan más carga académica acumulada junto a plazos de tiempo más ajustados; impulsando los niveles de estrés y, al mismo tiempo, agotando los recursos emocionales para administrar las demandas académicas. Frente a esto, la procrastinación académica hace que el estudiante se perciba negativamente dudando de sus capacidades para realizar sus tareas con éxito, y por ende, se produce mayores niveles de cansancio emocional.

Por otro lado, se propuso investigar la relación entre el cansancio emocional y la autorregulación de los estudiantes universitarios de Lima norte del año 2022. Se halló un valor de significancia (Sig.) de 0.062, lo cual evidencia que no existe una correlación entre las variables. Esto se puede contrastar con los hallazgos de Lopez (2021) donde reportó un rho de 0.092 y un p de 0.001, afirmando la inexistente relación entre el cansancio emocional y la autorregulación. Del mismo modo Flores (2022), encontró un rho de -0.046 y una p de 0.722, corroborando que no existe relación entre ambas variables. En base a estos hallazgos, corroboramos que la autorregulación facilita la gestión del tiempo y la carga académica, posibilitando el equilibrio emocional. No obstante, puede que otros factores (internos o externos) puedan influir en la aparición del cansancio emocional y desestabilizar los recursos del estudiante; tales como: la carga excesiva de tareas, las expectativas internalizadas o poco realistas, y las relaciones interpersonales negativas (Busko, 1998).

El estudio que se llevó a cabo identificó como limitación el empleo de un muestreo no probabilístico, dado que limitaba la capacidad de extrapolación de los resultados, ya que la muestra no representaba sistemáticamente a la población estudiantil de Lima Norte. Este tipo de muestreo impedía la generalización de los resultados a todos los estudiantes universitarios de la región, puesto que podría no reflejar adecuadamente la diversidad y variabilidad de la población estudiantil. Adicionalmente, el tamaño reducido de la muestra también constituía una limitación importante. Otra limitación era el uso de instrumentos autoadministrados, lo que significaba que los participantes podían responder de manera que se percibieran de forma favorable, lo cual podía distorsionar los resultados reales. La falta de medidas de control sobre la sinceridad y precisión de las respuestas autoinformadas era una debilidad metodológica que podía afectar la validez de las conclusiones del estudio. Por último, la temporalidad del estudio, al haberse llevado a cabo en un solo año, impedía observar la evolución de las actitudes y comportamientos respecto a la procrastinación y el cansancio emocional a lo largo del tiempo.

En relación con las implicancias del estudio, en el aspecto teórico, el estudio enriqueció la literatura existente al corroborar y expandir los modelos psicológicos que vinculan la procrastinación académica con el cansancio emocional, ofreciendo un terreno fértil para futuras investigaciones que podrían explorar factores intermedios o condiciones bajo las cuales estos fenómenos interactúan. Además, desde una perspectiva práctica, los hallazgos sugirieron la necesidad de implementar programas dirigidos a mejorar las habilidades de gestión del tiempo y las estrategias de estudio entre los estudiantes, con el objetivo de mitigar el cansancio emocional y mejorar su rendimiento académico. Finalmente, en el plano social, la investigación destacó la importancia de considerar el cansancio emocional relacionado con la procrastinación como un asunto de salud pública, impulsando a instituciones educativas y formuladores de políticas a crear entornos más saludables y conscientes del bienestar estudiantil. Este enfoque

integral no solo informa a los educadores y padres sobre cómo apoyar mejor a los estudiantes, sino que también promueve una educación más holística que valora el bienestar emocional tanto como los logros académicos.

En conclusión, nuestro estudio demostró que sí existe relación entre la procrastinación académica y el cansancio emocional en los estudiantes universitarios de Lima Norte del año 2022; ya que nuestros resultados evidencian que, a mayor nivel de procrastinación, mayores serán los niveles de cansancio emocional. Asimismo, respecto a los objetivos específicos, se determinó que existe relación entre cansancio emocional y la postergación de tareas en estudiantes universitarios de Lima Norte, 2022, pero no se halló correlación entre el cansancio emocional y la autorregulación. Esto debido a que, en la dimensión de postergación de tareas, a más postergaciones de tareas, hay una mayor tendencia de media a alta en el cansancio emocional. Caso contrario entre la autorregulación y el cansancio emocional, pues mientras los niveles de autorregulación sean bajos, el cansancio emocional incrementará.

Finalmente, se recomienda expandir los campos de investigación a poblaciones de estudiantes de posgrado, quienes pueden presentar dinámicas distintas en relación con la procrastinación académica y el cansancio emocional debido a las exigencias específicas de sus programas académicos. También sería oportuno emplear otros instrumentos de medición para validar los resultados obtenidos y explorar nuevas dimensiones de estas variables. Finalmente, es aconsejable avanzar hacia estudios de nivel explicativo o predictivo, que permitan no solo describir las características y prevalencias, sino también entender las causas subyacentes y prever las consecuencias de estas interacciones.

Referencias

- Abad, D. (2019). *Procrastinación académica, Burnout y engagement académico en estudiantes de una universidad privada de Lima*. [Tesis de Maestría, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio Académico de la Universidad San Martín de Porres. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/5433>
- Abad, Aguilar & Lucas. (2021). Cansancio emocional, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes de una escuela de educación superior pedagógico [Tesis de Maestría, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12078/2/IV_PG_MEMD_ES_TE_Abad_Aguilar_Lucas_2022.pdf
- Acosta, S., Zapata, E., Sailema, A. & Medima, S. (2022). Exploratory Study of Procrastination in Students of Initial Education of Ecuador. *NeuroQuantology*, 20 (4), 478-484. DOI: 10.14704/nq.2022.20.4.NQ22290
- Aldalham, M. S. (2022). Academic Procrastination among Outstanding achievement and Non-Achieving Female University Students. *International Journal of Social Science Research and Review*, 5(11), 251-260. <https://doi.org/10.47814/ijssrr.v5i11.697>
- Álvarez, Ó. R., (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, (13), 159-177. <http://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Amor, E., Baños, J., & Sentí, M. (2020). Prevalencia del síndrome de burnout entre los estudiantes de medicina y su relación con variables demográficas, personales y académicas. *Revista de La Fundación Educación Médica*, 23(1), 25-33. <https://dx.doi.org/10.33588/fem.231.1036>.

- Araya L, Burgos M, González P, Rivera Y, Barrientos N, Yáñez V, Ganga F. & Sáez W. (2023). Procrastination in University Students: A Proposal of a Theoretical Model. *Behav Sci (Basel)*. 13(2). 128. <https://doi.org/10.3390/bs13020128>
- Baltodano, F., Pineda I., Abarca R., Castillo L., Baltodano M., Encalada E., Pozo E., Quispe J. & Salazar J (2021). Síndrome de Burnout en estudiantes de nivelación de la carrera de Medicina en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. *Dilemas contemp. educ. política valores* (8). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2779>
- Barraza, A. (2011). La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Visión Educativa IUNAES*. 5(11), 36-44. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4034497.pdf>
- Brenlla, M., Fernández Da Lama, R., Rodríguez, I., & Saint, E. (2022). Future time perspective, procrastination and academic motivation in argentinian college students during the pandemic. *Psychological thought*. 15 (1). <https://doi.org/10.37708/psyct.v15i1.640>
- Busko, D. A. (1998). *Causes and consequences of perfectionism and procrastination: a structural equation model*. [Thesis of master's degree, University of Guelph]. University of Guelph. <https://hdl.handle.net/10214/20169>
- Campos, D. (2022). *Cansancio emocional y procrastinación académico en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo* [Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional de la Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/10028>
- Carranza Esteban RF, Mamani-Benito O, Castillo-Blanco R, Caycho-Rodríguez T, Villafuerte de la Cruz AS & Dávila Villavicencio R (2023) Effect of emotional exhaustion on

- satisfaction with studies and academic procrastination among Peruvian university students. *Front. Educ.* 8:1015638. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1015638>
- Castro Chambi, V. (2020). *Cansancio emocional y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana*. [Tesis de Bachiller, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional de la Universidad San Ignacio de Loyola. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/10148>
- Cho M, Lee YS. (2022). The effects of medical students' self-oriented perfectionism on academic procrastination: the mediating effect of fear of failure. *Korean J Med Educ.* (2). <https://doi.org/10.3946/kjme.2022.224>
- Dardara, E., & Al-Makhalid, K. A. (2022). Procrastinación, síntomas emocionales negativos y bienestar mental entre estudiantes universitarios en Arabia Saudí . *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 38(1), 17–24. <https://doi.org/10.6018/analesps.462041>
- Díaz-Morales, J. (2019). Procrastinación: Una revisión de su medida y sus correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(51). <https://www.redalyc.org/journal/4596/459661106005/html/>
- Dominguez, S. (2014). Escala de Cansancio Emocional: estructura factorial y validez de los ítems en estudiantes de una universidad privada. *Avances En Psicología*, 22(1), 89–97. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2014.v22n1.275>
- Dominguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit, Revista Peruana de Psicología*, 20(2), 293-304. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68632617010>

- Estrada, E., Gallegos, N., & Mamani, H. (2021). Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos. *Apuntes Universitarios*, 11(2), 48–62.
<https://doi.org/10.17162/au.v11i2.631>
- Fentaw, Y., Moges, B. & Ismail, S. (2022). Academic Procrastination Behavior among Public University Students. *Education Research International* (2022).
<https://doi.org/10.1155/2022/1277866>
- Flores, L. (2022). *Redes sociales, procrastinación académica y cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima*. [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional de la Universidad Peruana Unión.
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/5170>
- Flores, L. (2022a). Adicción a las redes sociales, procrastinación académica y cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima, Perú. *RIEE/ Revista Internacional de Estudios en Educación*, 22(1), 51-60.
<https://doi.org/10.37354/riee.2022.220>
- Gündoğan, S. (2023). The relationship of academic procrastination behavior to school burnout, psychological well-being, and academic achievement. *HAYEF: Journal of Education*, 20(2), 106-111. 10.5152/hayef.2023.45
- Herrera M., (2020). Influencia de la regulación emocional y procrastinación académica en estudiantes de primer año de psicología de la Universidad Católica de Santa María. [Tesis de maestría, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio Institucional de la Universidad Católica de Santa María.
<https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/9945>

- Janurek, J., Hadi, S., Mojzisch, A., & Häusser, J. (2018). The association of the 24 hour distribution of time spent in physical activity, work, and sleep with emotional exhaustion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), e1927. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091927>
- Lavaggi, F. (2017). *Cansancio Emocional y Engagement en estudiantes de una universidad privada de Lima*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio Académico de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. <http://hdl.handle.net/10757/621838>
- León, E., Saldívar, D., Rodríguez, S., Torreblanca, J., Salvador, L., Mejía, C., & Reyes, I. (2022). *Asociación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes peruanos de segundo año de medicina*. Repositorio Académico de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. <http://hdl.handle.net/10757/660576>
- Lopez, K. (2021). *Influencia de la procrastinación académica sobre el cansancio emocional en estudiantes universitarios: diferencias según sexo*. [Tesis de Licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio de la Universidad San Ignacio de Loyola. <https://dx.doi.org/10.20511/USIL.thesis/11249>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Mendoza, C.(2022). Factores asociados a la Procrastinación Académica en estudiantes Universitarios. Revisión sistemática. *UNACIENCIA*, 15(28), 63-82. <https://doi.org/10.35997/unaciencia.v15i28.662>

- Mustaca, A., Arroyo, M., & Franco, P. (2022). Procrastinación Académica e Intolerancia a la Frustración en estudiantes universitarios argentinos. *ConCiencia EPG*, 7(2), 30-47.
<https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.7-2.3>
- Niazov, Z., Hen, M. y Ferrari, JR (2022). Procrastinación académica y en línea en estudiantes con problemas de aprendizaje: el impacto del estrés académico y la autoeficacia. *Informes Psicológicos*, 125 (2), 890-912.
<https://doi.org/10.1177/0033294120988113>
- Olivares-Faúndez, V. (2019). Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. *Ciencia & Trabajo*, 58, 59-63. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cyt/v19n58/0718-2449-cyt-19-58-00059.pdf>
- Ortega, C., y López, F. (2004). El burnout o síndrome de estar quemado en los profesionales sanitarios: revisión y perspectivas. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4(1), 137-160. http://aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-100.pdf
- Pichen-Fernández, J., & Turpo Chaparro, J. (2022a). Influencia del autoconcepto y la autoeficacia académica en la procrastinación académica en estudiantes universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 10 (1).
<https://doi.org/10.20511/pyr2022.v10n1.1361>
- Prada, R., Navarro, J., & Domínguez, S. (2020). Personalidad y agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios peruanos: un estudio predictivo. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(2), e1227. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1227>
- Prada, X., & Salazar, M., (2022). *Burnout estudiantil y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, 2022* [Tesis de Licenciatura,

Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional de la Universidad Señor de Sipán.

<https://hdl.handle.net/20.500.12802/11310>

Qu R., Ding N., Li H., Song X., Cong Z., Cai R., Zhu Y. and Wen D. (2022) The mediating role of general academic emotions in burnout and procrastination among Chinese medical undergraduates during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Front. Public Health* 10:1011801. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1011801>

Rosales, Y., Rosales, F. (2013). Burnout estudiantil universitario. Conceptualización y estudio. *Salud Mental*, (36),4. 337-345. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58228969009>

Rozental A, Forsström D, Hussoon A, Klingsieck KB. (2022). Procrastination Among University Students: Differentiating Severe Cases in Need of Support From Less Severe Cases. *Front Psychol.* 15, (13). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.783570>

Silva, M., Matalinares, M. (2022). Estudio comparativo de la procrastinación académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia. *Revista EDUCA UMCH*, (20), 175-189. <https://doi.org/10.35756/educaumch.202220.244>

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

Wong, M. M. A., Panaqué, C. R., & Fernández, R. J. N. (2022). Procrastinación académica y tipos de motivación en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana. *Revista Peruana de Investigación Educativa*, 14(16), 35-61. <https://doi.org/10.34236/rpie.v14i16.286>

Anexos

Anexo 1. Matriz de Consistencia Interna

Pregunta de investigación	Objetivo de investigación	Hipótesis de investigación	Variables	Método
¿Cuál es la relación entre el cansancio emocional y la procrastinación académica en los estudiantes universitarios de Lima?	Determinar la relación entre la procrastinación y el cansancio emocional en estudiantes universitarios de Lima, 2022	Existe relación entre el cansancio emocional y la procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima, 2022	cansancio Emocional y Procrastinación Académica	Enfoque de investigación cuantitativo Diseño no experimental Corte transversal Nivel de alcance correlacional Muestra: Instrumentos:
Preguntas secundarias	Objetivos secundarios	Hipótesis secundarias		
¿Cuál es la relación entre el cansancio emocional y la postergación de tareas en los estudiantes universitarios de Lima?;	1) Determinar relación entre el cansancio emocional y la postergación de tareas en los estudiantes universitarios de Lima, 2022 2) Determinar la relación entre el cansancio emocional y la autorregulación en los estudiantes universitarios de Lima.	Existe relación entre el cansancio emocional y la postergación de tareas en los estudiantes universitarios de Lima, 2022 Existe relación entre el cansancio emocional y la autorregulación en los estudiantes universitarios de Lima, 2022.		

Anexo 2. Matriz de Operacionalización de las Variables

Variable	Definición operacional	Definición conceptual	Ítems	Escala de medición	Valor final
Cansancio Emocional	La variable Cansancio Emocional se operacionaliza mediante la Escala de Cansancio Emocional (ECE), la cual mide la frecuencia con la que los sujetos experimentan sensaciones relacionadas con el cansancio emocional en su contexto académico	Ortega y López (2004) la definen como sensación de fatiga y cansancio, de forma física y/o psicológica; lo que lo lleva a experimentar una sensación de sobrecarga en las actividades por ejercer.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	Ordinal (Likert) 1= Raras veces 2= Pocas veces 3= A veces 4= Con frecuencia 5= Siempre	Ordinal: Bajo: 10 a 20 Medio: 21 a 30 Alto: 31 a 39 En riesgo: 40 a más

Anexo 3. Matriz de Operacionalización de las Variables

Variable	Definición operacional	Definición conceptual	Indicador	Ítems	Escala de medición	Valor final
Procrastinación Académica	La Procrastinación Académica se mide utilizando la Escala de Procrastinación Académica (EPA), que consiste en una serie de ítems diseñados para evaluar la frecuencia con la que los estudiantes universitarios posponen las actividades relacionadas con sus estudios	Busko (1998) la conceptualiza como la continua postergación o evasión de tareas por medio de excusas “justificables” para minimizar el sentimiento de culpa ante el retraso o incumplimiento de las asignaciones	Aplazamiento de tareas académicas	1, 6, 7	Ordinal (Likert) 1= Nunca 2= Casi Nunca 3 = A veces 4 = Casi siempre	Ordinal Alto: 36 – 60 Medio: 25 – 35 Bajo: 12 – 24
			Tensión con el tiempo para completar una tarea			
			Regulación sobre sí mismo en su proceso de aprendizaje			
			Conocer sus estrategias de aprendizaje	2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12		
			Administración del tiempo			

Anexo 4. Ficha técnica de la Escala de Procrastinación Académica (EPA)

- **Nombre:** Escala de Procrastinación Académica (EPA)
- **Autor de la adaptación:** Sergio Alexis Dominguez Lara, Graciela Villegas García y Sharon Brigitte Centeno Leyva (2014)
- **Administración:** Individual o Colectiva
- **Duración:** 8 a 12 minutos
- **Aplicación:** Estudiantes de educación superior
- **Usos:** Educativo, clínico y/o de investigación
- **Materiales:** Cuestionario que contiene los ítems y sus alternativas de respuesta
- **Validez:** Este instrumento, fue efectuado con la aplicación del análisis factorial exploratorio, obteniéndose del muestreo de Kaiser-Meyer- Olkin un valor de 0.81 ($P < 0.001$), lo que indica que tiene un adecuado potencial (Domínguez et al., 2014).
- **Confiabilidad:** Para estimar la confiabilidad de la EPA, se usó el alfa de Cronbach obteniéndose .816 para la escala total; .821 para el factor Autorregulación académica, y .752 para el factor Postergación de actividades; respecto a la población peruana (Domínguez et al., 2014).

Anexo 5. Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Escala de Procrastinación Académica

Deborah Ann Busko (1998)

Adaptación: Domínguez et al. (2014)

A continuación, encontraras una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante, marcando con un **X** de acuerdo a la siguiente escala de valoración:

N= Nunca CN= Casi Nunca AV= A Veces CS= Casi Siempre S= Siempre

Sexo:

Edad:

Grado:

N°	Ítems	N	CN	AV	CS	S
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4	Asisto regularmente a clases.					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me					

	gustan.					
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el temasea aburrido.					
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo desobra.					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					

Anexo 6. Ficha técnica de la Escala de Cansancio Emocional (ECE)

Ficha técnica:

1. **Nombre:** Escala de Cansancio Emocional.
2. **Autor:** Domínguez Sergio (2014).
3. **Administración:** Individual y colectiva
4. **Duración:** De 10 a 15 minutos.
5. **Sujetos De Aplicación:** Estudiantes del nivel superior.
6. **Técnica:** Encuesta con su instrumento el cuestionario con preguntas en escala de Likert.
7. **Validación:** Fue obtenida a través del análisis factorial exploratorio, que evidencia indicadores de un ajuste adecuado son: un χ^2 (chi-cuadrado) de 205.69, un CFI de .89, un GFI de .91, AGFI de .86, un RMSEA de .104 y el RMR de .05; las cargas factoriales oscilan de .49 a .94.
8. **Confiabilidad:** La confiabilidad se estimó mediante el alfa de Cronbach en vista que fue comprobada su unidimensionalidad, obteniéndose un indicador de .87 (I.C. 95%: .85-.87).

Anexo 7. Escala de Cansancio Emocional (ECE)

ECE

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

RV: Raras veces
 PV = Pocas veces
 AV = Algunas veces
 CF = Con frecuencia
 S = Siempre

	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 en que no duermo bien a causa del estudio.					
5. Tengo dolor de cabeza y otras molestias que afectan a mi rendimiento académico.					
6. Hay días en que noto más la fatiga y me falta energía para concentrarme.					
7. Me siento emocionalmente agotado por mis estudios					
8. Me siento cansado al final de la jornada de estudio.					
9. Estudiar pensando en los exámenes me produce estrés.					
10. Me falta tiempo y me siento desbordado por los estudios.					

Anexo 8. Consentimiento Informado

¡Hola! Te saludan Sheika Da Silva Cotillo y Dorkas Cruz Carazas, estudiantes del Taller de Tesis 2 de la carrera de Psicología de la Universidad Privada del Norte. La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre la procrastinación académica y el cansancio emocional en estudiantes universitarios de Lima en el año 2022.

A continuación, se detallará la naturaleza de las actividades:

- Si accede a participar de este cuestionario, este le tomará 30 minutos aproximadamente.
- La información obtenida será utilizada con fines académicos y manejada con confidencialidad.
- Se garantiza el completo anonimato respecto a su participación y a los datos obtenidos.
- Si lo considera necesario, está en el derecho de retirarse del cuestionario sin que esto conlleve algún perjuicio para usted, como participante.

Muchas gracias anticipadamente por su participación voluntaria.

Después de haber leído lo anterior, ¿acepta participar en la investigación?

- Sí
- No