

**Universidad Católica de Santa María**  
**Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades**  
**Escuela Profesional de Psicología**



**Procrastinación académica y cansancio emocional en estudiantes de  
4to y 5to de secundaria de una I.E Estatal de Arequipa.**

Tesis presentada por las Bachilleres:

**Lajo Villafuerte, Zoila Ximena**

**ORCID: 0009-0004-0787-156X**

**Ticona Mamani, Alexandra Ruby**

**ORCID: 0009-0005-3536-4714**

para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Asesor:

**Mg. Yana Calla, Victor Ritchar**

**ORCID: 0000-0001-6380-3693**

Arequipa - Perú  
2025

UCSM-ERP

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA**

**PSICOLOGIA**

**TITULACIÓN CON TESIS**

**DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR**

Arequipa, 04 de Noviembre del 2024

**Dictamen: 012371-C-EPSIC-2024**

Visto el borrador del expediente 012371, presentado por:

**2019205762 - TICONA MAMANI ALEXANDRA RUBY**

**2019602602 - LAJO VILLAFUERTE ZOILA XIMENA**

Titulado:

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y CANSANCIO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO  
DE SECUNDARIA DE UNA I.E. ESTATAL DE AREQUIPA.**

Nuestro dictamen es:

**APROBADO**

Título Profesional/Título de Segunda Especialidad/Grado Académico a optar:

**LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA**

**29457820 - MARTINEZ CARPIO HECTOR EMILIO  
DICTAMINADOR**



**43075225 - GOMEZ CORNEJO BAZAN ROSALUZ YANET  
DICTAMINADOR**

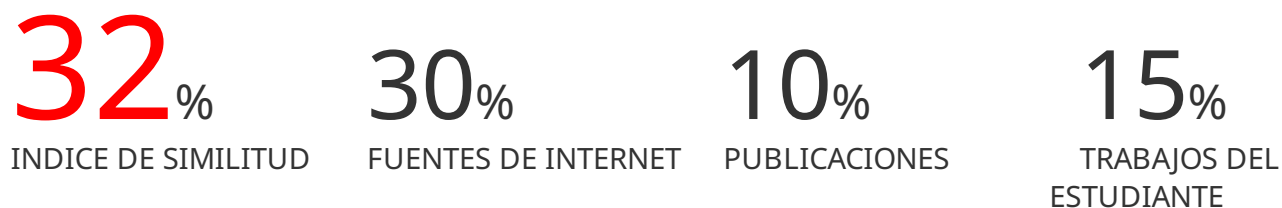


**43439922 - PERLACIOS CRUZ CARLOS EDUARDO  
DICTAMINADOR**



# Procrastinación académica y cansancio emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una I.E Estatal de Arequipa.

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	8%
2	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	3%
3	<a href="https://repositorio.upao.edu.pe">repositorio.upao.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="https://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="https://repositorio.udaff.edu.pe">repositorio.udaff.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
6	<a href="https://repositorio.autonomadeica.edu.pe">repositorio.autonomadeica.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
7	<a href="https://archive.org">archive.org</a> Fuente de Internet	1%
8	<a href="https://tesis.ucsm.edu.pe">tesis.ucsm.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%

*Dedicatoria*

*Esta tesis la dedicamos a Dios quien siempre nos guió en esta etapa universitaria de nuestras vidas, a nuestras familias que siempre nos brindaron su apoyo incondicional y por ser fuente de inspiración y motivación para ser cada día mejores personas.*

*Alexandra y Zoila*



### ***Agradecimientos***

*Quiero agradecer a Dios por permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi carrera profesional, quiero agradecer a mis padres Teresa y Víctor por darme la oportunidad de estudiar esta hermosa carrera, estoy muy agradecida por su apoyo incondicional y por los valores que me inculcaron desde pequeña, a mi hermano por su apoyo y por las risas que nunca faltaron. Finalmente, agradezco a todas las personas que siempre me alentaron a nunca rendirme en esta etapa de mi vida.*

***Alexandra Ticona Mamani***

*Quiero agradecer a mis padres Verónica Villafuerte y Miguel Lajo, por brindarme su apoyo incondicional a lo largo de mi periodo universitario, así como también por acompañarme en todo este proceso y ser una constante fuente de motivación para alcanzar mis metas. A mi mejor amigo y compañero de vida Sebastian Suaquita, por su paciencia, por su comprensión y por ser un pilar de fortaleza a lo largo de todo este proceso.*

***Zoila Lajo Villafuerte***

*De manera conjunta queremos agradecer a la Institución Educativa y al director por darnos la oportunidad de realizar esta investigación en sus instalaciones, de igual manera agradecemos al profesor René por ser el nexo con la institución, por su ayuda, apoyo y acompañamiento durante la aplicación y la recolección de datos para el desarrollo de la presente investigación.*

## Resumen

En la etapa de la adolescencia, los jóvenes presentan una serie de desafíos y problemas en el ámbito escolar como la procrastinación académica y el cansancio emocional lo que perjudica su rendimiento académico, debido a esto, buscamos determinar la relación entre procrastinación académica y cansancio emocional en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de una I.E pública de Arequipa. La presente investigación presenta un enfoque cuantitativo, es de diseño no experimental con un alcance correlacional y de corte transversal, la recolección de datos se realizó utilizando la técnica de encuesta, los instrumentos utilizados fueron la escala de procrastinación académica (EPA) que consta de 50 ítems dividida en cinco factores y la escala de cansancio emocional (ECE) que es unidimensional y contiene 10 ítems, la muestra fue conformada por un total de 213 estudiantes entre el cuarto y quinto año de secundaria. Se obtuvo como resultado una correlación significativa, positiva y baja con tendencia a moderada ( $r=0.349$ ,  $p< .001$ ) entre procrastinación académica y cansancio emocional, por lo que se aceptó la hipótesis, lo que significa que, a mayor procrastinación académica, mayor cansancio emocional e inversamente, además, de igual manera se encontró relación entre las dimensiones de procrastinación académica con la variable de cansancio emocional, siendo la dimensión más significativa la evasión de la responsabilidad, se determinó que los varones presentan mayores niveles de procrastinación académica en comparación con las mujeres, por otra parte, en las mujeres los niveles de cansancio emocional son mayores en comparación con los varones, por último encontramos que los niveles de cansancio emocional según el grado en el que se encuentran los estudiantes, son estadísticamente no significativos.

**Palabras clave:** procrastinación académica, cansancio emocional, adolescentes

### Abstract

During adolescence, young people present a series of challenges and problems in the school environment, such as academic procrastination and emotional fatigue, which impairs their academic performance; therefore, we sought to determine the relationship between academic procrastination and emotional fatigue in fourth and fifth grade high school students of a public school in Arequipa. The present research presents a quantitative approach, it is of non-experimental design with a correlational and cross-sectional scope, the data collection was carried out using the survey technique, the instruments used were the academic procrastination scale (EPA) consisting of 50 items divided into five factors and the emotional exhaustion scale (ECE) which is unidimensional and contains 10 items, the sample consisted of a total of 213 students between the fourth and fifth year of high school. As a result, a significant, positive and low correlation with a moderate tendency ( $r=0.349$ ,  $p < .001$ ) between academic procrastination and emotional fatigue, so the hypothesis was accepted, which means that the greater the academic procrastination, the greater the emotional fatigue, and inversely, in addition, a relationship was also found between the dimensions of academic procrastination and the variable of emotional fatigue, with the most significant dimension being the avoidance of responsibility, It was determined that males present higher levels of academic procrastination compared to females, on the other hand, in females the levels of emotional fatigue are higher compared to males, finally we found that the levels of emotional fatigue according to the grade in which the students are, are statistically not significant.

**Keywords:** academic procrastination, emotional exhaustion, teenagers

## Índice

Dedicatoria	
Agradecimientos	
Resumen	
Abstract	
Capítulo I: Planteamiento teórico.....	1
Introducción.....	1
Pregunta de investigación.....	3
Variables.....	3
Procrastinación académica.....	3
Cansancio emocional.....	3
Objetivos.....	3
Objetivo General.....	3
Objetivos Específicos.....	3
Antecedentes teóricos – investigativos.....	4
Procrastinación.....	4
Características.....	4
Modelos Teóricos de la Procrastinación.....	4
Tipos de Procrastinación.....	6
Factores y Causas de la Procrastinación.....	7
Consecuencias.....	7
Procrastinación académica.....	8
Tipos de procrastinación académica.....	8
Modelos Teóricos de la Procrastinación Académica.....	9
Factores de la Procrastinación Académica.....	10
Impacto en el Rendimiento Académico.....	10
Cansancio Emocional.....	11
Características.....	11
Causas.....	12
Factores.....	13
Consecuencias.....	13
Manifestaciones y Síntomas.....	14
Cansancio Emocional en Adolescentes.....	14
Hipótesis.....	15
Capítulo II: Método.....	16
Instrumentos.....	16
Ficha Sociodemográfica.....	16
Participantes.....	17
Procedimientos.....	17
Consideraciones Éticas.....	17
Análisis de Datos.....	18
Capítulo III: Resultados.....	19
Discusión.....	23

Conclusiones.....	27
Recomendaciones.....	29
Limitaciones.....	30
Referencias.....	31
Anexos.....	37



### Índice de tablas

Tabla 1	Datos sociodemográficos de los participantes.....	19
Tabla 2	Niveles de procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to de secundaria.....	19
Tabla 3	Niveles de cansancio emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria....	20
Tabla 4	Relación entre procrastinación académica y cansancio emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria.....	20
Tabla 5	Relación entre las dimensiones procrastinación académica y cansancio emocional.....	21
Tabla 6	Comparación de los niveles de procrastinación según el sexo en estudiantes de 4to y 5to de secundaria.....	21
Tabla 7	Comparación de los niveles de cansancio emocional según el sexo en estudiantes de 4to y 5to de secundaria.....	21
Tabla 8	Comparación de los niveles de cansancio emocional entre estudiantes de 4to y 5to de secundaria.....	22

## Capítulo I: Planteamiento teórico

### Introducción

Contini (2015) afirma que la adolescencia es la etapa donde la identidad se va definiendo, dentro de la misma también se inicia con la búsqueda de contacto o acercamiento con los diferentes grupos de pares. Así mismo, se atraviesa una serie de cambios, tanto físicos como psicológicos, en dicha etapa se va formando el autoconcepto y la personalidad a través de la interacción y el aprendizaje por medio del entorno que lo rodea. En este punto se inicia un proceso exploratorio del autoconcepto, la búsqueda del sentido de pertenencia, el establecimiento de metas, el sentido de su vida y el papel que jugarán en ella.

De igual manera los adolescentes afrontan una serie de desafíos en el ámbito académico, por ello el tiempo que se dedica a la educación juega un papel fundamental. En cierto modo la escuela no solo debe impartir conocimientos, sino también desarrollar habilidades, técnicas y formas de aprendizaje social que fortalezcan la personalidad del estudiante (Rodríguez, 2017). Debido a que, durante la etapa escolar el adolescente presenta desafíos tales como: la presión académica, la presión social, los desafíos tecnológicos, el acoso escolar, la falta de motivación, el estrés y el cansancio emocional. Como respuesta a estos retos académicos, Benavides y Ruíz (2022) señalan que las instituciones educativas deben desarrollar en los jóvenes, habilidades cognitivas que favorezcan su capacidad de razonar, de esta manera se les brindará la oportunidad de enfrentar los desafíos del mundo real permitiéndoles proponer soluciones de manera efectiva.

Por procrastinación académica se entiende que es la predisposición de aplazar las diferentes tareas que deben realizarse (Busko, 1998). Según Moreta et al. (2018) las razones por las que se presenta la procrastinación académica son principalmente la disminución de la motivación y la inapropiada gestión del tiempo personal, dichas causas provocan frustración en los adolescentes; por otro lado, Gómez et al. (2020) afirman que la procrastinación académica puede desencadenar problemas de salud física y emocional, así como ansiedad y diferentes afecciones relacionadas con el bienestar integral del adolescente, lo que podría incluso desencadenar una conducta suicida.

Por otro lado, el cansancio emocional es un problema frecuente en los estudiantes y puede estar relacionado con la procrastinación, así como afirma Tejada (2020) en su estudio, donde menciona que sí existe una relación alta entre el cansancio emocional y la procrastinación académica en estudiantes. Según Barreto y Salazar

(2020) el cansancio emocional se define como la disminución de energía, el desgaste tanto físico como psicológico, la fatiga y la sensación de la falta de capacidad para llevar a cabo las tareas académicas, laborales o personales; este estado se manifiesta a través de síntomas tanto somáticos como psicológicos e influyen en distintos aspectos de la vida.

El cansancio emocional en estudiantes está relacionado con la presencia de ansiedad, depresión, estrés relacionado con los estudios, ansiedad que se manifiesta ante los exámenes, autocrítica y la tendencia a exagerar los problemas de la persona (Estrada et al., 2022). Las demandas a las que se enfrentan los estudiantes pueden provocar desgaste tanto físico como mental, esto puede llevarlos a enfrentarse a situaciones que perciben como amenazantes, lo que genera niveles altos de estrés, aumentando así, la posibilidad de experimentar ansiedad y depresión (Desposorio et al., 2023).

En el ámbito escolar se pueden observar problemas y desafíos que afrontan los estudiantes de dicha Institución Educativa Pública, estos obstáculos pueden ser: el acoso por parte de sus compañeros, el fracaso escolar, la falta de recursos, la falta de motivación para estudiar, la procrastinación académica y por último el cansancio o agotamiento emocional. La presente investigación se encargará de medir los niveles y la relación entre la procrastinación académica y el cansancio emocional de los estudiantes, los resultados obtenidos ayudarán a implementar estrategias para crear entornos más seguros y propicios para el aprendizaje en beneficio de los estudiantes.

Desde el punto de vista teórico, se observa que hay estudios sobre este tema, sin embargo, no se han encontrado investigaciones que contengan ambas variables y que hayan sido aplicadas a adolescentes, es por ello, que el presente estudio estará llenando un vacío en el conocimiento teórico de la investigación, además, con la exploración del mismo se podrán analizar los resultados y las conclusiones obtenidas, las cuales ayudarán a implementar programas académicos para contribuir a la mejora del rendimiento académico de los estudiantes.

Como futuras profesionales, esta investigación nos proporcionará una base teórica sólida, la cual nos servirá para el desarrollo de estrategias de intervención destinadas a abordar los problemas mencionados anteriormente, con el fin de contribuir al bienestar y éxito académico de los estudiantes. Es por ello, que el presente estudio se centra en investigar la relación entre la procrastinación académica y el cansancio emocional de los estudiantes de secundaria.

### **Pregunta de investigación**

¿Cómo será la relación entre la procrastinación académica y el cansancio emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una I.E. Pública de Arequipa?

### **Variables**

#### ***Procrastinación académica***

Según Carhuapoma (2018) la procrastinación académica se entiende como el proceso en el que las personas afirman no sentir placer o motivación para realizar las tareas que tienen pendientes; por lo que, tienden a postergar o retrasar dichas tareas, lo que genera un conflicto entre el deber y el hacer. Para medir la variable de procrastinación se utiliza la escala de procrastinación académica en adolescentes (EPA) creada por Edmundo Arévalo y Cols (2011), la cual está dividida en 5 factores los cuáles son: falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de la responsabilidad.

#### ***Cansancio emocional***

Barreto y Salazar (2020) describen el cansancio emocional como la reducción de energía y el desgaste físico y psicológico, afectando así la capacidad para realizar tareas académicas, laborales o personales; este estado se refleja en síntomas somáticos y psicológicos. Dicha variable se puede medir mediante la aplicación de la escala de Cansancio Emocional (ECE) creada por Ramos et al. (2005); la cual se encuentra conformada por 10 reactivos.

### **Objetivos**

#### ***Objetivo General***

Determinar la relación entre procrastinación académica y cansancio emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una I.E. Pública de Arequipa.

#### ***Objetivos Específicos***

Identificar los niveles de procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una I.E. Pública de Arequipa.

Estimar los niveles de cansancio emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una I.E. Pública de Arequipa.

Analizar la relación entre las dimensiones de procrastinación académica y cansancio emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una I.E. Pública de Arequipa.

Comparar los niveles de procrastinación académica y cansancio emocional según género de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una I.E Pública de Arequipa.

Comparar los niveles de cansancio emocional según el grado en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una I.E. Pública de Arequipa.

### **Antecedentes Teóricos – Investigativos**

#### ***Procrastinación***

De acuerdo con Atalaya y García (2019) la procrastinación, fenómeno frecuente en la sociedad contemporánea, se define por la tendencia a diferir tareas relevantes, reemplazándolas de manera voluntaria o involuntaria por actividades menos importantes o placenteras en el momento, esta conducta irresponsable puede acarrear serias repercusiones en el rendimiento, tanto académico como laboral, y suele manifestarse desde la adolescencia hasta la edad adulta.

Según el autor, en tiempos pasados, la procrastinación solía ser considerada una conducta aceptable y justificada; no obstante, con el avance hacia la modernidad y el énfasis en la productividad, su percepción se tornó negativa, las personas postergan tareas debido a su preferencia por actividades que ofrecen gratificación inmediata en lugar de aquellas que prometen beneficios a largo plazo.

**Características.** Para Atalaya y García (2019) la procrastinación se ha vuelto un fenómeno extendido en la sociedad, donde se caracteriza por el aplazamiento deliberado o no de labores cruciales, lo que conlleva a graves repercusiones en el rendimiento tanto académico como laboral, este comportamiento, que comienza en la adolescencia y persiste en la adultez, impacta negativamente la productividad y el bienestar, en el pasado, la procrastinación era tolerada y justificada en el ámbito social, pero en la actualidad, dada la relevancia de la productividad, se la percibe de forma desfavorable.

Por último, el autor menciona que, se distinguen dos formas de procrastinación: la procrastinación general y la procrastinación académica, la primera se caracteriza por posponer labores de escaso interés que causan malestar personal, priorizando actividades de índole social sobre aquellas de índole académico, en contraste, la procrastinación académica implica retrasar de forma deliberada las responsabilidades escolares, lo que puede dar como resultado un bajo desempeño académico y generar ansiedad.

**Modelos Teóricos de la Procrastinación.** Con respecto a Atalaya y García (2019), clasifican la procrastinación en cuatro modelos teóricos: modelo psicodinámico,

modelo motivacional, modelo conductual y modelo cognitivo, los cuales se desarrollarán en el siguiente apartado.

**Modelo Psicodinámico.** El modelo psicodinámico expresa que la procrastinación es el temor de no efectuar los objetivos propuestos, de tal modo que las personas abandonan sus actividades a pesar de tener la capacidad para lograrlo. Se deduce que el temor en los niños surge de las consecuencias negativas de sus acciones, lo que los lleva a posponer sus tareas; además, se observó que, en la etapa de la adolescencia, esta característica aún predomina, e incluso persiste hasta la juventud o adultez, y en esta etapa los malestares se transforman en una sensación de insuficiencia para aprovechar oportunidades nuevas, lo que genera altos niveles de ansiedad.

**Modelo Motivacional.** El modelo motivacional estudió la procrastinación, identificando dos teorías: la autodeterminación, que implica la libertad en decisiones y se compone de motivación intrínseca y extrínseca, esta motivación reduce la procrastinación académica, por lo tanto, estudiantes desmotivados tienden a procrastinar más, por otro lado, la teoría de las metas de logro se enfoca en la competencia basada en la activación, el desarrollo de funciones cognitivas y el compromiso asertivo en la ejecución de tareas. Este modelo se relaciona con el éxito en las actividades, donde surgen dos perspectivas, la primera es la fe de alcanzar el triunfo y se centra en una motivación positiva y la segunda, es el temor por no lograrlo, lo que quiere decir, que este modelo se enfoca en la motivación para evitar contextos negativos, ya que cuando predomina el temor a no cumplir las metas, las personas eligen situaciones con éxito asegurado y evitan las que son difíciles de alcanzar.

**Modelo Conductual.** Este modelo sustenta que la procrastinación es la tendencia de aquellas personas quienes realizan tareas que ofrecen satisfacción a corto plazo, lo que lleva a los estudiantes a posponer actividades que requieren logros a largo plazo, además este comportamiento de posponer es reforzado mediante recompensas inmediatas, lo cual afirma que la procrastinación consiste en aplazar actividades poco atractivas para un momento posterior. Asimismo, esta teoría indica que las experiencias de las personas son aprendidas desde la infancia y se fortalecen a lo largo del tiempo, ya que estas han sido condicionadas a posponer actividades a cambio de recompensas a corto plazo, por ello, los procrastinadores posponen actividades que requieren de tiempo y que les generan malestar, optando por aquellas que involucren un desarrollo rápido y creen recompensas inmediatas.

**Modelo Cognitivo.** Esta teoría indica que las personas que procrastinan tienen un procesamiento de información disfuncional, donde reflexionan constantemente sobre su hábito de posponer actividades y esto las lleva a desarrollar estructuras desadaptativas en su pensamiento. En este modelo las personas tienen una percepción negativa de que las tareas son imposibles de completar y temen al rechazo social cuando las enfrentan, por lo que presentan pensamientos obsesivos cuando no logran cumplir sus objetivos propuestos ya que tienen dificultad para planificar y organizar su tiempo, por consiguiente, esto conduce a fracasos recurrentes.

**Tipos de Procrastinación.** De acuerdo con Guzmán (2013) en su estudio clasifica tres tipos de procrastinación.

**Procrastinación tipo aurosal.** Se caracteriza porque la persona está en plena búsqueda de sensaciones, “subidón”, por la conclusión de una tarea a último momento, lo que conlleva a poder fracasar en el intento, a pesar de ello, la persona recibe un alto grado de refuerzo positivo al realizar una tarea en poco tiempo y a contrarreloj, pese a haber tenido el tiempo disponible para hacerlo.

**Procrastinación tipo evitativo.** Se caracteriza por no afrontar la tarea elegida, este tipo de procrastinación se relaciona con la motivación, ya que algunas tareas se evitan debido al rechazo que se causan de manera intrínseca, mientras que otras se posponen indefinidamente por el miedo al fracaso, lo que refleja un temor a enfrentar sus propias limitaciones.

**Procrastinación tipo decisional.** Los tipos de procrastinación anteriormente mencionados se consideran bajo un aspecto conductual, mientras que el tipo decisional procrastina en la toma de una decisión para la ejecución de una tarea.

Como lo hacen notar Chun y Choi (2005) en su investigación, se clasificaron dos tipos de procrastinadores, los procrastinadores pasivos y activos. Los procrastinadores pasivos no tienen la intención de aplazar las actividades, sin embargo, tienen dificultad para tomar decisiones rápidas y actuar en consecuencia, lo que los lleva a postergar sus responsabilidades. Los procrastinadores pasivos sienten excesiva presión y se vuelven pesimistas, especialmente en su capacidad para obtener resultados óptimos, también presentan pensamientos de inseguridad e insuficiencia, lo cual aumenta las posibilidades de fracasar. Por el contrario, los procrastinadores activos toman decisiones y actúan a tiempo, pero posponen sus tareas deliberadamente para enfocarse en otras tareas más importantes. A los procrastinadores activos les gusta trabajar bajo presión ya que cuando afrontan tareas en último momento se sienten motivados y desafiados. Por

último, los procrastinadores activos son persistentes y completan sus tareas a último momento, mientras que los pasivos tienden a darse por vencidos y no logran terminar sus tareas, por lo que estos se diferencian en los aspectos tanto cognitivo, afectivo y conductual.

**Factores y Causas de la Procrastinación.** Como lo hace notar Álvarez (2018), la procrastinación se debe a tres causas principales: la autolimitación, la baja tolerancia a la frustración y la hostilidad.

- A. Cuando hablamos de autolimitación, nos referimos a que las personas se minimizan mediante pensamientos negativos y se caracterizan por ser muy autocríticos, este último se debe a las creencias excesivamente exigentes acerca de cómo se debería realizar determinada tarea, en otras palabras, el “perfeccionismo”, lo cual promueve la postergación de tareas y aumenta los sentimientos de depresión y ansiedad.
- B. Otra causa de la procrastinación es la baja tolerancia a la frustración, donde la persona reconoce la necesidad de trabajar arduamente y afrontar el sufrimiento actual para obtener beneficios en un futuro, sin embargo, asumen la idea de que el sufrimiento actual es insoportable, por lo que prefieren aplazar sus actividades.
- C. Por último, la hostilidad se caracteriza por una manifestación emocional que deriva de una reclamación irracional contra todo aquello que se relaciona con la tarea que se aplazó, es decir las personas postergan sus tareas de manera indirecta, se autoperjudican, sienten ira y son hostiles hacia las personas que se encuentran asociadas con dichas tareas.

Asimismo, Simbaña et al. (2024) en su estudio mencionan que los conflictos familiares y los problemas personales interfieren de manera negativa en el rendimiento académico, de tal manera, el estudiante posterga sus tareas académicas. De la misma forma, también indican que la inestabilidad emocional en las personas conduce a la procrastinación.

**Consecuencias.** Según el artículo de revisión teórica sobre la procrastinación realizado por Atalaya y García (2019) se abordan las repercusiones de la procrastinación.

- A. Perjudica el rendimiento académico y laboral: la procrastinación puede tener efectos negativos en el desempeño académico y laboral de los individuos, lo

que podría acarrear graves consecuencias en su trayectoria educativa y profesional.

- B. Comienza en la adolescencia y persiste en la edad adulta: la procrastinación suele iniciar durante la adolescencia y continuar en la edad adulta, lo que puede afectar el desarrollo personal y profesional a lo largo de toda la vida.
- C. Provoca ansiedad y estrés: la postergación de tareas importantes puede generar niveles elevados de ansiedad y estrés en las personas, afectando su bienestar emocional y su capacidad para afrontar situaciones de manera eficaz.
- D. Impacta en el ámbito académico: la procrastinación en el ámbito educativo puede resultar en el aplazamiento de tareas escolares, lo que a su vez puede llevar a un bajo desempeño académico y eventualmente a la deserción escolar.
- E. Altera las actividades cotidianas y la interacción social: la procrastinación puede mermar la autonomía de las personas al posponer sus responsabilidades y compromisos, lo que repercute en su desenvolvimiento diario y en su interacción con la sociedad.

**Procrastinación Académica.** De acuerdo con el estudio llevado a cabo por Mejía et al. (2019) la procrastinación académica se caracteriza por la inclinación a postergar de manera constante una tarea académica, acompañada de la experimentación de ansiedad vinculada a esta procrastinación, el estudio revela la presencia de dos aspectos distintivos de la procrastinación académica.

**Autorregulación Académica.** Esta faceta analiza la capacidad de los estudiantes para gestionar y dirigir de forma activa y constructiva sus pensamientos, motivaciones y comportamientos con el fin de alcanzar objetivos en el ámbito educativo.

**Postergación de Actividades.** Esta dimensión evalúa el nivel en que los estudiantes dilatan o posponen las tareas académicas, sustituyéndolas por actividades más placenteras que demandan menos esfuerzo, lo que suele ocasionar sentimientos de insatisfacción o malestar personal.

**Tipos de Procrastinación Académica.** En el estudio de Atalaya y García (2019) proponen siete tipos de procrastinación académica.

**Perfeccionista.** Las personas aplazan sus tareas debido a sus altos estándares personales, generándoles ansiedad, estrés y temor de equivocarse; esto provoca retrasos al esperar condiciones ideales para trabajar de manera perfecta.

**Soñador.** Las personas prefieren divagar en fantasías para escapar de la realidad y de sus responsabilidades, esto conduce a la procrastinación ya que se enfocan más en sus imaginaciones que en las acciones concretas a realizar.

**Preocupado.** Se caracteriza por temer las consecuencias al no cumplir sus responsabilidades, por ello, evita involucrarse en tareas innecesarias.

**Generador de crisis.** La persona disfruta de la interacción social y se enfoca en actividades que le proporcionan gozo, mientras que descuida el desarrollo de sus tareas y responsabilidades.

**Desafiante.** Responsabiliza a otros de manera impulsiva y tiende a enfrentar las tareas y responsabilidades de manera confrontativa.

**Ocupado.** Tiende a estar constantemente ocupado, saltando de una tarea a otra por el intento de abarcar todo, sin embargo, no logra acabar sus tareas.

**Relajado:** Evita situaciones que le generan estrés, presión o preocupación y prefiere evitar responsabilidades o desafíos.

**Modelos Teóricos de la Procrastinación Académica.** En la investigación de Garzón y Gil (2017) se menciona un modelo teórico de la procrastinación académica, el cual contiene cinco componentes: contexto y condiciones, que se refieren a los factores externos que rodean al sujeto y que influyen en la propensión de procrastinar; los antecedentes, que se basan en factores internos y externos que predisponen a la persona a procrastinar; las estrategias de afrontamiento, que son métodos que las personas utilizan para manejar la procrastinación; formas adaptativas/desadaptativas; por último, las consecuencias, que son los resultados directos e indirectos de la procrastinación.

**Dimensiones.** Las dimensiones analizadas en la Escala de Procrastinación Académica (EPA), según Navarro (2017), comprenden.

- A. Autorregulación Académica. Esta dimensión se centra en la capacidad de los estudiantes para regular y dirigir sus pensamientos, motivaciones y comportamientos de manera activa y constructiva dentro del contexto académico. Su objetivo es evaluar la habilidad de los individuos para establecer metas, planificar, organizar y llevar a cabo las tareas académicas de manera efectiva.

B. Postergación de Actividades. Esta dimensión analiza en qué medida los estudiantes tienen la tendencia a aplazar o demorar las tareas académicas importantes, optando en su lugar por actividades menos relevantes o gratificantes en el momento presente. Su propósito es medir la propensión a procrastinar y experimentar ansiedad relacionada con la postergación de las responsabilidades académicas.

**Factores de la Procrastinación Académica.** Existen diversos factores que son relevantes para lo que es la procrastinación académica; uno de dichos factores es la edad y el nivel escolar que están cursando; dentro de lo que es el estudio de dicho factor se presentan diversos resultados; a juicio de Mejía et al. (2019), existe una relación negativa entre la edad y la procrastinación; sin embargo, para Clariana et al. (2012) dicha situación cambia cuando el estudio se aplica en estudiantes que no son universitarios, debido a que la procrastinación académica se hace menos presente en los primeros años de secundaria; siguiendo la línea de dichos resultados también está presente la posibilidad de no encontrar una relación entre la edad y la procrastinación (Álvarez, 2010).

Otro de los factores relevantes es el género, diferentes estudios indican que no existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos géneros (Sánchez, 2018). Sin embargo, existen otros factores como la juventud y el tipo de crianza que tienen los niños, indicándonos así, que, si en el entorno existió un bajo nivel de disciplina y regulación, el riesgo de procrastinación aumenta más en hombres que en mujeres (Balkis & Durú, 2017). Dentro de los factores presentados anteriormente también se encuentra el factor económico, en el cuál no se encontraron resultados relevantes que relacionen el nivel económico con la procrastinación académica.

Como expresa Cobo (2009), las tecnologías de la información y comunicación, o mejor conocidas como TIC hacen referencia a lo que son las diversas redes informáticas que facilitan y permiten la interacción entre los diversos ordenadores, así como también nos permite interactuar con personas que se encuentran en diferentes lugares.

**Impacto en el Rendimiento Académico.** En el estudio de procrastinación y rendimiento académico de Sulio (2018) se menciona que la procrastinación académica es un factor motivacional y predictor del bajo rendimiento académico, ya que afecta directamente el grado de compromiso en las tareas. Este se ve influenciado por la presión del tiempo provocada por las postergaciones, lo cual causa retrasos en la entrega de las tareas, así como también se ve afectada la calidad de su realización, debido a que

la actividad es realizada de manera apresurada sin verificar que se cumplan los requerimientos e indicadores de la misma.

Por otro lado, la procrastinación académica, es vista como un comportamiento disfuncional, aquí las personas justifican o excusan sus retrasos en las tareas académicas y evitan sentirse culpables cuando enfrentan dichas actividades tal y como menciona (Sánchez, 2010) en su estudio de investigación sobre la procrastinación académica.

En tal sentido, se observa que la procrastinación académica impacta negativamente en el rendimiento académico, contribuyendo al incremento de las entregas tardías de tareas y disminuyendo la calidad del trabajo, además, se observa que los estudiantes tienen menor compromiso, se esfuerzan menos y desarrollan malos hábitos de estudio, lo cual desencadena en un desempeño académico inferior.

### ***Cansancio Emocional***

Conforme menciona Bernable (2016) el agotamiento emocional, también denominado cansancio emocional, describe un estado de fatiga física, mental y emocional generado por el estrés persistente, la sobrecarga laboral, las intensas demandas emocionales y la carencia de recursos para enfrentar dichas situaciones, este agotamiento se vincula con la sensación de estar emocionalmente exhausto, carente de energía, desmotivado y con dificultades para gestionar tanto las emociones como las exigencias del entorno.

En base a lo mencionado por Dominguez et al. (2018) los signos del cansancio emocional se manifiestan comúnmente a través de síntomas como fatiga persistente, irritabilidad, dificultad de concentración, falta de interés en las actividades diarias, apatía, sensación abrumadora y una disminución en la capacidad para enfrentar situaciones estresantes, este estado puede incidir tanto en la salud física como en la mental de un individuo, y si no se trata adecuadamente, puede dar lugar a problemas de salud más serios, como la depresión y la ansiedad.

**Características.** Según Dominguez et al. (2018) el agotamiento emocional, denominado también cansancio emocional, se distingue por una serie de características y expresiones que evidencian el efecto del estrés prolongado y las exigencias emocionales intensas en un individuo.

***Fatiga constante.*** Una sensación persistente de agotamiento físico y emocional, incluso después de periodos de descanso, es un síntoma característico del cansancio emocional.

**Irritabilidad.** La presencia de cambios de humor frecuentes, irritabilidad, impaciencia y dificultad para regular las emociones son aspectos asociados al cansancio emocional.

**Falta de motivación.** La pérdida de interés en actividades que anteriormente resultaban gratificantes, acompañada de una sensación de desmotivación y apatía hacia las responsabilidades cotidianas, es un rasgo distintivo del cansancio emocional.

**Dificultad para concentrarse.** Experimentar problemas de concentración, olvidos frecuentes, falta de claridad mental y dificultad para tomar decisiones son manifestaciones comunes del cansancio emocional.

**Sensación de abrumamiento.** Sentirse abrumado por las demandas del entorno, experimentar una constante sensación de sobrecarga y dificultad para hacer frente a las responsabilidades son síntomas característicos del cansancio emocional.

**Pérdida de interés.** Observar una disminución en el interés por actividades sociales, laborales o recreativas que antes eran importantes y satisfactorias es un indicador de cansancio emocional.

**Despersonalización.** Desarrollar actitudes cínicas, distanciamiento emocional, falta de empatía y desconexión con los demás como mecanismo de defensa son respuestas comunes al cansancio emocional.

**Síntomas físicos.** Experimentar dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, trastornos del sueño, tensión muscular y otros síntomas físicos asociados con el estrés son manifestaciones físicas del cansancio emocional.

**Causas.** Las posibles causas de agotamiento emocional en estudiantes universitarios peruanos, según Zuniga-Jara & Pizarro-Leon (2018).

**Cambio en la modalidad de enseñanza.** La transición de la enseñanza presencial a la virtual debido a la pandemia ha generado una modificación sustancial en la forma de aprender, lo que puede generar estrés y agotamiento emocional en los estudiantes.

**Adaptación a un nuevo escenario.** La necesidad de ajustarse a un entorno educativo virtual nuevo, con sus propios retos y exigencias, puede ocasionar fatiga emocional en los estudiantes que enfrentan dificultades para adaptarse.

**Sobrecarga de trabajo y exigencias académicas.** La cantidad de trabajo, las demandas académicas elevadas y la presión por cumplir con los requisitos durante la pandemia pueden contribuir al agotamiento emocional de los estudiantes.

**Implicaciones socioemocionales.** La pandemia ha tenido efectos socioemocionales, como el distanciamiento social, la preocupación por la salud propia y de los seres queridos, la incertidumbre sobre el futuro y la ausencia de contacto social, que pueden afectar la salud mental y emocional de los estudiantes.

**Factores sociodemográficos.** Variables como el género y la edad pueden estar asociadas significativamente con el cansancio emocional, lo que sugiere que ciertos grupos de estudiantes pueden experimentarlo en mayor medida que otros.

**Factores.** Los elementos que contribuyen al agotamiento emocional en estudiantes universitarios, según Zuniga-Jara & Pizarro-Leon (2018).

**Cambio en la modalidad de enseñanza.** La transición de la educación presencial a la virtualidad debido a la pandemia puede ocasionar estrés y fatiga emocional al enfrentarse a un nuevo entorno educativo.

**Sobrecarga de trabajo y demandas académicas.** El exceso de tareas, las altas exigencias académicas y la presión por cumplir con los requisitos educativos pueden ser factores que contribuyan al agotamiento emocional en los estudiantes.

**Implicaciones socioemocionales de la pandemia.** Aspectos como el distanciamiento social, la preocupación por la salud propia y la de los seres queridos, la incertidumbre sobre el futuro y la falta de interacción social pueden tener un impacto negativo en la salud mental y emocional de los estudiantes.

**Variables sociodemográficas.** Factores como el género y la edad pueden tener una relación significativa con el agotamiento emocional, lo que sugiere que ciertos grupos de estudiantes podrían experimentarlo en mayor medida que otros.

**Estrés y ansiedad.** El estrés derivado de la adaptación a la nueva forma de enseñanza, las exigencias académicas y las preocupaciones relacionadas con la pandemia pueden contribuir al agotamiento emocional en los estudiantes.

**Consecuencias.** Dominguez (2014), en su estudio señala consecuencias del cansancio emocional, las cuales se observa en el siguiente apartado.

- A. Pérdida de motivación.
- B. Sentimientos de inadecuación y fracaso.
- C. Distanciamiento emocional.
- D. El cansancio emocional tiene influencia negativa con la autoestima y el autoconcepto.
- E. Problemas relacionados con la salud mental, como la ansiedad y depresión.

En general, el cansancio emocional tiene consecuencias negativas que afectan la salud mental de las personas, el rendimiento cognitivo en lo académico, el impacto negativo en las relaciones interpersonales como el aislamiento social o conflictos interpersonales, por último, también, se ve influenciada en problemas de autocuidado y desarrollo personal.

**Manifestaciones y Síntomas.** De acuerdo con Padrón et al. (2021) las expresiones físicas, mentales y emocionales que indican la presencia de un estado de agotamiento debido al estrés crónico, la sobrecarga emocional y la carencia de recursos para afrontar las demandas del entorno son denominadas manifestaciones y síntomas del cansancio emocional, también conocido como agotamiento emocional.

**Fatiga constante.** Experimentar una sensación persistente de cansancio tanto físico como emocional, incluso después de haber tenido un período adecuado de descanso.

**Irritabilidad.** Presentar cambios frecuentes en el estado de ánimo, irritabilidad, impaciencia y dificultad para controlar las emociones.

**Falta de motivación.** Perder el interés en actividades que solían ser gratificantes, sentir una falta de motivación y experimentar apatía hacia las responsabilidades diarias.

**Dificultad para concentrarse.** Experimentar problemas para mantener la concentración, olvidos frecuentes, falta de claridad mental y dificultad para tomar decisiones.

**Sensación de abrumamiento.** Sentir una carga abrumadora debido a las demandas del entorno, tener la sensación constante de estar sobrecargado y no poder hacer frente adecuadamente a las responsabilidades.

**Pérdida de interés.** Observar una disminución en el interés por participar en actividades sociales, laborales o recreativas que antes eran significativas y satisfactorias.

**Despersonalización.** Desarrollar actitudes cínicas, distanciamiento emocional, falta de empatía y desconexión con los demás como un mecanismo de defensa.

**Síntomas físicos.** Experimentar dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, trastornos del sueño, tensión muscular y otros síntomas físicos que están relacionados con el estrés.

**Cansancio Emocional en Adolescentes.** El agotamiento emocional en adolescentes, según Bennetts et al. (2018) es un estado de fatiga física, mental y emocional inducido por el estrés, las exigencias académicas, las presiones sociales y las variaciones emocionales características de la adolescencia, esta fatiga emocional puede

presentarse de múltiples maneras en los adolescentes y tener un impacto en su bienestar global y su desempeño cotidiano.

Según Martínez et al. (2018) en el caso de los adolescentes, el agotamiento emocional puede estar asociado con la carga de actividades escolares, las expectativas académicas, las relaciones sociales, la percepción de uno mismo, la presión para alcanzar determinados resultados y el manejo de las emociones inherentes a esta etapa de desarrollo.

### **Hipótesis**

Existe una relación entre procrastinación académica y cansancio emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una I.E. Pública de Arequipa.



## Capítulo II: Método

En la presente investigación se aplicó bajo una ruta cuantitativa porque se utilizó la recolección de datos para validar nuestra hipótesis mediante la medición numérica y el análisis estadístico, es un diseño no experimental ya que no se manipularon las variables con un alcance correlacional debido a que se buscó determinar la relación entre las dos variables, por último, el corte es transversal porque los datos se recolectaron en un solo momento (Hernández y Mendoza, 2018).

### **Instrumentos**

La técnica elegida para la recolección de datos fue la encuesta, ya que implica la formulación de preguntas estructuradas que se presentó a los participantes en forma de cuestionario.

#### ***Ficha Sociodemográfica***

Para la ficha sociodemográfica se incluyeron datos como la edad, el género, el nivel educativo, así como también, el grado y la sección de cada uno de los participantes.

#### ***Escala de Procrastinación Académica (EPA)***

Para medir la variable de procrastinación se utilizó la escala de procrastinación adolescente (EPA) adaptada por Edmundo Arévalo y Cols (2011), la escala consta de 50 ítems, la cual está dividida en 5 factores los cuáles son: falta de motivación (1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46), dependencia (2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47), baja autoestima (3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48), desorganización (4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49) y evasión de la responsabilidad (5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50). Dicho instrumento tiene Escala Likert donde sus respuestas van desde muy de acuerdo hasta en desacuerdo.

Para obtener la confiabilidad del instrumento, se utilizó el estadístico alfa de Cronbach con una muestra piloto de 30 instrumentos, obteniendo un valor de 0,841, lo que quiere decir que el instrumento tiene una excelente confiabilidad y la validez de la escala oscila entre 0.30 y 0.73.

#### ***Escala de Cansancio Emocional (ECE)***

Para medir el cansancio emocional se utilizó la escala de cansancio emocional (ECE) adaptada por Sergio Domínguez (2014), la cual posee una sola dimensión y consta de 10 ítems, así como también tiene formato de Escala Likert en donde las respuestas van desde raras veces hasta siempre.

Por otro lado, el análisis descriptivo de los ítems mostró una correlación entre los elementos que oscila entre .744 y .857, por último, al realizar el análisis de confiabilidad mediante el alfa de Cronbach, se obtuvieron valores superiores a .750 lo que quiere decir que la confiabilidad de la escala es alta.

### **Participantes**

La muestra estuvo compuesta por 213 estudiantes del cuarto y quinto grado del nivel secundario de una institución educativa pública del distrito de Cerro Colorado.

La muestra fue de tipo no probabilístico por conveniencia, ya que se eligió a los participantes de manera conveniente para la investigación.

### ***Criterios de Inclusión***

Estudiantes que cursaron el 4to y 5to año de secundaria de una institución pública, asimismo, se escogió a los estudiantes que completaron correctamente los cuestionarios y que hayan contado con su consentimiento informado.

### ***Criterios de Exclusión***

Se excluyó aquellos cuestionarios donde los estudiantes hayan llenado los instrumentos con opciones múltiples o de forma incorrecta, asimismo, se omitió a estudiantes que no asistieron el día de la aplicación de los cuestionarios.

### **Procedimientos**

En una primera etapa, se solicitó la autorización al director del colegio para llevar a cabo la aplicación del instrumento, presentando así el proyecto de investigación. Posteriormente, se coordinó con los docentes a cargo de los estudiantes de secundaria la programación de la aplicación de los cuestionarios pertinentes para el desarrollo de la investigación. Se informó a los estudiantes de manera clara y comprensible sobre el objetivo del estudio, el procedimiento que se llevara a cabo, su participación voluntaria y el derecho a retirarse en cualquier momento, de esta manera se tomó en cuenta el asentimiento informado, además de contar con su consentimiento informado. Las pruebas se administraron de manera grupal, con un tiempo de evaluación aproximado de 30 minutos. A cada estudiante se le asignó un número para su identificación en la estadística. A continuación, se creó la base de datos utilizando el programa Excel, para concluir con el análisis de datos mediante el software estadístico IBM SPSS Statistics 21.

### **Consideraciones Éticas**

Como consideraciones éticas se tomó en cuenta el consentimiento informado y el asentimiento informado de todos los participantes de la investigación, lo cual garantizó la integridad del estudio; esto se basó en informar a los participantes sobre el objetivo de la investigación y los procedimientos que se llevarán a cabo, además de recalcar que la evaluación es voluntaria teniendo el derecho de negarse a participar. Asimismo, este proyecto contó con la aprobación institucional para llevar a cabo la investigación (American Psychological Association, 2017).

### **Análisis de Datos**

Luego de administrar los cuestionarios de procrastinación académica y cansancio emocional a los participantes seleccionados, se procedió a analizar y codificar cada una de las pruebas. Posteriormente, se llevó a cabo la evaluación correspondiente y se procedió a crear una base de datos en Microsoft Excel 2016. Para el procesamiento de los datos se utilizó el software estadístico IBM SPSS Statistics 21, se utilizó la prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov y se encontró que los datos son no paramétricos. Se realizó el análisis descriptivo a través de frecuencias y porcentajes, posteriormente para el análisis inferencial se utilizó la prueba estadística Rho de Spearman para las correlaciones, asimismo, para la comparación de los niveles de las variables del estudio de acuerdo a las variables sociodemográficas se utilizó la U de Mann-Whitney.

### Capítulo III: Resultados

**Tabla 1**

*Datos sociodemográficos de los participantes*

	Frecuencia	Porcentaje
<b>Género</b>		
Masculino	117	54.9
Femenino	96	45.1
Total	213	100.0
<b>Edad</b>		
14	1	0.5
15	71	33.3
16	112	52.6
17	24	12.7
18	2	0.9
Total	213	100.0
<b>Grado</b>		
4	105	49.3
5	108	50.7
Total	213	100.0

En la Tabla 1 se muestran los resultados en cuanto al sexo, donde el porcentaje mayor es de 54.9% lo que significa que 117 estudiantes son varones y el 45.1% significa que hay 96 estudiantes de sexo femenino. También se muestran los resultados respecto a la edad, se observa que el porcentaje mayor es de 52.6% que corresponde a estudiantes de 16 años de edad, seguido el 33.3% son estudiantes con 15 años de edad, el 12.7% equivale a estudiantes con 17 años de edad, el 0.9% que corresponde a estudiantes con 18 años de edad y por último el porcentaje más bajo que equivale al 0.5% con un estudiante de 14 años de edad y por último, se observa los resultados respecto al grado de escolaridad, el porcentaje mayor es de 50.7% siendo un total de 108 estudiantes que cursan el quinto grado de secundaria y el 49.3% corresponde a un total de 105 estudiantes que cursan el cuarto grado de secundaria.

**Tabla 2**

*Niveles de procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to de secundaria*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	6	2.8
Medio	198	93.0
Alto	9	4.2
Total	213	100.0

En la Tabla 2 se muestran los resultados de procrastinación académica, donde el 93.0% tienen un nivel medio, lo que quiere decir que la gran mayoría de estudiantes

tienden a postergar sus actividades de forma moderada, el 4.2% tiene un nivel alto de procrastinación académica, lo que significa que algunos estudiantes pueden estar enfrentando dificultades en su rendimiento académico, por último, el 2.8% tiene un nivel bajo de procrastinación académica, lo que significa que un pequeño porcentaje de los estudiantes logran finalizar sus actividades de manera eficiente.

**Tabla 3**

*Niveles de cansancio emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	112	52.6
Medio	89	41.8
Alto	12	5.6
Total	213	100.0

En la Tabla 3 se muestran los resultados del cansancio emocional, donde el 52.6% presentan un nivel bajo, lo que quiere decir que una parte significativa de la población se sienten emocionalmente equilibrada y son capaces de manejar sus emociones y su estrés, seguido se observa el porcentaje de 41.8% que representa a un nivel medio, lo que indica un porcentaje considerable donde los estudiantes pueden estar experimentando sobrecarga emocional, física y mental, por último se observa el porcentaje de 5.6% que indica un nivel alto lo que significa que pocos estudiantes están experimentando cansancio emocional significativo.

**Tabla 4**

*Relación entre procrastinación académica y cansancio emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria*

		Procrastinación académica
Cansancio emocional	Rho de Spearman	0.349
	Valor p	<.001

En la Tabla 4 se observa que existe una correlación significativa, positiva y baja con tendencia a moderada ( $r=0.349$ ,  $p<.001$ ) entre procrastinación académica y cansancio emocional, lo que significa que, a mayor procrastinación académica, mayor cansancio emocional y viceversa.

**Tabla 5**

*Relación entre las dimensiones procrastinación académica y cansancio emocional*

	Cansancio emocional V2	
Falta de motivación	Rho de Spearman	0.213
	Valor p	0.002
Dependencia	Rho de Spearman	0.167
	Valor p	0.015
Baja autoestima	Rho de Spearman	0.249
	Valor p	<.001
Desorganización	Rho de Spearman	0.217
	Valor p	0.001
Evasión de responsabilidad	Rho de Spearman	0.335
	Valor p	<.001

En la Tabla 5 se observa que existe una correlación significativa, positiva y baja o débil entre las dimensiones de procrastinación académica y cansancio emocional en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria, siendo la dimensión más significativa la evasión de la responsabilidad.

**Tabla 6**

*Comparación de los niveles de procrastinación según el sexo en estudiantes de 4to y 5to de secundaria.*

	Varones		Mujeres		U	p	d <sup>2</sup>
	Md	DE	Md	DE			
Procrastinación	148	17.3	144	18.6	4736	0.049	0.159

En la Tabla 6 se muestran los resultados de las comparaciones de la procrastinación según el sexo, esto mediante la U de Mann Whitney debido a que se obtuvo un resultado no normal. Donde se muestra un resultado estadísticamente significativo, ya que el valor p obtenido es menor a 0.05. Se observa que en varones la presencia de esta procrastinación es mayor en varones a diferencia que las mujeres, esto porque la Mediana (Md) es mayor. Con respecto al tamaño del efecto se muestra que es pequeño (Cohen, 1988).

**Tabla 7**

*Comparación de los niveles de cansancio emocional según el sexo en estudiantes de 4to y 5to de secundaria.*

	Varones		Mujeres		T	p	d <sup>2</sup>
	Md	DE	Md	DE			
Cansancio emocional	26.3	7.5	30.3	9.27	-3.49	<.001	0.480

En la Tabla 7 se muestran los resultados de las comparaciones del cansancio emocional según el sexo, esto mediante la T de Student debido a la normalidad obtenida, donde se muestra un resultado estadísticamente significativo, ya que el valor p obtenido es menor a 0.05. Se observa que la presencia de cansancio emocional es mayor en mujeres a diferencia de los varones, esto porque la Media (M) es mayor. Con respecto al tamaño del efecto se muestra que es mediano.

**Tabla 8**

*Comparación de los niveles de cansancio emocional entre estudiantes de 4to y 5to de secundaria.*

	4to grado		5to grado		T	p	d <sup>2</sup>
	M	DE	M	DE			
Cansancio emocional	27	26	29.1	29	-1.74	0.083	0.239

En la Tabla 8 se muestran los resultados de las comparaciones del cansancio emocional según el grado, esto mediante la T de Student debido a la normalidad obtenida, donde se muestra un resultado no estadísticamente significativo, ya que el valor p obtenido es mayor a 0.05. Con respecto al tamaño del efecto se muestra que es pequeño (Cohen, 1988).

## Discusión

A raíz de los resultados encontrados en el estudio, se encontró que existe una correlación significativa entre la procrastinación académica y el cansancio emocional, por lo tanto, se aprueba la hipótesis de la investigación. Estos resultados son similares a los de Tejada (2020), en su estudio buscó determinar la relación entre las variables de cansancio emocional y procrastinación en estudiantes de secundaria, donde encontró una correlación altamente significativa. Tejada (2020) por lo tanto concluye que estos resultados se deben a que las emociones influyen en la etapa de la adolescencia, ya que, si no existe estabilidad emocional, los estudiantes tendrán dificultades para la toma de decisiones, por lo que elegirán actividades más fáciles de realizar dejando de lado sus otras tareas. Así como menciona Domínguez (2016) en su estudio, donde indica que el agotamiento emocional conlleva a un comportamiento poco comprometido con las labores académicas, es decir, el cansancio emocional conlleva a actitudes de distanciamiento tanto en lo emocional como en lo cognitivo generando insatisfacción principalmente en los estudios.

De igual manera en el estudio de Flores (2022) encontraron una correlación notable entre la postergación de tareas académicas y el cansancio emocional, llegando a la conclusión de que el cansancio emocional influye en la motivación del estudiante incrementando la desorganización y la evasión de responsabilidades. Martínez y Marques (2005) en su estudio identifican que los estudiantes con niveles altos de estrés experimentan cansancio ya sea emocional o físico, lo cual conduce a una actitud negativa hacia el estudio.

En relación a los niveles de procrastinación se encontró que la mayoría se ubica en un nivel medio (93.0%), lo que quiere decir que la gran parte de los estudiantes tienden a postergar sus actividades de forma moderada, como segundo valor se encontró un nivel alto (4.2%) y por último el nivel bajo (2.8%). Estos resultados son similares a los de Moreno (2019), en su estudio identificó los niveles de procrastinación académica en estudiantes de una institución educativa donde predominó un nivel medio con el 38.5%, por lo que relaciona este resultado con el clima escolar de la institución, en ese sentido, el ambiente académico donde se desarrollan los dictados de clases influye en el cumplimiento de las tareas.

De igual manera, los resultados hallados se relacionan con los encontrados en la investigación de Choquecota y Barrantes (2019), en donde obtuvieron que los estudiantes de 4to y 5to de secundaria se encuentran en un nivel medio de

procrastinación académica activa con un porcentaje de 88,51%. Los resultados obtenidos al estimar los niveles de procrastinación académica en estudiantes de 4to grado de secundaria indican que la mayoría de la población se encuentra en un nivel medio con un total de 99 alumnos, seguido por 3 de los mismos quienes se encuentran en un nivel alto y otros 3 quienes se encuentran en un nivel bajo, Los presentes resultados difieren con la investigación de Yana et al. (2022), quienes encontraron en su estudio que el nivel predominante en este grado fue alto, sin embargo nos ayuda a confirmar que la mayoría de estudiantes de 4to de secundaria presentan procrastinación académica activa.

Así mismo, Villanueva (2019) coincide con nuestro estudio, debido a que al igual que la presente investigación también encontró que los niveles de procrastinación académica en estudiantes de 4to grado de secundaria se encuentran en un nivel medio con un 83.7%. Estos resultados tienen similitud con el estudio de Atahua (2022), donde identifiqué los niveles de procrastinación académica en adolescentes, se evidenció que el cuarto año de secundaria obtuvo un mayor puntaje del 50.0% con un nivel regular de procrastinación académica, esto lo asocia a que la pandemia del COVID-19 afectó significativamente en el aprendizaje de los estudiantes por motivos como deficiencias en las nuevas tecnologías, la desorganización, la baja autoestima, la dependencia y esto se vio reflejado en los inicios de la presencialidad donde los estudiantes postergaron sus tareas académicas o mostraban desinterés.

Al evaluar los niveles de procrastinación académica en estudiantes de 5to grado de secundaria se obtuvo que la mayoría de la población se encuentra en un nivel medio con un total de 99 alumnos, seguido por 3 de los mismos quienes se encuentran en un nivel bajo y 6 de ellos en un nivel alto. Estos resultados son similares con el estudio de Palacios (2020), donde identifiqué los niveles de procrastinación académica en estudiantes de quinto de secundaria, el nivel que predominó fue el nivel medio (52.0%), el autor asocia este resultado con el nivel de motivación académica en los estudiantes de quinto de secundaria lo que en un futuro puede influir en el rendimiento académico. Sin embargo, la investigación de Estrada (2019) presenta resultados diferentes a los de la presente investigación, debido a que estos superan el nivel en el que se encuentra nuestra población, presentando así que la mayoría de los estudiantes están en un nivel alto de procrastinación académica activa con un 67%, seguido por el nivel medio con un 32% y un 1% que presenta niveles bajos.

Todo lo contrario, sucede con la investigación de Carrasco (2020) quien indica que los niveles encontrados en su investigación en su mayoría son bajos con un total de 59%, seguidos por el nivel medio con un 21% y el nivel bajo con un 20%.

A partir de los resultados obtenidos acerca de la relación entre las dimensiones de procrastinación académica: falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización, evasión de responsabilidad y cansancio emocional, se encontró que existe una correlación significativa, siendo la más significativa la dimensión de evasión de la responsabilidad. Estos resultados coinciden con el estudio de Tejada (2020), donde indico que, si existe una relación entre el cansancio emocional y los factores de la procrastinación académica, sin embargo, en este mismo estudio se encontró que la correlación menos intensa era la dimensión de evasión de la responsabilidad, por lo que da mayor énfasis a las demás dimensiones. Por otro lado, en el estudio de Steel (2007) menciona que la procrastinación académica se constituye principalmente por dos dimensiones: la postergación de tareas que es la acción de aplazar las actividades académicas y la autorregulación académica que se basa en la planificación y cumplimiento de las metas o tareas.

En relación a los niveles de procrastinación académica y cansancio emocional según el sexo, se encontró que en los varones la presencia de procrastinación es mayor que las mujeres. Estos resultados son similares con el estudio de Torres y Verde (2021), ya que en su investigación concluyeron que existe un leve mayor índice de procrastinación en los varones en comparación con las mujeres. Así como en el estudio de Özer et al. (2009) donde identifican que los varones procrastinan más que las mujeres, ya que los varones procrastinan por correr riesgo y desmandarse, mientras que las mujeres lo hacen por miedo a cometer un error o por desgano. Por otro lado, en cuanto al cansancio emocional según sexo se evidencio que las mujeres tienen un mayor puntaje que los varones. Estos resultados se relacionan con el estudio de Reynoso et al. (2023) donde encontraron diferencias en el cansancio emocional respecto al sexo, ya que las mujeres obtuvieron niveles ligeramente altos que los hombres. Estas diferencias se encontraron en el estudio de Barrett et al. (1998) donde manifiestan que las emociones tienen un valor diferente tanto para mujeres como varones, donde las mujeres prestan más atención y les dan mayor énfasis a sus emociones, por lo tanto, les dan mayor significado a sus reacciones a diferencia de los hombres.

Al comparar los niveles de cansancio emocional entre estudiantes de cuarto y quinto de secundaria se encontró un resultado no estadísticamente significativo, por lo

que no existe diferencia entre los grados. Sin embargo, en el estudio de Valenzuela (2022) indican que, al incrementarse la edad del estudiante, los niveles de cansancio emocional disminuirán.



## Conclusiones

**PRIMERA:** Se determinó la relación entre procrastinación académica y cansancio emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una I.E. Pública de Arequipa, se concluyó que sí existe una correlación significativa entre la procrastinación académica y el cansancio emocional en estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria.

**SEGUNDA:** Se identificó los niveles de procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una I.E. Pública de Arequipa, se encontraron en un nivel medio de procrastinación académica; dicho nivel indica que en algunas ocasiones pueden presentar un bajo nivel de motivación para concluir sus obligaciones de forma satisfactoria, así como también, presentan un grado moderado de dependencia para realizar sus tareas dependiendo de la dificultad de las mismas, por otro lado, existe una evidente inseguridad en aquello que se realiza, también se presenta la falta de control del tiempo y el espacio para concretar las tareas, y por último, existe el rechazo a algunas de sus obligaciones en base al interés que tienen en el momento.

**TERCERA:** Se estimó los niveles de cansancio emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una I.E. Pública de Arequipa, se encontraron en un nivel bajo de cansancio emocional; esto quiere decir que los estudiantes presentan mayor motivación a la hora de realizar sus deberes y que sus niveles de estrés en el desempeño de las mismas es bajo.

**CUARTA:** Se analizó la relación entre las dimensiones de procrastinación académica y cansancio emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una I.E. Pública de Arequipa y se identificó que existe una correlación entre las dimensiones de procrastinación académica y el cansancio emocional en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria; siendo la dimensión más significativa la evasión de la responsabilidad.

**QUINTA:** Se compararon los niveles de procrastinación académica y cansancio emocional según género de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una I.E. Pública de Arequipa. Los resultados obtenidos indican que los estudiantes varones

pertencientes al cuarto y quinto año de secundaria evidencian mayor presencia de procrastinación académica en comparación con las mujeres; todo lo contrario, ocurrió con los resultados obtenidos sobre la variable de cansancio emocional, en donde se evidencia que las mujeres presentan mayor cansancio emocional en relación con los varones.

**SEXTA:** Se compararon los niveles de cansancio emocional según el grado en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una I.E. Pública de Arequipa, se encontró que el resultado obtenido al comparar los niveles de cansancio emocional según el grado no es estadísticamente significativo.



## Recomendaciones

**PRIMERA:** Realizar más investigaciones en relación a la procrastinación académica y el cansancio emocional en adolescentes mediante el uso de los instrumentos aplicados en la presente investigación de forma anual, con el fin de expandir el conocimiento y encontrar soluciones prácticas en el rendimiento académico.

**SEGUNDA:** Se recomienda a la Institución Educativa implementar talleres de prevención contra el cansancio emocional y procrastinación académica a la programación anual, así como crear talleres enfocados a la inserción de nuevos hábitos de estudio con la finalidad de mejorar el rendimiento académico de los estudiantes, brindados por los tutores de aula con la orientación del departamento de psicología.

**TERCERA:** Se recomienda realizar programas de intervención dentro de la programación anual de los docentes, en donde se establezcan metas a cumplir y se fomente el uso de nuevas estrategias de aprendizaje, todo esto siendo supervisado por los docentes de la institución.

**CUARTA:** Se recomienda aplicar los instrumentos utilizados para la presente investigación al terminar con los talleres de prevención mencionados anteriormente, con el fin de medir el impacto de los mismos en los adolescentes con el apoyo del departamento de psicología y los tutores de aula.

**QUINTA:** Se recomienda ampliar el tamaño de la muestra con el fin de obtener resultados más precisos; esto quiere decir que la aplicación sea a estudiantes de 1ro a 5to año de secundaria, buscando de esta manera realizar un seguimiento más certero a lo que sería su rendimiento académico y de esta forma conseguir una intervención más adecuada para cada uno de los estudiantes pertenecientes a la institución.

### Limitaciones

**PRIMERA:** Como primera limitación se encontró una alta dificultad en el hallazgo de investigaciones que contengan ambas variables estudiadas en estudiantes que cursan 4to y 5to grado de secundaria.

**SEGUNDA:** Aunque se identificó una relación significativa entre procrastinación académica y cansancio emocional, el coeficiente de correlación fue bajo, por lo que puede haber otros factores influyentes no estudiados en la investigación.

**TERCERA:** Algunos participantes no completaron en su totalidad las pruebas, lo que obligó a excluir a estos participantes de la investigación.

**CUARTA:** El tiempo limitado para la aplicación de las pruebas pudo haber afectado la calidad de las respuestas de los estudiantes.

## Referencias

- Álvarez, M. (2018). Niveles de procrastinación en estudiantes de 4to y 5to de bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala. (Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar).
- Álvarez, Ó. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, (13), 159–177.
- American Psychological Association. (2017). *Principios éticos de los psicólogos y código de conducta*. Recuperado de: <https://www.apa.org/ethics/code/>
- Arévalo Luna, E., y Cols. (2011) Manual de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA). Trujillo.
- Atahua, A. (2022). Niveles de procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada, Lima-2022. (Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo).
- Atalaya, C., & García, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 363-378.
- Balkis, M., & Durú, E. (2017). Gender differences in the relationship between academic procrastination, satisfaction with academic life and academic performance. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15(1), 105–125.
- Barrett, L., Robin, L., Pietromonaco, P. & Eyssell, K. (1998). Are Women the “More Emotional” Sex? Evidence From Emotional Experiences in Social Context. *Cognition and Emotion*, 12(4), 555-578. Doi: <https://doi.org/10.1080/026999398379565>
- Barreto, D. y Salazar, H. (2020) Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Universidad y Salud*, 23(1), 30-39. Doi: <https://doi.org/10.22267/rus.212301.211>
- Benavides, C. y Ruíz, A. (2022) El pensamiento crítico en el ámbito educativo: una revisión sistemática. *Revista Innova Educación*, 4(2), 63-79 <https://doi.org/10.35622/j.rie.2022.02.004>
- Bennetts, M., Ramos, R., Machado, I., González, A., & Villegas, J. (2018). Estado de salud mental de adolescentes que cursan la educación media superior. *Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud*, 100-124.

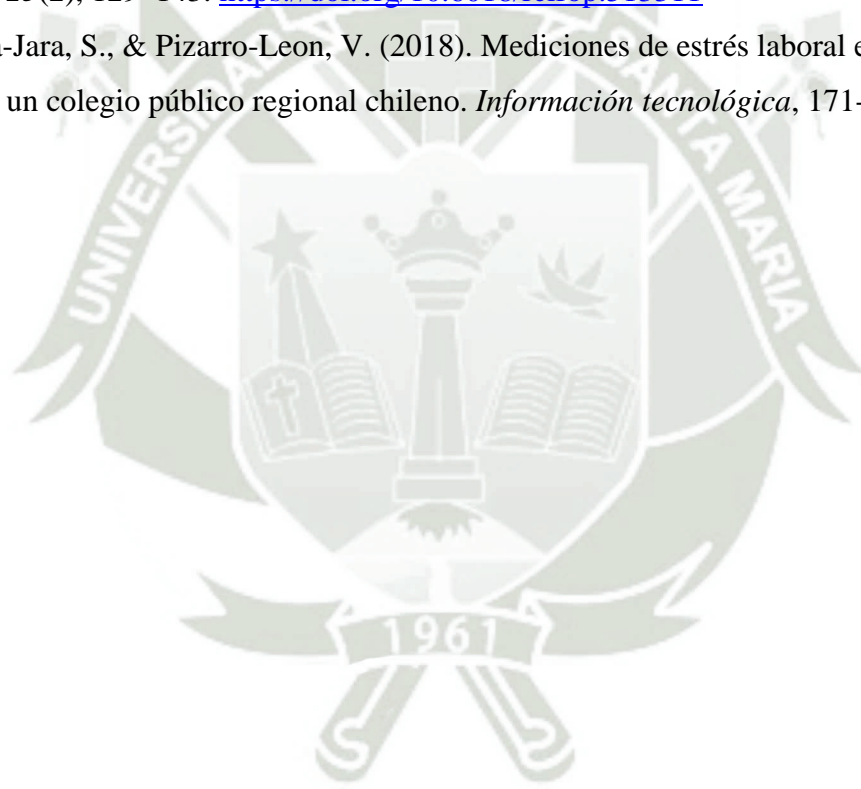
- Bernable, E. (2016). Uso del internet y cansancio emocional en estudiantes universitarios. *Revista ConCiencia EPG*, 33-42.  
doi:<https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.1-2.3>
- Busko, D. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: a structural equation model. Guelph, Ontario, University of Guelph.
- Carhuapoma, Y. (2018) Motivación académica y procrastinación en adolescentes de educación secundaria de la institución educativa pública José Buenaventura Sepúlveda, Cañete-2017. (Tesis de Doctorado, Universidad San Martín de Porres). <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/4130>
- Carrasco, A. (2020). Procrastinación académica y motivación escolar en estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. 6085 Brigida Silva de Ochoa Chorrillos. (Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo).
- Choquecota, M., Barrantes, R. & Aquize, E. (2018). Adicción a internet y procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to grado de nivel secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru, Juliaca 2019. (Tesis de bachiller, Universidad Peruana Unión).
- Chun, A. y Choi, J. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of “Active” Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*. 145(3), 245-264.
- Clariana, M., Gotzens, C., Badia, M., & Cladellas, R. (2012). Procrastination and cheating from secondary school to university. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(2), 737–754. DOI: <https://doi.org/https://eric.ed.gov/?id=EJ983263>
- Cobo, C. (2009). El concepto de tecnologías de la información. Benchmarking sobre las definiciones de las TIC en la sociedad del conocimiento. *Revista de estudios de comunicación*, 14(27), 295 - 318.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. (2. Ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Contini, E. (2015). Agresividad y habilidades sociales en la adolescencia. Una aproximación conceptual. *Psicodebate*, 15(2), 31-54.  
<https://doi.org/10.18682/pd.v15i2.533>
- Desposorio, T., Vergara, E. y Salirrosas, R. (2023) Cansancio emocional en estudiantes universitarios en tiempos de COVID-19: propiedades psicométricas. *Liberabit*, 29(1), 1-14. Doi: <https://doi.org/10.24265/liberabit.2023.v29n1.649>

- 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. Doi: <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2014.v22n1.275>
- Dominguez, S. (2016). Agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios: ¿cuánto influyen las estrategias cognitivas de regulación emocional? *Educación Médica*. 19(2), 96-103. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.11.010>
- Dominguez, S., Fernández, M., Manrique, D., Alarcón, D. & Díaz, M. (2018). Datos normativos de una escala de agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios de psicología de Lima (Perú). *Educación Médica*, 19(53), 246-255. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.09.002>
- Estrada, E., Paricahua, J., Gallegos, N., Zuloaga, M., Paredes, Y., Quispe, R. y Velásquez, L. (2022) Cansancio emocional en estudiantes de una universidad pública peruana. *Revista AVFT*, 41(3), 191-197. Doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.6629161>
- Estrada, S. (2019). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de 5to grado de secundaria en una institución educativa del distrito de Mazamari, 2019. (Tesis de licenciatura, Universidad Peruana los Andes).
- Flores, L. (2022). Adicción a las redes sociales, procrastinación académica y cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima. *Revista Internacional de Estudios de Educación*. 22(1), 51-60. Doi: <https://doi.org/10.37354/riee.2022.220>
- Garzón, A. y Gil, Javier. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*. 28(1), 307-324. Doi: [http://dx.doi.org/10.5209/rev\\_RCED.2017.v28.n1.49682](http://dx.doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682)
- Gómez-Romero, M., Tomás-Sábado, J., Montes-Hidalgo, J., Brando-Garrido, C., Cladellas, R., y Limonero, J. (2020). Procrastinación académica y riesgo de conducta suicida en jóvenes universitarios: el papel de la regulación emocional. *Revista Ansiedad y Estrés*, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.06.002>
- Guzmán, D. (2013). *Procrastinación. Una mirada clínica*. Máster de Psicología Clínica y de la Salud.
- Hernández, R. & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. (1º ed.) McGraw-Hill / Interamericana Editores.

- Martínez, Á., Fuentes, M., Jurado, M., Linares, J., & Márquez, M. (2018). Burnout y engagement en estudiantes de Ciencias de la Salud. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 23-36.
- Martínez, I. & Marques, A. (2005). Burnout en estudiantes universitarios de España y Portugal y su relación con variables académicas. *Aletheia*, (21), 21 -30.  
Recuperado de : <https://www.redalyc.org/pdf/1150/115013476003.pdf>
- Mejia, C., Ruiz-Urbina, F., Benites-Gamboa, D., & Pereda-Castro, W. (2019). Factores académicos asociados a la procrastinación. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 61-70.
- Moreno, N. (2019). Relación del clima social familiar y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública. (Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo).
- Moreta Herrera, R., Durán Rodríguez, T., y Villegas Villaés, N. (2018). Regulación Emocional y Rendimiento como predictores de la Procrastinación Académica en estudiantes universitarios. *Revista De Psicología Y Educación - Journal Of Psychology And Education*, 13(2), 155-166.  
<https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.166>
- Navarro, G. (2017). Construcción y validación de las propiedades psicométricas del cuestionario de procrastinación académica para estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Apuntes Científicos Estudiantiles de Psicología*.
- Özer, B., Demir, A., & Ferrari, J. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: possible gender differences in prevalence and reasons. *Journal of Social Psychology*, 149(2), 241-257. Doi:  
<https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.241-257>
- Padrón, N., Nava, N., Velásquez, M., & Marcano, C. (2021). Cansancio emocional en médicos anestesiólogos, como factor asociado al síndrome de Burnout por el Covid-19. *Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 450-465.
- Palacios, D. (2020). Procrastinación y motivación académica en estudiantes del quinto de secundaria de la institución educativa Esther Cáceres Salgado, Rímac, 2019. (Tesis de licenciatura, Universidad Privada TELESUP). Recuperado de:  
<https://repositorio.utelesup.edu.pe/bitstream/UTELESUP/1116/1/PALACIOS%20OZURITA%20DIEGO%20DAVID.pdf>

- Ramos, F. Manga, D. y Moran, C. (2005) Escala de Cansancio Emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas y asociación. *INTERPSIQUIS*.
- Reynoso, O., Ibarra, E. y Portillo, S. (2023). Autoconcepto, ajuste escolar y cansancio emocional en estudiantes que realizan estudios de bachillerato en línea. *Ciencias Psicológicas*. 17(1), 1-17. DOI: <https://doi.org/10.22235/cp.v17i1.2912>
- Rodríguez, L. (2017) El adolescente y su entorno: familia, amigos, escuela y medios. *Pediatr Integral*, 21(4), 261-269. [https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/xxi04/04/n4-261-269\\_LuisRguez.pdf](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/xxi04/04/n4-261-269_LuisRguez.pdf)
- Sánchez, A. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. *Revista CAJ. Studiositas*, 5(2), 87-94.
- Sánchez, S. (2018). La autorregulación emocional, la autoeficacia y su relación con la procrastinación académica en una muestra de estudiantes de bachillerato del cantón Pelileo. Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.
- Simbaña, L., Figueroa, H. y Caizatoa, M. (2023) Incidencia de la procrastinación en el rendimiento académico de la asignatura de Química. *Revista Cátedra*. 7(1), 152-169. Doi: <https://doi.org/10.29166/catedra.v7i1.5437>
- Steel, P. (2007) The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. Doi: <https://doi:10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Sulio, S. (2018) Procrastinación académica y rendimiento académico en estudiantes universitarios de psicología del penúltimo año de una universidad de Arequipa. (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín). <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/ba1099bc-489f-42c7-8c2c-c12542da6b06>
- Tejada, C. (2020) *Cansancio emocional y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo*. (Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego). <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/6447>
- Torres, K. y Verde, G. (2021). *Procrastinación académica y plagio académico en estudiantes de educación secundaria del distrito de los Olivos-Lima*. (Tesis de Maestría, Universidad Femenina del Sagrado Corazón). [https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/888/Torres%20Ortiz%2c%20KM%3b%20Verde%20Aguirre%2c%20GR\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/888/Torres%20Ortiz%2c%20KM%3b%20Verde%20Aguirre%2c%20GR_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Valenzuela, A. (2022). Cansancio emocional en estudiantes de bachillerato en el contexto de enseñanza remota de emergencia. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. (1), 1-17. Doi: <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i1.3317>
- Villanueva, F. (2019). Inteligencia Emocional y Procrastinación Académica en estudiantes de 4° de secundaria de una institución educativa. (Tesis de maestría, Universidad César Vallejo).
- Yana, M., Adco, D., Alanoca, R. & Casa, M.. (2022). Adicción a las redes sociales y la procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus Covid-19. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 25(2), 129–143. <https://doi.org/10.6018/reifop.513311>
- Zuniga-Jara, S., & Pizarro-Leon, V. (2018). Mediciones de estrés laboral en docentes de un colegio público regional chileno. *Información tecnológica*, 171-180.



## Anexos

### Anexo 1: Autorización



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

**SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR  
EL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

Estimado: DIRECTOR DE LA I.E 40103 LIBERTADORES DE AMERICA  
Lic. Jose Apaza La Rosa

LE. 40103 LIBERTADORES DE AMERICA  
TRAMITE DOCUMENTARIO

Expediente N° 203

Fecha 09.07.24 Hora 13:40


Folios 02

Nosotras Alexandra Ruby Ticona Mamani, identificada con DNI N° 72750282, domiciliada en Psj. Santa Rosa A-14 Villa San Felipe, Mariano Melgar y Zoila Ximena Lajo Villafuerte, identificada con DNI N° 72528628, domiciliada en Urb. Alto de la Luna G-25 IV Etapa, Jose Luis Bustamante y Rivero, con el debido respeto nos presentamos y exponemos lo siguiente:

Que, habiendo culminado nuestros estudios de pregrado en la Universidad Católica de Santa María y siendo bachilleres de la carrera profesional de Psicología, solicitamos a Ud. Permiso para realizar el trabajo de investigación sobre: "PROCRASTINACION ACADEMICA Y CANSANCIO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA"; por lo cual solicitamos la aplicación de los instrumentos al grupo conformado por 4to y 5to de secundaria. Además, adjunto a esta carta encontrará el consentimiento informado que deberá ser firmado por los padres o tutores de los estudiantes participantes.

**POR LO EXPUESTO:**

Agradecemos de antemano su colaboración y quedamos a su disposición para cualquier duda o aclaración. Esperamos poder contar con su autorización para llevar a cabo esta importante investigación.

  
Alexandra Ruby Ticona Mamani

  
Zoila Ximena Lajo Villafuerte

## Anexo 2: Consentimiento informado

Estimados padres y representantes.

El presente comunicado tiene la finalidad de solicitar su autorización para la aplicación de dos cuestionarios relacionados con el bienestar académico de sus hijos para un trabajo de investigación sobre problemáticas que se pueden presentar en el ámbito académico. En este sentido, les pedimos que tomen nota de los siguientes puntos:

- La aplicación y resultados de los dos cuestionarios será completamente anónimos.
- Se mantendrá la confidencialidad de la información recopilada respetando la privacidad del menor.
- La aplicación de los cuestionarios será supervisada por personal capacitado.
- El informe final será presentado al director de la institución educativa.

Entiendo que este formulario de consentimiento informado autoriza la participación de mi hijo/a en el estudio mencionado anteriormente.

Yo, ....., en calidad de.....legal del estudiante..... doy mi consentimiento para que participe en el estudio de investigación que será llevado a cabo por las Bachilleres de la carrera de psicología.

Firma del Padre/Madre/Tutor legal:.....



### Anexo 3: Ficha sociodemográfica

#### Información Personal

Edad: \_\_\_\_\_

Fecha de Nacimiento: \_\_\_\_\_

Género: \_\_\_\_\_

Nivel: \_\_\_\_\_

Grado y sección: \_\_\_\_\_



**Anexo 4:**

EDAD

**ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES (EPA)**

A continuación se presentan 50 enunciados que se refieren a los modos de comportarse en los adolescentes. Lee detenidamente cada enunciado y marca con una X el cuadrado que corresponda con la opción que mejor te describa, de acuerdo a las siguientes alternativas:

Marca debajo de MA, cuando estés MUY DE ACUERDO con la afirmación

Marca debajo de A, cuando estés de ACUERDO con la afirmación

Marca debajo de I, cuando estés INDECISO con la afirmación.

Marca debajo de D, cuando estés en DESACUERDO con la afirmación.

Marca debajo de MD, cuando estés en DESACUERDO con la afirmación.

Responde con sinceridad todas las afirmaciones, pero marcando solo una de las alternativas, sobre lo que te ocurre en este momento

		MA	A	I	D	MD
1	Suelo postergar (dejar para más tarde) mis estudios, por realizar actividades que me agradan.					
2	Para realizar mis tareas necesito la compañía de alguien.					
3	Pienso que mis trabajos los realizo mal, por ello prefiero no hacerlos.					
4	Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento.					
5	Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa.					
6	Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importante.					
7	Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien.					
8	A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminirlas.					
9	No termino mis tareas porque me falta tiempo.					
10	Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen.					
11	Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas.					
12	Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas.					
13	Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones.					
14	Ocupo mi tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas.					
15	Siento incomodidad al iniciar una tarea, por lo tanto lo dejo para el último momento.					
16	Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa.					
17	Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas.					

18	Las críticas que recibo de los demás influye para no concluir mis actividades.					
19	Acabo a tiempo las actividades que me asignan.					
20	Pospongo (dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes.					
21	Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes.					
22	Prefiero cumplir mis con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.					
23	Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas.					
24	Termino mis trabajos importantes con anticipación.					
25	Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades.					
26	Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza					
27	Tengo iniciativa cuando de tareas se trata.					
28	Me siento orgulloso de la forma en que realizo mis actividades.					
29	No realizo mis tareas porque no sé por dónde empezar.					
30	Me resisto a cumplir mis deberes porque prefiero desarrollar otras actividades.					
31	No hago mis tareas porque no sé por dónde empezar.					
32	No dejo que nada me distraiga cuando cumplo mis responsabilidades.					
33	Confío en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.					
34	Presento mis trabajos en las fechas indicadas.					
35	Evito realizar mis actividades cuando me siento desganado.					
36	Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir.					
37	Trabajo libremente y de acuerdo a mis criterios cuando hago mis tareas.					
38	Evito responsabilidades por temor al fracaso.					
39	Programo mis actividades con anticipación.					
40	No tengo la menor intención de cumplir mis deberes, aunque después me castiguen.					
41	Si tengo que hacer algo lo hago de inmediato.					
42	No necesito de otros para cumplir mis actividades.					
43	Me siento incapaz de realizar mis obligaciones de forma correcta, por eso las postergo.					

44	No termino mis trabajos porque pienso que no me alcanza el tiempo.					
45	Prefiero tener una "vida cómoda" para no tener responsabilidades.					
46	Puedo retrasar mis actividades sociales, cuando decido terminar a tiempo mis trabajos.					
47	Postergo mis actividades, cuando no recibo la ayuda de los demás.					
48	No presento mis trabajos, porque pienso que están mal hechos.					
49	Suelo acumular mis actividades para más tarde.					
50	No me gusta tener responsabilidades, porque éstas implican esfuerzo y sacrificio.					



**Anexo 5:**

**Escala de Cansancio Emocional**

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.					