

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



**Procrastinación académica y burnout académico en estudiantes universitarios  
de la carrera de psicología**

Tesis presentada por los Bachilleres:

**Peñalva Zuñiga, Diego Alonso**

**ORCID: 0009-0008-3675-9269**

**Rivera Cutipa, Nicolle Angeles**

**ORCID: 0009-0007-0884-5197**

para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Asesor:

**Mg. Martínez Carpio, Héctor Emilio**

**ORCID: 0000-0003-4029-670X**

Arequipa- Perú

2026

UCSM-ERP

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA**

**PSICOLOGIA**

**TITULACIÓN CON TESIS**

**DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR**

Arequipa, 06 de Noviembre del 2025

**Dictamen: 014378-C-EPSIC-2025**

Visto el borrador del expediente 014378, presentado por:

**2020204552 - RIVERA CUTIPA NICOLLE ANGELES**

**2020174741 - PEÑALVA ZUÑIGA DIEGO ALONSO**

Titulado:

**PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y BURNOUT ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS  
DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA**

Nuestro dictamen es:

**APROBADO**

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

**LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA**

**29238564 - ZEVALLOS CORNEJO ASUNTA VILMA  
DICTAMINADOR**



**29724747 - ALARCON FARFAN VERONIKA ELIZABETH  
DICTAMINADOR**



**F0000012 - NUEZ TRUJILLO AARON  
DICTAMINADOR**



# PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y BURNOUT ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA

## INFORME DE ORIGINALIDAD

5%

INDICE DE SIMILITUD

10%

FUENTES DE INTERNET

9%

PUBLICACIONES

5%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	1%
2	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	Glory Angel Manggoa, Heru Astikasari Setya Murti. "The Relationship Between Emotional Regulation and Academic Burnout in Universitas Kristen Satya Wacana Students", G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2025 Publicación	1%
4	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
5	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad del Rosario Trabajo del estudiante	1%

## Dedicatoria

*Dedicamos este proyecto de tesis a nuestros padres, quienes han sido el pilar fundamental en nuestra formación académica y personal. Su apoyo incondicional, amor y motivación nos impulsaron a dar siempre lo mejor de nosotros, enseñándonos a perseverar y a no rendirnos frente a las adversidades que se presentaron a lo largo de nuestra vida universitaria. De igual manera, expresamos nuestra sincera gratitud a nuestros docentes, quienes con su compromiso y dedicación nos transmitieron no solo conocimientos teóricos y prácticos, sino también valores que fortalecieron nuestra vocación. Gracias a su orientación, logramos comprender la importancia de ejercer la psicología con responsabilidad, empatía y respeto. Finalmente, dedicamos este trabajo a todas las personas que, de una u otra forma, nos acompañaron en este camino académico, brindándonos su confianza, apoyo y palabras de aliento. A todos ellos, nuestro más profundo agradecimiento.*

**Nicolle y Diego**

## Agradecimientos

*Expresamos nuestro agradecimiento a Dios, quien nos brindó fortaleza y guía durante todo este proceso académico y de investigación. Asimismo, reconocemos a la Universidad Católica de Santa María y a la Escuela Profesional de Psicología, por habernos proporcionado la formación y las herramientas necesarias para nuestro desarrollo académico y profesional. De manera especial, agradecemos a nuestros docentes, cuyo compromiso, experiencia y dedicación contribuyeron de manera significativa a nuestro aprendizaje y crecimiento durante estos años de estudio. Extendemos también nuestro agradecimiento a los participantes de esta investigación, cuya colaboración desinteresada fue fundamental para el desarrollo y culminación de este trabajo. Finalmente, valoramos el apoyo de todas las personas e instituciones que, de manera directa o indirecta, hicieron posible la realización de este proyecto de tesis.*

***Nicolle y Diego***

## Resumen

Este estudio investiga la relación entre Procrastinación Académica y Burnout Académico en Estudiantes Universitarios de la Carrera de Psicología, destacando de que la presión académica y el agotamiento emocional pueden llevar a la postergación de tareas, incrementando el estrés y afectando el rendimiento académico. El objetivo principal es analizar la relación entre estos dos constructos. Se utilizó una metodología con enfoque cuantitativo y transversal, con un diseño de tipo no experimental y un alcance correlacional. La muestra estuvo compuesta por 365 estudiantes universitarios de cuarto y quinto año, quienes respondieron la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS). Los resultados indican niveles medios procrastinación académica y burnout académico, así mismo, se presentó una relación positiva significativa entre ambas variables. Además, se hallaron relaciones negativas entre autorregulación académica y agotamiento emocional, cinismo e ineficacia, y relaciones positivas entre postergación de actividades con las tres dimensiones del burnout académico. Finalmente, el agotamiento emocional mostró diferencias significativas según el sexo. Se concluye que intervenir tempranamente en la procrastinación podría reducir el agotamiento académico y promover el bienestar estudiantil.

**Palabras Clave:** Burnout académico, Procrastinación académica, Estudiantes.

### Abstract

This study investigates the relationship between Academic Procrastination and Academic Burnout in University Students majoring in Psychology, highlighting that academic pressure and emotional exhaustion can lead to the postponement of tasks, increasing stress and affecting academic performance. The main objective is to analyze the relationship between these two constructs. A methodology with a quantitative and transversal approach was used, with a non-experimental design and a correlational scope. The sample was made up of 365 fourth- and fifth-year university students, who responded to the Academic Procrastination Scale (EPA) and the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS). The results indicate medium levels of academic procrastination and academic burnout; likewise, a significant positive relationship was presented between both variables. In addition, negative associations were found between academic self-regulation and emotional exhaustion, cynicism and inefficacy, and positive relationships between postponement of activities with the three dimensions of academic burnout. Finally, emotional exhaustion showed significant differences according to sex. It is concluded that intervening early in procrastination could reduce academic exhaustion and promote student well-being.

**Keywords:** Academic Burnout, Academic Procrastination, Students.

## Índice

Dedicatoria	
Agradecimientos	
Resumen	
Abstract	
Introducción .....	1
Capítulo I: Marco Teórico .....	4
Pregunta De Investigación .....	4
Variables Y Deficion Operacional .....	4
Variable 1: Procrastinación Académica.....	4
Variable 2: Burnout Académico .....	4
Objetivos.....	5
Objetivo General.....	5
Objetivo Específicos.....	5
Antecedentes Teórico -Investigativos.....	6
Procrastinación .....	6
Burnout .....	11
Procrastinación Y Burnout Académico .....	18
Hipótesis .....	21
Capítulo II: Método.....	22
Diseño De Investigación .....	22
Instrumentos.....	22
Instrumento 1. Escala De Procrastinación Académica (Epa).....	22

Instrumento 2. Maslach Burnout Inventory Student Survey (Mbi – Ss) .....	24
Participantes .....	25
Procedimiento .....	26
Consideraciones Éticas .....	27
Análisis De Datos .....	27
Capítulo III: Resultados .....	28
Resultados .....	28
Discusión .....	33
Conclusiones .....	36
Sugerencias .....	37
Limitaciones .....	38
Referencias .....	39
Anexos .....	48

## Índice de Tablas

Tabla 1 Distribución de frecuencia de los datos sociodemográficos .....	28
Tabla 2 Descripción de los niveles de Procrastinación Académica.....	29
Tabla 3 Descripción de los niveles de Burnout Académico .....	29
Tabla 4 Comparación de las dimensiones de procrastinación académico según el sexo.....	30
Tabla 5 Comparación de las dimensiones de burnout académico según el sexo en estudiantes universitarios de la carrera de psicología.....	30
Tabla 6 Correlación entre las dimensiones de procrastinación académica y burnout académico	31
Tabla 7 Correlación entre la Procrastinación Académica y Burnout Académico .....	32

## Introducción

Para mejorar sus habilidades y conocimientos, especialmente en el ámbito universitario, los jóvenes que inician sus estudios superiores deben dedicarse, comprometerse y esforzarse. Su capacidad para resolver problemas y mantener un equilibrio entre su entorno social, emocional y académico se pone a prueba a medida que avanzan en su formación. Esta situación genera una presión que puede afectar su bienestar mental, lo que hace que sea crucial cuidar su salud emocional (Solis & Traslaviña, 2022).

Ser estudiante implica atravesar un proceso complejo de aceptación interna y externa de la realidad diaria, interactuando con su entorno social, adquiriendo autonomía, enfrentando la frustración, manejando la ansiedad y encontrando dirección frente a los desafíos (Ruiz-Hernández et al., 2022). Hoy existe preocupación por el bienestar psicológico de los jóvenes, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), en los últimos 12 meses, los jóvenes que tenían entre 15 a 29 años experimentaron problemas de salud mental o emocional en un 32.3%, con mayor frecuencia en las mujeres en su juventud (30.2 %) y en varones (22.9 %). Existe preocupación por el bienestar psicológico de los jóvenes en la actualidad. Además, la población joven reportó una cifra más alta respecto a problemas de su salud mental (32.3 %), en comparación de los adultos mayores (Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2022).

Siendo uno de los principales riesgos que enfrentan los estudiantes es el burnout académico, que es un estado donde se presenta agotamiento emocional que surge tras una exposición prolongada a niveles elevados de estrés académico. Este agotamiento puede reducir la eficacia personal, si no, que además puede llevar a la procrastinación académica, que se define como el aplazamiento de forma voluntaria de actividades conociendo las posibles consecuencias negativas. Existe una fuerte conexión entre el agotamiento emocional que puede presentar la personas y la procrastinación, es así que el agotamiento emocional puede elevar la

tendencia a procrastinar, lo que aumenta el estrés y el malestar (Castro, 2020; González-Brignardello & Sánchez-Elvira, 2023).

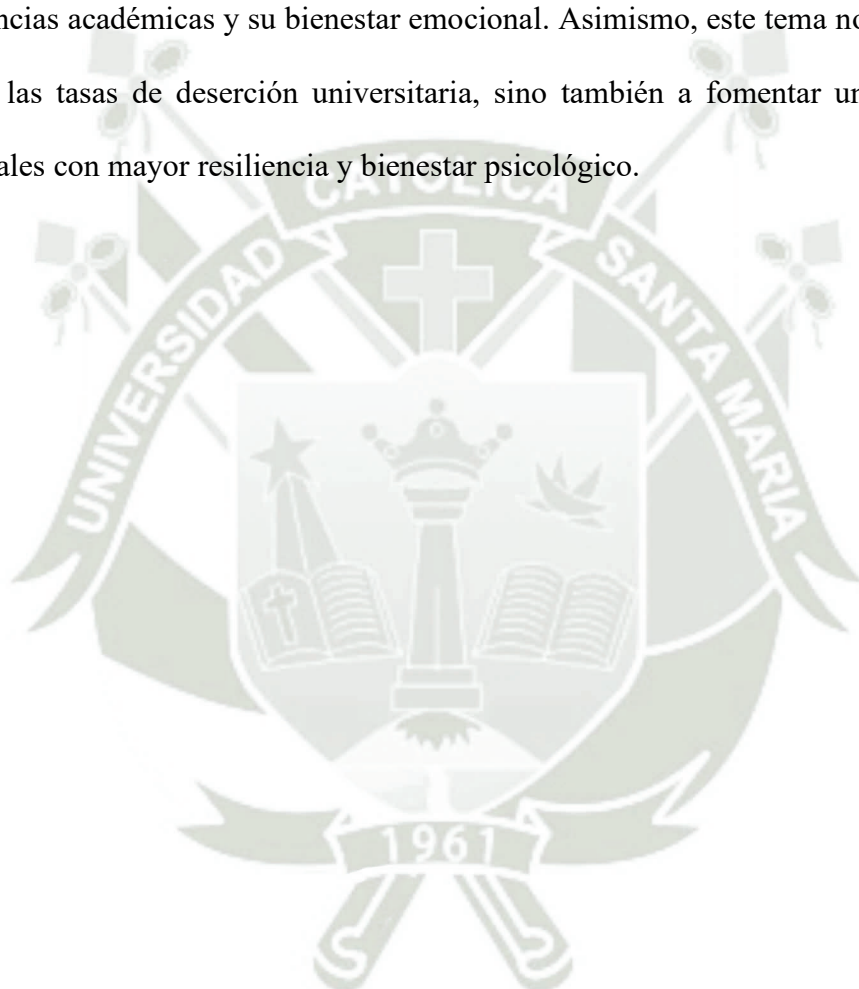
Las investigaciones recientes muestran que la procrastinación y el agotamiento entre los estudiantes están estrechamente relacionados. Por ejemplo, destacan que el agotamiento puede servir como un puente entre el apoyo académico y como los estudiantes visualizan su futuro profesional, lo que aumenta la procrastinación académica (Mohammadi et al., 2023). En este sentido, los estudiantes que se sienten agotados emocionalmente tienen más probabilidades de posponer sus actividades porque la falta de motivación y la alta presión les hacen evadir responsabilidades. Además, el agotamiento emocional no tiene una afectación directa en las áreas de la procrastinación, empero, que afecta la capacidad de autorregulación, aumentando así la tendencia a posponer tareas críticas (Castro, 2020).

Además, la presión para cumplir las altas expectativas y obtener buenos resultados académicos contribuyen al desarrollo del burnout, donde los estudiantes que no gestionan bien su tiempo y retrasan sus tareas experimentan niveles elevados de estrés, generando así un ciclo de agotamiento y procrastinación que es difícil de romper. Esta situación se ve exacerbada por las altas exigencias del entorno académico, que muchas veces exige que los estudiantes sean altamente productivos, pero no les brinda el apoyo emocional necesario para satisfacer estas demandas (Prada & Salazar, 2022).

Aunque existen investigaciones que profundizan teórica y práctica en el burnout académico y procrastinación en la población adolescente, la mayoría se centra en que la falta de regulación emocional donde ésta se manifiesta como un agotamiento extremo, asociado con emociones negativas, ansiedad y desesperanza, lo que incrementa la postergación de tareas. Esta procrastinación prolonga la carga académica y exagera el estrés, creando así un círculo vicioso que puede llegar a afectar el rendimiento del estudiante y su bienestar general (Mohammadi et al., 2023; Setiyowati et al., 2024).

Frente a esta realidad, es importante investigar la relación entre el burnout académico y la procrastinación en estudiantes con el objetivo de comprender mejor sus causas y consecuencias, así como proponer estrategias que permitan mitigar su impacto.

Por lo tanto, esta investigación busca aportar al desarrollo de soluciones prácticas que mejoren la calidad de vida de los estudiantes universitarios, promoviendo un equilibrio entre sus exigencias académicas y su bienestar emocional. Asimismo, este tema no solo contribuirá a reducir las tasas de deserción universitaria, sino también a fomentar una generación de profesionales con mayor resiliencia y bienestar psicológico.



## Capítulo I: Marco Teórico

### Pregunta de Investigación

¿Qué relación existe entre la procrastinación académica y el burnout académico en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología?

### Variables

Variable 1: Procrastinación académica

Variable 2: Burnout académico

### Definición Operacional de las Variables

#### *Variable 1: Procrastinación académica*

Según Malpica (2024) la procrastinación académica es cuando una persona posterga o evita realizar las responsabilidades que pueda tener y comienza a realizar otra actividad menor. La variable fue medida por medio de la Escala de Procrastinación Académica (EPA), la cual está formada por dos dimensiones que son la autorregulación académica y la postergación de actividades (Trujillo-Chumán & Noé-Grijalva, 2020).

#### *Variable 2: Burnout académico*

Según Talavera et al. (2024) el burnout académico se define como una reacción negativa de tipo emocional prolongada asociada a las actividades o demandas de la vida universitaria, manifestándose a través de un constante cansancio, una postura escéptica respecto al valor y la relevancia de los estudios, así como una percepción de baja eficacia académica como universitario. La variable fue medida con el Maslach Burnout Inventory Student Survey, dicha escala consta de tres dimensiones que son: agotamiento emocional, cinismo y autoeficacia académica (Schaufeli et al., 2002; Zumárraga-Espinosa & Cevallos-Pozo, 2023).

## **Objetivos**

### ***Objetivo General***

Determinar la relación entre la procrastinación académica y el burnout académico en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología.

### ***Objetivo Específicos***

Establecer las características de los datos sociodemográficas que presentan los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología.

Establecer el nivel de burnout académico en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología.

Establecer el nivel de procrastinación académica en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología.

Determinar las diferencias significativas entre las dimensiones de burnout académico y procrastinación en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de acuerdo con el sexo.

Determinar la relación entre las dimensiones de procrastinación académica y el burnout académico en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología.

## **Antecedentes Teórico -Investigativos**

### ***Procrastinación***

El termino procrastinación se refiere a la detención de alguna actividad que se tendría que realizar, sabiendo que el no hacerlo puede generar consecuencias negativas, producto de esa acción (Steel, 2007).

La procrastinación, también es conceptualizada como una acción de retrasar actividades que deberían ser terminadas en un tiempo específico, a menudo debido a factores sociales y familiares (Dominguez et al., 2014).

Según la Real Academia Española (2024) el término "procrastinar" tiene su origen el vocablo latín procrastinare, donde el prefijo "pro" indica "a favor de" y "crastinare" se refiere al "día siguiente". Entonces en otras palabras, el termino procrastinar se refiere a la postergación de tareas que se reemplazan por otras actividades que suelen resultar más cómodas y placenteras.

Según Rodríguez & Clariana (2017) menciona que la procrastinación aparece de un pensamiento irracional que impulsa a las personas a retrasar sus actividades que pudieron haberse realizado en un periodo pasado. Este aplazamiento incrementa la dificultad de realizar dichas actividades y genera una sensación de agobio, donde se verá afectado la productividad de la persona y su motivación.

**Definiciones de Procrastinación Académica.** De acuerdo con González-Brignardello & Sánchez-Elvira (2023) se define a la procrastinación académica como un retraso injustificado en la ejecución las tareas relevantes, a pesar de tener en cuenta lo que podría ocasionar en forma negativa no realizar las tareas. Esta conducta afecta el rendimiento académico, porque conlleva a que el alumno pueda presentar notas bajas o problemas con la puntualidad de la entrega de notas y también puede afectar en el bienestar emocional de los universitarios.

Rodríguez & Clariana (2017) indican que la procrastinación académica se puede caracterizar a la postergación irracional respecto a tareas y esto ha demostrado un impacto significativo respecto al bienestar emocional y al rendimiento académico de los estudiantes.

Según Malpica (2024) la procrastinación académica se presenta cuando una persona evita o retrasa alguna responsabilidad que tiene que realizar y opta por hacer otras actividades menores.

Por su parte, Dominguez-Lara (2017) menciona que la procrastinación académica se refiere a la postergación de tareas, donde los estudiantes que tienden a procrastinar utilizan métodos de estudio poco efectivos, como una pésima planificación o una mala gestión del tiempo.

**Enfoques de la Procrastinación Académica.** La procrastinación académica fue objeto de análisis en distintos enfoques teóricos. Cada perspectiva ofrece una visión única sobre los factores que contribuyen a este fenómeno.

**Enfoque Psicodinámico.** Es considerado uno de los primeros en abordar la procrastinación, con un énfasis particular en el retraso de actividades. Baker señala que una de las razones que llevan a este comportamiento es el temor o rechazo hacia la posibilidad de no cumplir exitosamente con las tareas asignadas. Como resultado, la persona tiende a evitar esas responsabilidades. Este patrón de comportamiento estaría relacionado con dinámicas patológicas dentro del entorno familiar desde la infancia, atribuyendo a los padres una influencia directa en el desarrollo de esta conducta (Chávez & Valdivia, 2020).

**Enfoque Motivacional.** De acuerdo con Mccow et al., (1989) la motivación es un factor primordial para realizar una variedad de actividades. Se entiende como un rasgo personal que facilitará el cumplimiento de las metas que una persona se propone a realizar. Dependiendo de la forma en que se asuma esta actitud, una persona puede desarrollar una mentalidad que se enfocará en conseguir el éxito o experimenta temor al fracaso en el

proceso. Este temor conlleva a la procrastinación, porque hace que las personas se enfoquen solamente en actividades donde puedan percibir altos porcentajes de éxito.

**Enfoque Cognitivo Conductual.** Es fundamental tener en cuenta cómo los procesos mentales, las distorsiones cognitivas y las creencias irracionales, influyen en la manera que tienen las personas para percibirse a sí mismas. Esto puede llevarlo a presentar conductas de procrastinación, evadiendo tareas debido a ideas negativas que le generan inseguridad sobre sus habilidades. Asimismo, las creencias influyen directamente en cómo el individuo lleva a cabo sus tareas o en si prefiere posponerlas (Natividad, 2014).

**Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios.** Prado (2025) analizó la relación entre cansancio emocional con la procrastinación académica en universitarios de psicología en Arequipa, contó muestra de 381 estudiantes de la carrera de psicología, entre mujeres y varones y con edades entre 18 y 25 años, utilizando una metodología con enfoque cuantitativo, con diseño no experimental y tipo correlacional, para lo que se usaron los instrumentos como La Escala de Cansancio Emocional y la Escala de Procrastinación Académica. Los resultados expusieron un cansancio emocional bajo en un 97.1%, una procrastinación académica moderada en un 50.9%, así mismo, respecto a los resultados inferenciales se encontró una relación entre los constructos de cansancio emocional y procrastinación académica, relaciones de cansancio emocional con la autorregulación y con postergación de actividades, no se dieron diferencias significativas con el cansancio emocional y la edad, pero si con el sexo, así mismo, no se dieron diferencias significativas respecto a la procrastinación académica con la edad y el sexo.

De manera similar, Huarachi (2024) investigo sobre la relación entre la autoeficacia académica con la procrastinación académica en estudiantes de psicología, en esta investigación la muestra se conformó por 317 universitarios de Lima, que tenían entre 16 y 31 años, de ambos sexos y que se encontraban del primer al onceavo ciclo, los instrumentos

usados fueron la Escala de Autoeficacia Académica y la Escala de Procrastinación académica. Entre los resultados encontrados se mostró una correlación negativa estadísticamente significativa respecto a la autoeficacia académica y la procrastinación académica ( $p$  valor = .000,  $Rho = -.595$ ), una correlación negativa respecto a la autorregulación académica con autoeficacia académica ( $p$  valor = .000,  $Rho = -.173$ ), una correlación negativa entre postergación de actividades y la autoeficacia académica ( $p$  valor = .000,  $Rho = -.612$ ), además, se halló una eficacia académica de nivel promedio en un 37.2%, una procrastinación académica de nivel promedio en un 40.4%.

Otro estudio, desarrollado por Cáceres (2024) mostro la asociación entre depresión, ansiedad, estrés y procrastinación académica con estudiantes universitarios de Arequipa, los participantes fueron 355 estudiantes universitarios de publicidad, psicología y comunicación social, se presentó una metodología cuantitativa, transversal y no experimental, además, se utilizaron los instrumentos: DASS-21 La escala de depresión, ansiedad y estrés y la EPA Escala de procrastinación académica. Los resultados mostraron correlaciones positivas significativas entre ansiedad y estrés y la procrastinación académica, así mismo, se expuso una depresión de nivel moderado en un 41.1%, una ansiedad moderada en un 40%, un estrés leve en un 42.5%, en cuanto, a la procrastinación academia en general se encontró un nivel medio en un 72.1%, una postergación de actividades en un nivel medio en un 59.2%, una autorregulación en un nivel medio en un 62.8%, finalmente, la depresión, la ansiedad, el estrés y la procrastinación académica no presentan diferencias significativas con el sexo, empero la depresión, la ansiedad, el estrés y la procrastinación académica presentan diferencias significativas con la edad.

Por su parte, Ñiquen (2023) analizó como se presentaba la relación entre autoeficacia y la procrastinación académica en estudiantes de psicología en Chiclayo, contó con un diseño metodológico de tipo cuantitativo, transversal, no experimental y correlacional simple, la

muestra se conformó por 184 estudiantes de psicología de la ciudad de Chiclayo, de diferentes sexos y los instrumentos fueron el Cuestionario de Autoeficacia de Bendezú y la Escala de Procrastinación Académica. Se pudo encontrar una correlación negativa, moderada y significativa entre autoeficacia con la procrastinación académica ( $Rho = -.648, p < 000$ ), se encontró una autoeficacia de nivel medio en un 59.8%, una procrastinación académica de nivel medio en un 56%, así mismo, se encontró una correlación inversa significativa en cuanto a la autoeficacia y autorregulación académica ( $Rho = -.735, p < .000$ ) y una correlación inversa y significativa entre autoeficacia y postergación de actividades ( $Rho = -.272, p < .000$ ).

Otro estudio, elaborado por Malpica (2024) analizó la procrastinación académica en universitarios de la carrera de psicología en Trujillo, teniendo una metodología cuantitativa, no experimental y descriptiva, con una muestra de 266 estudiantes universitarios de Trujillo, de diferentes sexos, de diferentes ciclos de la carrera universitaria y se utilizó la Escala de Procrastinación Académica. El estudio expuso que los estudiantes de psicología presentaban un nivel medio de procrastinación en un 61.3%, un nivel alto en un 29.3% y se contó con un nivel bajo en un 7.5%.

**Impacto de la Procrastinación en la Salud Mental.** En el estudio de Quispe & Montero (2020) se muestra que la mayoría de la muestra no tienen problemas psiquiátricos, pero muchos estudiantes muestran síntomas que pueden requerir atención psicológica, resaltando una intervención temprana para evitar problemas mentales.

También se observó una correlación leve entre la procrastinación y la salud mental, esto sugiere que, aunque algunos estudiantes experimentan altos niveles de procrastinación, aún logran cumplir con los plazos académicos, lo que indica mecanismos de resiliencia o compensación. Por otro lado, de acuerdo con Johansson et al. (2023) muestran que los

universitarios que cuentan con niveles altos de procrastinación tienen mayores dificultades en la salud mental presentando depresión, ansiedad o alguna somatización.

Además, se observa que reconocer comportamientos relacionados a la procrastinación facilitará la detección temprana de trastornos de salud mental.

**Impacto de la Procrastinación en el Rendimiento Académico.** En un estudio de Chávez & Valdivia (2020) en escolares secundarios muestran que un 80% de estudiantes tienen un nivel medio de procrastinación y un 16% tienen un nivel alto respecto a la demora, evidenciando varios casos de escolares que retrasan las actividades que deben realizar y que estas se relacionen a su crecimiento y desarrollo. Lo que indicaría que existen pensamientos repetitivos negativos que puedan presentar una afectación de la capacidad de los estudiantes en el cumplimiento de sus actividades dejadas en la institución.

No obstante, se observa una particularidad: a pesar de la demora y la carga emocional negativa, los alumnos logran cumplir con sus responsabilidades académicas. Lo anterior indica que la procrastinación en este grupo no se traduce necesariamente en el incumplimiento de tareas, sino en un proceso de ejecución mediado por la presión y el malestar psicológico

### ***Burnout***

El término "burnout" fue introducido por Freudenberger & York (1974) con el fin de describir una serie de síntomas que afectaban a los trabajadores sanitarios que experimentaban agotamiento extremo, la ausencia de motivación y una sensación de ineficacia en sus labores. En un comienzo, el término "burnout" se empleó en el entorno laboral para referirse al desgaste emocional y físico, que se caracteriza por una interrupción de la actividad laboral y una sensación de ausencia de éxito personal. Con el tiempo, este concepto se ha ampliado y generalizado a diversos contextos, incluyendo el ámbito académico.

En el año 2000, la Organización Mundial de la Salud (OMS) refirió que el burnout es un factor de riesgo en el trabajo, en su definición actual lo describe como un síndrome que es resultado del estrés de tipo crónico que se da en el trabajo y que no se resolvió con éxito (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020).

En el área educativa, el burnout se define como el desgaste a causa de las exigencias de los alumnos, desinterés por los estudios y la falta de sentido de lograr las metas que se plantean (Saborío Morales, 2015).

**Definiciones de Burnout Académico.** El burnout académico se define como un síndrome que aparece en universitarios debido a la sobrecarga académica y la falta de tiempo. Este síndrome genera agotamiento físico, emocional y mental. Se distingue por un sentimiento de derrota e impotencia en las actividades académicas, presentando una disminución de la motivación y de los rendimientos académicos. Se distingue por un sentimiento de derrota e impotencia en las tareas escolares, lo que resulta en una disminución de la motivación y de los rendimientos académicos (Uribe & Illesca., 2017). Los estudiantes universitarios pueden sentirse agotados como respuesta a las circunstancias estresantes que surgen del entorno académico, lo que puede tener un efecto negativo en su rendimiento y satisfacción académica. El agotamiento emocional (sentimiento de no poder dar más de sí mismo), el cinismo o la despersonalización (actitudes frías hacia los estudios) y la baja autoeficacia (sentimiento de incompetencia en las tareas académicas) caracterizan este síndrome (Cuevas-Caravaca et al., 2024).

**Teorías del Burnout Académico.** El burnout es un proceso de respuesta a la experiencia y se desarrolla de manera secuencial en términos de la aparición de rasgos y síntomas generales. El hecho de que los síntomas varíen considerablemente de una persona a otra ha influido en las diferencias entre algunos autores en la definición, porque depende de lo más importante: el síntoma que aparece en la secuencia del proceso completo, etc. Por lo

tanto, existe una variedad de modelos de procesos que intentan explicar el desarrollo del síndrome (Martínez, 2010).

**Modelo Tridimensional de Maslach.** El burnout académico ha sido analizado desde diversos enfoques teóricos. El modelo que Maslach y Jackson surgieron en 1982 es uno de los modelos más conocidos y utilizados. Este modelo ha sido fundamental para comprender el desgaste emocional tanto en el ámbito académico como en el trabajo. además, ofrece una estructura clara para evaluar y entender los elementos que favorecen el desarrollo del agotamiento en los estudiantes universitarios Se pueden encontrar intervenciones eficaces para reducir el efecto de este síndrome en el ámbito académico debido a que se enfocan en el agotamiento emocional, la presencia de la despersonalización y la ausencia en cuanto a la satisfacción personal (Salas, 2019).

**Modelo de Edelwich y Brodsky.** El modelo propuesto por Edelwich y Brodsky en 1980: El agotamiento, es un proceso de desilusión constante que impacta a las personas en cualquier fase de su vida profesional o académica. Según este modelo, las etapas del agotamiento son: a) Entusiasmo, una etapa inicial donde un individuo se siente motivado por su labor o estudios; b) Estancamiento, donde el individuo empieza a percibir que su desempeño y satisfacción se reducen; c) Frustración, donde el individuo experimenta sensaciones de frustración y desorientación respecto a sus obligaciones; y d) Apatía, la etapa final en la que el estudiante se siente completamente agotado y desmotivado (Salas, 2019).

**Dimensiones del Burnout Académico.** De acuerdo con Maslach y Jackson, el burnout académico se conforma por tres dimensiones: a) Agotamiento emocional, este elemento refleja el sentirse agotado y sobrecargado emocionalmente. cuando el alumno siente que ya no puede enfrentar las exigencias del ambiente educativo, lo que repercute en su desempeño y bienestar general b) Cinismo, hace referencia a una postura de distancia e indiferencia hacia los estudios. Los alumnos se desvinculan emocionalmente de sus

obligaciones académicas y adoptan una actitud cínica; y c) Ineficacia, la ausencia de sentirse satisfecho, se relaciona con una baja percepción del éxito y la eficiencia en los estudios. Esta dimensión hace que los estudiantes se sientan ineficaces y fracasados, lo que reduce su autoestima y la motivación académica (Oyola-García et al., 2023; Salas, 2019).

#### **Burnout Académico en Estudiantes Universitarios. Pastor y Pazo (2025)**

analizaron el burnout académico además del compromiso académico en estudiantes universitarios de Arequipa, utilizando un diseño metodológico con enfoque cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional, presentó una muestra de 339 estudiantes de psicología, entre varones y mujeres, para lo que se utilizó el MBI-Student Survey (MBI-SS) y la Escala de Utrecht de Engagement Académico (UWES-S-17). Se pudo hallar en este estudio que los estudiantes presentaron un burnout medio bajo en un 34.2%, un burnout medio alto en un 26.8% y compromiso académico nivel promedio en un 58.1%, así mismo, se halló una relación indirecta moderada y significativa entre el burnout académico con el compromiso académico.

Por otro lado, en Ecuador, Cayambe et al. (2024) estudiaron la el burnout académico en estudiantes universitarios y como se relacionaba con el rendimiento académico, siendo un estudio cuantitativo, de tipo no experimental, transeccional y que buscaba relacionar variables, se usó la escala de Maslach Burnout Inventory-Student para valorar el burnout académico y el rendimiento académico se midió con registros de la institución, así mismo, los participantes fueron 200 universitarios de Ecuador. Los resultados expusieron, que los participantes presentaron en un 32% un agotamiento emocional medio alto, en un 32.7% un cinismo medio- bajo, en un 28.3% en eficacia académica medio alta, así mismo, no se halló una relación directa y significativa respecto al burnout académico con rendimiento académico.

Giron y Seminario (2023) en su tesis sobre el burnout académico en los estudiantes de psicología de primer y último año de una Universidad particular en Piura, donde usaron un diseño metodológico descriptivo, comparativo, sustantivo y utilizaron el Inventario de Burnout de Maslach- Student Survey, expusieron que de los 128 estudiantes que participaron en la investigación, respecto al constructo en general los estudiantes de primer año en un 30% presentaron burnout y los estudiantes de último año en un 26% presentaron burnout y en respecto a las dimensiones, los estudiantes de primer año tuvieron un nivel medio alto de agotamiento emocional de 39% , un cinismo medio en un 56% y rendimiento académico muy alto en un 29% y en los estudiantes de último año se presentó un agotamiento emocional alto en un 42%, un cinismo medio alto en un 44%, rendimiento académico alto en un 34%, en los resultados no se encontró significancia respecto a los valores de burnout en los estudiantes de psicología de acuerdo al año de estudio.

De forma similar, Guzman (2022) analizó como se relacionaba la evitación experiencial con el burnout académico en internos de psicología de una universidad en Lima, en un estudio con una metodología cuantitativa, no experimental, transversal y descriptivo correlacional, donde se usaron los instrumentos de Acceptance and Action Questionnaire AAQ-II y el Maslach Burnout Inventory Student Survey MBI-MSS, teniendo una muestra de 318 estudiantes, de diferentes sexos y que tenían entre 18 y 51 años. En esta investigación se encontró que los estudiantes tuvieron una evitación experiencial de nivel moderado en un 27.7%, respecto al burnout académico los estudiantes en un 59.4% presentaron ausencia del síndrome, mientras que el 40.6% presentaron burnout académico, respecto a las dimensiones del constructo un 36.2% de estudiantes presento agotamiento emocional en niveles altos, un 27% presento cinismo medio alto y un 26% presento una eficacia académica en un nivel medio bajo. Finalmente, no se halló una relación de tipo significativa en cuanto a la evitación experiencial y el burnout académico.

**Impacto del Burnout Académico en el Rendimiento Académico.** El burnout académico es una problemática en estudiantes, debido a las demandas del aprendizaje en línea. De acuerdo Setiyowati et al., (2024) la regulación emocional tiene un efecto negativo sobre el agotamiento académico, lo que sugiere que los estudiantes que regulan mejor sus emociones experimentan menos agotamiento. Además, la procrastinación académica se relaciona significativamente con el agotamiento, lo que confirma que los estudiantes con altos niveles de estrés académico pueden procrastinar más. Lo que indica que regular las emociones es un papel clave respecto a la reducción del Burnout académico, mientras que el agotamiento predice la procrastinación académica (Natividad, 2014).

Esto se mostró en un estudio de Álvarez-Pérez y López-Aguilar (2021) que indica que los estudiantes que experimentaron niveles elevados de agotamiento emocional, estrés y falta de motivación, factores que afectaron negativamente su rendimiento académico y aumentaron la intención de abandonar sus estudios. El estudio confirmó que, a mayor burnout académico, mayor es la intención de abandono, especialmente cuando los estudiantes no se sienten competentes o eficaces para enfrentar los desafíos académicos. Estos hallazgos sugieren que programas de apoyo y tutorías académicas podrían ser esenciales para prevenir la deserción, ayudando a los estudiantes a mejorar su concentración y motivación. Sin embargo, el estudio también resalta la necesidad de continuar investigando con muestras más grandes y métodos más precisos para medir la intención de abandono y mejorar la capacidad predictiva del burnout académico.

Por otro lado, en la investigación Tarazona et al. (2016) se encontró que universitarios de la carrera de Educación en Literatura, Lenguas y Comunicación se ven afectados por la demora académica, un 71 % de presentan niveles altos de procrastinación; un 20.7% niveles intermedios y un 8.3% niveles bajos del constructo. Estos datos obtenidos preocupan mucho a docentes que enseñan algún curso o asignatura y a la sociedad en general, ya que implica un

bajo rendimiento académico y poco a poco va en caída el interés por el conocimiento nuevo que se puede brindar en universidades o institutos.

Otro resultado que se evidenció en el estudio de Tarazona et al. (2016) fue que los factores más comunes que pueden influir en la procrastinación académica en universitarios es el nivel socioeconómico, los hábitos de estudio, la dinámica familiar y los medios de comunicación. Los resultados nos indican que el porcentaje de procrastinación disminuye a en función de que los universitarios tienen un avance respecto a sus estudios, 34.3% en el segundo semestre, 24.9% en el cuarto, 17.2% en el sexto, 13.6% en el octavo, y 10.1% en el décimo semestre. Entonces podemos decir que cuando se presente un nivel académico de menor nivel, el nivel de procrastinación en estudiantes será mayor y a medida que van pasando los años, tiende a procrastinar menos. La procrastinación afecta al rendimiento académico y también impacta la calidad de la formación profesional, lo que genera consecuencias en el entorno familiar y social.

Así mismo, Bastidas et al. (2024) expuso sobre estudiantes de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi, se encontró que un 40% de los participantes presentaban un nivel moderado de burnout y un 30% mostraban un nivel alto de agotamiento. Esto refleja que una parte considerable de los estudiantes posterga sus responsabilidades del área académica, impactando su bienestar. Los resultados exponen que la procrastinación académica está vinculada con pensamientos automáticos negativos, los cuales disminuyen la eficacia de los estudiantes para completar. Pese a los altos niveles de burnout observados, muchos estudiantes logran cumplir con sus obligaciones académicas dentro de los plazos establecidos, lo que sugiere una contradicción. A pesar de experimentar agotamiento y procrastinación, los estudiantes mantienen la capacidad de entregar sus trabajos a tiempo. Esto podría ser un reflejo de la resiliencia o de la presión académica que los obliga a finalizar sus tareas a pesar de los desafíos emocionales y cognitivos experimentados.

**Impacto del Burnout Académico en la Salud Mental.** El burnout académico es un fenómeno que ha recibido mayor atención por sus efectos que puedan generar en la salud mental de estudiantes. Se caracteriza por elevados índices de agotamiento emocional, despersonalización y niveles bajos de realización personal, lo que afecta la salud mental y el bienestar psicológico como el rendimiento académico. Investigaciones anteriores han demostrado que la presencia de burnout aumenta la probabilidad de presentar trastornos mentales como ansiedad y/o depresión; así como el riesgo de abandono escolar y reduce la capacidad para satisfacer las demandas educativas (Marenco et al., 2017). El estrés crónico por las actividades académicas puede alterar la salud mental, provocando ansiedad, insomnio y síntomas psicossomáticos que afectan la regulación de emociones de los estudiantes (Ferrel et al., 2018). Además, la investigación demostró que los factores psicológicos y sociales son cruciales para la aparición de estos síntomas; los estudiantes con menos recursos para manejar el estrés tienden a ser más susceptibles al agotamiento académico (Gonzalez et al., 2021). Estos resultados refuerzan la necesidad de estudiar el burnout académico como una problemática en salud mental, promoviendo intervenciones que mitiguen sus efectos y mejoren el bienestar estudiantil.

### ***Procrastinación y Burnout Académico***

Prada y Salazar (2022) buscaron analizar cómo se relacionaba el burnout estudiantil con procrastinación académica en universitarios de Chiclayo. La metodología fue de enfoque cuantitativo, correlacional, transversal y no experimental, contó con 326 estudiantes de la carrera de psicología, de diferentes sexos y se utilizó la Escala de Burnout Estudiantil y la Escala de Procrastinación Académica. Los resultados expusieron que la mayoría porcentual presentaron un burnout estudiantil profundo en un 61.35%, una procrastinación académica de nivel alto en 47.85%, así mismo, se halló una relación directa altamente significativa respecto a procrastinación académica y burnout estudiantil ( $p = .000$ ,  $\rho = .253$ ), una relación directa

altamente significativa respecto a indicadores comportamentales y postergación de actividades ( $p = .001$ ,  $\rho = .190$ ) y una relación directa y significativa respecto a indicadores actitudinales y postergación de actividades ( $p = .017$ ,  $\rho = .133$ ).

De forma similar, Vasquez (2025) expuso la relación entre el burnout académico con procrastinación en universitarios en Huaura. La metodología desarrollada fue cuantitativa, básico, correlacional, asociativo-predictivo, se conformó por una muestra de 100 estudiantes de las carreras de administración, gestión de turismo y negocios internacionales, de diferentes sexos y un rango de edad promedio de 19.9 años y se usaron los instrumentos de Maslach Burnout Inventory Student Survey MBI-SS y la Escala de Procrastinación Académica EPA. Los resultados expresaron una relación positiva fuerte respecto al burnout académico y procrastinación ( $p < .001$ ,  $\rho = .624$ ), así mismo, se encontraron correlaciones directas significativas entre procrastinación con cansancio emocional ( $p < .001$ ,  $\rho = .329$ ), cinismo ( $p < .001$ ,  $\rho = .534$ ) y con la baja eficacia ( $p < .001$ ,  $\rho = .633$ ), y correlaciones significativas entre burnout académico con postergación de actividades ( $p < .001$ ,  $\rho = .646$ ) y autorregulación académica ( $p < .001$ ,  $\rho = -.462$ ). Finalmente, se halló, correlaciones significativas entre la edad con el burnout académico ( $p < .001$ ,  $\rho = .341$ ) y con la procrastinación ( $p < .05$ ,  $\rho = .198$ ).

Otro estudio, desarrollado por Oñate (2024) en Ecuador, expuso la relación entre la procrastinación con el síndrome de burnout académico respecto a universitarios de posgrado, en este estudio se usó una metodología positivista, cuantitativa, transversal, no experimental, descriptiva y correlacional, la muestra estuvo compuesta por 74 estudiantes de posgrado de diversas maestrías en Ecuador, de ambos sexos y se utilizó la escala de procrastinación académica y el Maslach Burnout Inventory-Student Survey MBI-SS. Los resultados indicaron que los estudiantes de posgrado presentaron una procrastinación académica alta en un 75.5%, una autorregulación académica muy alta en un 50% y una postergación de

actividades media en un 44.6%, así mismo, presentaron un burnout académico alto en un 60.8%, un agotamiento emocional medio en un 58.1%, una despersonalización alta en un 86.5%, una eficacia académica alta en un 71.6%. Este estudio mostro también relaciones significativas donde la procrastinación académica se relacionó directamente y significativamente con la despersonalización ( $p < .01$ ,  $Rho = .354$ ) y la eficacia académica ( $p < .01$ ,  $Rho = .325$ ), empero no se encontró relación respecto a la procrastinación con el burnout académico.

Lopez (2021) mostró relación de la procrastinación académica y cansancio emocional en estudiantes, teniendo un diseño metodológico comparativo, presento una muestra de 338 universitarios de Lima, de ambos sexos y entre 18 y 28 años, y utilizando los instrumentos: La Escala de Procrastinación Académica y el Cuestionario de Cansancio Emocional. Los resultados reflejaron que existe una relación baja entre cansancio emocional y postergación de actividades ( $r = .322$ ;  $p < .001$ ), además, se encontró que la procrastinación académica y la postergación de actividades influyen en el cansancio emocional, donde la última influencia es mayor en hombres.

Por otro lado, Gomez et al. (2025) analizaron la relación entre los constructos estudiados, su investigación busco relacionar la procrastinación, autoeficacia académica, el burnout y el compromiso académico en estudiantes de secundaria de Perú. El diseño metodológico fue transversal, contó con una muestra de 620 estudiantes, de ambos sexos y una edad media de 15.73 años, se utilizaron la Escala de Procrastinación Académica Corta APS-S, la Escala del Ítem Único de Autoeficacia Académica IUAA, El Ítem de Burnout Académico IUBA y el UWEA-65 para medir compromiso académico. Los resultados encontrados evidenciaron una correlación positiva significativa respecto burnout y la procrastinación ( $r = 0.25$ ,  $p < .01$ ), en cuanto a las otras variables, la autoeficacia presenta una relación positiva moderada con el compromiso académico y se correlaciona de forma

negativa con el burnout y con la procrastinación, y el compromiso académico se relaciona de forma negativa con el burnout y con la procrastinación.

Otra investigación, análisis de estrategias de afrontamiento en cuanto al burnout académico en universitarios de la carrera psicología en Lima, con una metodología cuantitativa, básica, no experimental, transversal y correlacional, utilizando el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés COPE y el MBI-SS Maslach Burnout Inventory Student Survey y que presentó una muestra de 205 estudiantes de psicología de Lima. Los resultados expusieron respecto al burnout académico que se presentó un nivel alto en un 42% a las dimensiones de burnout académico que los estudiantes presentaron un nivel bajo de agotamiento emocional en un 42%, un nivel alto de cinismo en un 63.4%, un nivel medio de eficacia académica en un 66.3%. Finalmente, se halló correlaciones significativas entre las estrategias de afrontamiento como aceptación, análisis de emociones, conductas inadecuadas y distracción con el burnout académico (Mestanza, 2022).

### **Hipótesis**

Existe una relación significativa y positiva entre la procrastinación académica y el burnout académico en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología.

## CAPÍTULO II: MÉTODO

### Diseño de Investigación

La presente investigación sigue un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental de tipo transversal o transeccional y alcance correlacional, en función de que no manipula las variables y se realizó en un tiempo específico (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

Este diseño no experimental de tipo asociativa con un diseño comparativo es el más adecuado porque, como afirman Ato & Vallejo (2015), no se busca manipular ninguna variable, sino que cuenta con el objetivo de apreciar la relación funcional entre variables, en su ambiente natural. El enfoque correlacional permite analizar las variables en su estado natural, sin intervenir en ellas, y compararlas entre grupos para identificar posibles asociaciones. Además, el estudio es transversal en el que las variables se medirán en un único momento del tiempo, facilitando la evaluación de su relación en un contexto específico. Los participantes serán asignados por muestreo aleatorio, lo que garantiza una adecuada representatividad de la muestra seleccionada y reduce sesgos en la investigación.

### Instrumentos

La técnica que se empleó fue por la encuesta mediante el cuestionario. Los instrumentos que se utilizaron fueron:

#### *Instrumento 1. Escala de Procrastinación Académica (EPA)*

Se empleó la Escala de Procrastinación Académica (EPA), creada en Estados Unidos por Deborah Ann Busko (1998) y fue adaptado en Perú por Álvarez (2010) en estudiantes universitarios de Psicología en Lima, que contó con una muestra de 235 estudiantes, presentándose un resultado de un puntaje de .86 en la consistencia interna mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach, lo que sugiere que el instrumento es fiable. Se compone por 12 ítems divididos en dos dimensiones: Autorregulación Académica (ítems invertidos 2,

3,4,5,8, 9, 10, 11, 12) y Postergación de Actividades (1, 6, 7). Contó con una respuesta de tipo Likert que presento 5 opciones de respuesta que son: nunca, casi nunca, a veces, casi siempre y siempre; el tiempo de aplicación de la escala es de 8 a 12 minutos. El rango de puntuación de la prueba va de 12 a 28 que evidencia un nivel bajo, de 29 a 44 que indica un nivel medio y de 45 a 60 evidenciando un nivel alto, que significaría que a una mayor puntuación indicaría un mayor nivel de Procrastinación Académica.

La investigación fue desarrollada por Dominguez et al. (2014) con 379 universitarios de Lima, los resultados evidenciaron que los puntajes mostraron una adecuada confiabilidad en el factor de autorregulación con 0.82 y para postergación de actividades con 0.75, estos resultados indican que el instrumento ofrece resultados objetivos y que permitirá su uso confiable.

Para obtener evidencias de validez, de acuerdo con Dominguez et al. (2014) utilizó el análisis factorial exploratorio. Es así que, previamente se dio un análisis de tipo descriptivo y se determinaron puntajes extremos, junto con el análisis de la matriz de correlaciones en función de descartar la multicolinealidad. Durante el estudio descriptivo en cuanto a los ítems, donde la curtosis y la asimetría presentaron puntajes que se encontraban en el margen aceptable entre +/- 1.5. Luego se verificó que los ítems tienen una correlación suficiente para poder aplicar el análisis factorial. Se obtuvo un resultado respecto a la matriz de correlaciones significativa ( $p < .01$ ), con valores de KMO de 0.812 y se realizó un test de esf. de Barlett que presento significancia ( $p < .01$ ), lo que indicaría una Intercorrelación ideal entre los ítems.

La fiabilidad para este estudio en nuestros datos tiene un valor de .819 a través del estadístico Alfa de Cronbach.

### ***Instrumento 2. Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI – SS)***

Se utilizó el inventario Maslach Burnout Inventory, que fue desarrollado por Maslach y Jackson (1981) en Estados Unidos. Este instrumento fue validado en varios contextos culturales lo que permitió su uso en estudiantes a través de la versión MBI-SS (Maslach Burnout Inventory Student Survey) propuesta por Schaufeli et al. (2002).

Al momento de realizar la recolección de datos, se usó el instrumento de Maslach Burnout Inventory Student Survey que se conforma con 15 ítems y que se divide en 3 dimensiones: agotamiento emocional (con ítems del 1 al 5), cinismo (con ítems del 6 al 9) e ineficacia académica (con ítems de 10 al 15- invertidos). Las respuestas que se obtuvieron, fueron evaluadas mediante la escala de Likert, que contó con 7 puntos, donde las opciones iban del 6 que significa "todos los días", 5 para "un par de veces a la semana", 4 que equivale a "una vez por semana", 3 que significa "algunas veces por mes", 2 indicando "una vez al mes o menos", 1 referido a "una vez al año" hasta 0 que significa "nunca". En cuanto al tiempo de aplicación de la encuesta es de 8 a 12 minutos. Con un rango de puntuación total de 0 a 90, donde una mayor puntuación indicará un mayor nivel de Burnout Académico (Mestas & Romero, 2022; Salas, 2019).

En cuanto a la fiabilidad del instrumento MBI-SS aplicado a estudiantes universitarios, Mestas & Romero (2022) realizaron una prueba piloto con estudiantes universitarios de Trabajo Social, donde se escogió a una muestra de 200 estudiantes. Se obtuvo un puntaje de .718 en el coeficiente de alfa de Cronbach, evidenciando una consistencia interna aceptable para este instrumento. Con una validez de constructo con un índice estadístico de KMO = .86 y una correlación alta entre ítems con un r con valores entre .64 y .80.

La fiabilidad para este estudio en nuestros datos tiene un valor de .789 a través del estadístico Alfa de Cronbach.

## **Participantes**

La población de esta investigación estuvo conformada por 423 estudiantes universitarios, entre hombres y mujeres de la carrera de psicología de una universidad privada

Los participantes de la investigación fueron seleccionados a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia, eso quiere decir que la muestra fue de acuerdo con los fines que se estima en este estudio (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). La muestra fue conformada por 365 estudiantes, de sexo femenino y masculino, de 4to y 5to año de la de la carrera de psicología y que aceptaron participar en la investigación firmando el consentimiento informado.

### ***Criterios de Inclusión***

Fueron incluidos los estudiantes universitarios que pertenecían a la carrera de psicología, con matrícula vigente, quienes dan su consentimiento a la participación de la investigación y que cursen el cuarto y quinto año de la carrera profesional.

### ***Criterios de Exclusión***

Fueron excluidos los estudiantes universitarios que no pertenecían a la carrera de psicología, que no se encontraban en 4to y 5to año de la carrera y que no aceptaron participar en el estudio, mediante la firma del consentimiento informado.

## Procedimiento

Para realizar la recolección de datos en los participantes de la investigación, se comenzó identificando a la población que cumplía con los criterios establecidos para este estudio. Luego, se gestionó la autorización correspondiente ante el Vicerrectorado Académico de la Universidad Católica de Santa María, a fin de aplicar las pruebas necesarias y brindar la información correspondiente a los estudiantes. Previo a la recolección de datos, el proyecto fue sometido a la evaluación del Comité de Ética, quienes revisaron aspectos relacionados a la protección de los derechos de los participantes, la confidencialidad en cuanto a la información brindada y el cumplimiento de los principios éticos de la investigación. Tras obtener la aprobación del comité, se inició el proceso de recolección de datos, asegurando que se cumplan las normativas éticas en todo momento.

Para la recolección de datos se utilizaron instrumentos psicológicos, los cuales fueron aplicados de manera virtual mediante la plataforma Google Forms. Para ello, se generó un enlace de acceso que permitió su difusión y aplicación a la mayor cantidad posible de estudiantes del cuarto y quinto año de la Escuela Profesional de Psicología de una universidad privada. Los dos instrumentos que utilizamos contaron con ítems de respuesta obligatoria para garantizar que se respondan absolutamente todas las preguntas. Además, se informó a los participantes sobre el consentimiento informado (Anexo3), para que puedan conocer sobre la finalidad del estudio y den su consentimiento para usar sus respuestas de manera anónima. Una vez completados los cuestionarios, los datos fueron enviados automáticamente a Excel y luego se procesaron con el software SPSS Statistics 27.

### **Consideraciones Éticas**

Esta investigación se siguió las directrices establecidas por el Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (2017) asegurando el uso riguroso de los instrumentos, conforme a sus respectivos manuales. Se tuvo en cuenta la validez y estandarización de cada uno de ellos, empleándolos como un recurso complementario. Los participantes fueron informados adecuadamente, otorgando su consentimiento informado (Anexo 3); se les explicó el propósito y procedimientos del estudio, donde los participantes pudieron realizar preguntas ante interrogantes y se dio apertura para no continuar en la investigación si así lo desean. Al finalizar, se les proporcionó los resultados de la investigación. Asimismo, se obtuvo la aprobación del Comité Institucional de Ética de la Investigación previo a comenzar el estudio. Es importante referir que no se incurrió en engaños, ni se falsificaron datos, ni se utilizó información de otros autores sin otorgar el crédito correspondiente, citando correctamente a aquellos que contribuyeron al desarrollo de la investigación (American Psychological Association, 2017).

### **Análisis de Datos**

En cuanto a los datos recogidos fueron digitalizados en Microsoft Excel, en una base de datos, con las variables de estudio, las dimensiones y los ítems que los conforman. Luego, se revisaron los datos ingresados para el control de calidad de la investigación, para que posterior a ello, se pasarán al programa estadístico IBM SPSS Statistics 27.

De allí se realizaron los análisis de acuerdo a los objetivos de la investigación, para las variables categóricas se utilizaron las tablas de frecuencia y para las variables numéricas, estadísticos. Posteriormente, se aplicó la estadística inferencial; para ello, previamente se llevó a cabo la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, con el fin de determinar la utilización de pruebas paramétricas o no paramétricas (Anexo 4).

### Capítulo III. Resultados

#### Resultados

**Tabla 1**

*Distribución de frecuencia de los datos sociodemográficos*

Variable	Condición	Frecuencias	% del Total
Edad	18-20	162	44.4%
	21-23	150	41.1%
	24-26	53	14.5%
Sexo	Masculino	116	31.8 %
	Femenino	249	68.2 %
Procedencia	Arequipa	244	66.8 %
	Fuera de Arequipa	121	33.2 %
Año de Estudio	Cuarto	187	51.2 %
	Quinto	178	48.8 %
Trabajo	Trabaja	89	24.4 %
	No trabaja	276	75.6 %

En la tabla 1, se describen las características sociodemográficas de los participantes del estudio en términos de rango de edad, género, procedencia, año de estudio y situación laboral. Se observa un mayor porcentaje de universitarios con un grupo etario de 18 a 20 años de edad (44.4%), donde se evidencia una mayor representación de mujeres (68.2%) frente a hombres (31.8%). La mayoría de los participantes provienen de Arequipa (66.8%), mientras que un menor porcentaje (33.2%) son de otras regiones. En cuanto al nivel académico, predomina el cuarto año (51.2%) frente al quinto año (48.8%). Finalmente, la gran mayoría no trabaja (75.6%), lo que podría reflejar una dedicación exclusiva a los estudios. Estos datos ofrecen una visión clara del perfil de los encuestados y ayudan a entender cómo estas variables sociodemográficas influyen en el análisis general.

**Tabla 2**

*Descripción de los niveles de Procrastinación Académica*

Niveles	<i>f</i>	%
Bajo	98	26.8%
Medio	249	68.2%
Alto	18	4.9%
Total	365	100%

En la Tabla 2, se puede visualizar que los evaluados presenta un nivel medio de procrastinación académica en un 68.2%, seguido de un nivel bajo del constructo en un 26.8% y finalmente, un nivel alto en un 4.9%.

**Tabla 3**

*Descripción de los niveles de Burnout Académico*

Niveles	<i>f</i>	%
Bajo	59	16.2%
Medio	303	83.0%
Alto	3	0.8%
Total	365	100%

En cuanto a la Tabla 3, se expone que el 83% de los evaluados presentan un nivel medio de burnout académico, seguido del 16.2% que presenta un nivel bajo del constructo y finalmente, presenta un 0.8% de burnout académico alto.

**Tabla 4**

*Comparación de las dimensiones de procrastinación académico según el sexo*

	Sexo	N	Media	Mediana	DE	U	p
Autorregulación académica	Masculino	116	23.4	24	5.01	13489	.309
	Femenino	249	22.8	23	4.90		
Postergación de actividades	Masculino	116	9.60	9	2.29	13672	.406
	Femenino	249	9.38	9	2.39		

En la Tabla 4, nos permite apreciar que no se presentan diferencias significativas entre autorregulación académica y postergación de actividades en hombres y mujeres (U=13489; p=.309) (U=13672; p=.406).

**Tabla 5**

*Comparación de las dimensiones de burnout académico según el sexo en estudiantes universitarios de la carrera de psicología*

	Sexo	N	Media	Mediana	DE	U	p
Agotamiento emocional	Masculino	116	14.27	14.50	7.69	11962	.008
	Femenino	249	16.47	17	7.45		
Cinismo	Masculino	116	6.50	4	6.89	14091	.706
	Femenino	249	5.69	4	5.82		
Ineficacia	Masculino	116	17.03	17	3.67	13493	.311
	Femenino	249	16.59	16	4.49		

Respecto a la Tabla 5, nos permite apreciar que no se presentan diferencias significativas entre las dimensiones cinismo e ineficacia en hombres y mujeres, sin embargo, se evidencia diferencias significativas entre agotamiento emocional respecto al sexo (U=11962; p=.008) (U=14091; p=.706) (U=13493; p=.311).

**Tabla 6***Correlación entre las dimensiones de procrastinación académica y burnout académico*

		<b>Autorregulación académica</b>	<b>Postergación de actividades</b>
Agotamiento	Rho	-.202	.324
	P valor	< .001	< .001
Cinismo	Rho	-.354	.195
	P valor	< .001	< .001
Ineficacia	Rho	-.322	.215
	P valor	< .001	< .001

En la tabla 6 se evidencia la relación que existen entre las dimensiones de procrastinación y burnout académicos. Como se muestra, la dimensión autorregulación académica muestra una correlación negativa moderada con las dimensiones agotamiento, cinismo e ineficacia, indicando que a una menor autorregulación está asociada con mayores niveles de estas manifestaciones de burnout.

Respecto a la dimensión de postergación de actividades, se pueden observar relaciones estadísticamente significativas con las dimensiones de agotamiento, cinismo e ineficacia. Por último, se puede observar que las dimensiones del burnout académico muestran relaciones positivas entre sí, destacando una relación moderada entre agotamiento y cinismo.

**Relación entre la Procrastinación Académico y Burnout Académico****Tabla 7***Correlación entre la Procrastinación Académica y Burnout Académico*

	Procrastinación Académica	
	Rho	p
Burnout Académico	.447	< .001

En la Tabla 7, se expone que la procrastinación académica y el burnout académico presentan una relación positiva de magnitud media estadísticamente significativa ( $\rho = .447$ ,  $p < .001$ ). Esto quiere decir que, a mayores niveles de Procrastinación Académica, se presentaran mayores niveles de Burnout Académico en los estudiantes de psicología de una universidad privada.

## Discusión

Esta investigación presento como objetivo general conocer la relación entre procrastinación académica y el burnout académico en estudiantes universitarios de la carrera de psicología, entre los resultados encontrados se expuso una relación positiva media significativa, es así que, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Estos resultados se asemejan a estudios de Prada y Salazar (2022) que encontraron esta misma relación en estudiantes universitarios en Chiclayo, con Vasquez (2025) que expuso esta relación en universitarios en Huaura, con Lopez (2011) y con Gomez et al. (2025) que halló la misma relación respecto burnout y procrastinación en adolescentes peruanos y es importante referir que esta investigación encontró relaciones significativas con variables asociadas como la relación directa entre la procrastinación académica y el cansancio emocional encontrada por Lopez (2021) y la relación en cuanto a algunas estrategias de afrontamiento como distracción y el análisis de las emociones (asociada a la procrastinación académica) con el burnout académico. Esta investigación a su vez discrepa con Oñate (2024) que no encontró relación entre los constructos en universitarios de postgrado. Estos resultados se explicarían de acuerdo al enfoque motivacional de Mccow et al. (1998) que explica que el cumplimiento de metas se da por una motivación que en el caso de burnout no se presentarían estas metas en función al agotamiento emocional que presenta la persona.

Por otro lado, se estimó el nivel de procrastinación académica, hallándose un nivel medio, lo encontrado es similar a lo expuesto por Prado (2025) que mostró una procrastinación académica de nivel moderado en universitarios de la carrera de psicología en Arequipa, con Huarachi (2024) que expuso niveles medios de procrastinación académica en universitarios de la misma carrera en Lima, con Cáceres (2024) que halló una procrastinación académica media en estudiantes de publicidad, psicología, así como, de comunicación social en Arequipa, con Ñiquen (2023) que expuso los mismos niveles del constructo en

universitarios de psicología en Chiclayo, además, de Malpica (2014) en Trujillo. Siendo importante conocer estos resultados en función de que la procrastinación académica conllevaría a problemas al bienestar emocional y la salud mental. (Johansson et al., 2023; Quispe y Montero, 2020).

Así mismo, se encontró un nivel medio de burnout académico, esto se asemeja con lo hallado por Pastor y Pazo (2025) que en su mayoría encontraron este constructo en un nivel medio en universitarios de psicología en Arequipa, con Cayambe et al. (2024) que mostraron niveles medios del agotamiento emocional, eficacia académica y cinismo en universitarios de Ecuador, por su parte, Giron y Seminario (2023) en Piura que mostraron que universitarios de esta misma carrera de primer y último año, presentaban este síndrome en un 26% y 30%, con Guzman (2022) que halló que universitarios de psicología en Lima tenían en un 40.6% de burnout. Conocer estos resultados nos muestra que los estudiantes al presentar este nivel medio de burnout académico pueden verse afectados en su bienestar psicológico, presentar sintomatología de salud mental, abandonar los estudios, reducir la capacidad para satisfacer las demandas que se establecen en el ámbito educativo y generar una desilusión constante impactando la vida académica (Marenco et al., 2017; Brodsky, 1980).

Este estudio, también presentó como objetivo conocer las diferencias significativas respecto a las dimensiones de ambos constructos estudiados, los resultados no mostraron diferencias significativas entre el burnout académico y la procrastinación con el sexo, empero la dimensión de agotamiento emocional sí presentó diferencias significativas en cuanto al sexo, estos datos hallados se asemejan con los encontrados por Prado (2025) que no encontró diferencias significativas respecto a la procrastinación académica con el sexo, así como, con Cáceres (2024) que tampoco encontró estas diferencias estadísticas entre la procrastinación académica en cuanto al sexo.

Finalmente, se expuso en la presente investigación, que se presentaron relaciones negativas y significativas como la autorregulación académica con agotamiento emocional, el cinismo y la ineficacia, estos resultados, son congruentes con el enfoque cognitivo-conductual de la procrastinación académica, ya que al presentarse un agotamiento emocional esto conllevará procesos mentales que involucren un cansancio emocional y sentir poca eficacia en las actividades, así como, la desvinculación académica, lo que conllevará una poca autorregulación en las actividades académicas y teniendo conductas procrastinadoras (Natividad, 2014).

Por otro lado, se hallaron relaciones positivas y significativas entre la postergación de actividades con agotamiento emocional, cinismo e ineficacia, estos resultados se asemejarían a lo hallado por Prada y Salazar (2022) que encontraron que la postergación de actividades se relacionaría con indicadores comportamentales y actitudinales, que se asemejan al agotamiento emocional, el cinismo y la ineficacia, con Lopez (2021) que encontró que la postergación de actividades podría ser similar al cansancio emocional y con Vasquez (2025) que mostró que el burnout en general se asocia con la postergación de actividades y la autorregulación académica.

De acuerdo a estos resultados, podemos observar que la procrastinación y sus dimensiones presentan una relación con el burnout académico, por lo que es relevante que se continúen desarrollando estudios que analicen la covarianza de ambos constructos, debido que, aunque muchas investigaciones analizan los constructos individualmente, muy pocos analizan la relación de ambos, así como, las diferencias significativas que se puedan presentar con algunas características de los participantes como la edad, el sexo o entre las carreras de estudio.

## Conclusiones

**Primera.** Se encontró una relación positiva y significativa de magnitud media entre la procrastinación académica con el burnout académico en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología.

**Segunda.** Respecto a las características sociodemográficas respecto a los estudiantes de la carrera de Psicología se encontró que la edad con mayoría porcentual fue de 18 a 20 años, el género predominante fue femenino, la procedencia en su mayoría fue de Arequipa, se encontraban mayormente en cuarto año de universidad y que la mayoría de estudiantes no trabaja.

**Tercero.** Se halló un nivel medio de procrastinación académica en un 68.2% en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología.

**Cuarto.** Se halló un nivel medio en cuanto al burnout académico en un 83% en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología.

**Quinto.** Respecto a las dimensiones de procrastinación académica: autorregulación académica y postergación de actividades no se encontraron diferencias significativas de acuerdo al sexo en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología y respecto a las dimensiones de burnout académico: solo la dimensión de agotamiento emocional presentó diferencias significativas en cuanto al sexo en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología.

**Sexto.** Se hallaron relaciones negativas y significativas respecto a la autorregulación académica con agotamiento emocional, cinismo e ineficacia, así mismo, se hallaron relaciones positivas y significativas entre la postergación de actividades con agotamiento emocional, cinismo e ineficacia en universitarios de Psicología.

## Sugerencias

**Primera.** Se recomienda a los estudiantes de psicología que desarrollen investigaciones donde relacionen los constructos de procrastinación y burnout académico, en diferentes carreras universitarias, en función, de que existen pocos estudios que analicen la relación del tópico, siendo importante exponer estos resultados.

**Segundo.** Es relevante que los docentes universitarios, ejecuten clases con estrategias dinámicas de aprendizaje, para que, los estudiantes tengan un adecuado rendimiento académico, un aprendizaje significativo y un adecuado bienestar emocional.

**Tercero.** Se sugiere al departamento de Psicología que desarrollen programas preventivos de gestión del tiempo, dirigidos a universitarios, para prevenir el burnout y la procrastinación académica, para poder psicoeducar a los estudiantes y prevenir futuros problemas de salud mental.

**Cuarto.** Se recomienda que los estudiantes universitarios que puedan presentar burnout y/o procrastinación académica, acudan a los servicios universitarios de atención psicológica, para poder ser apoyados en esta problemática o referidos a establecimientos del primer nivel de atención de salud, si presentaran alguna sintomatología clínica.

### Limitaciones

Una limitación de la presente investigación es la representatividad de la muestra seleccionada, de acuerdo a que los participantes pertenecen únicamente a estudiantes de psicología de una universidad privada, lo que dificulta generalizar los resultados a estudiantes de otras carreras o instituciones. Además, la mayoría porcentual de los participantes del estudio son jóvenes universitarios que se encuentran en formación académica exclusiva, lo que puede diferir de estudiantes que, además de estudiar, trabajan o tienen otras responsabilidades que podrían influir en sus niveles de procrastinación y burnout.

Otra limitación importante es que las variables fueron evaluadas mediante instrumentos de autoinforme, aunque estos cuentan con validez y confiabilidad, dependen de las respuestas sinceras y la percepción personal que tienen estudiantes, generándose así sesgos en las respuestas, como presentar la tendencia a subestimar o sobreestimar sus conductas y emociones.

Finalmente, al tratarse de un estudio de diseño transversal, únicamente pudimos identificar una relación significativa entre la procrastinación académica con el burnout en el transcurso de momento específico, sin posibilidad de establecer causalidad o analizar cómo estas variables pueden variar a lo largo del tiempo.

## Referencias

- Álvarez, Ó. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. *Persona, 13*, 159-177.  
<https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- American Psychological Association. (2017). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*. American Psychological Association.
- Ato, M., & Vallejo, G. (2015). *Diseños de Investigación en Psicología*. Ediciones Pirámide.
- Bastidas, J., Cárdenas, T., Cárdenas, G., Mora, A., & Curiel, E. (2024). El papel mediador del autoconcepto académico en la relación burnout y satisfacción con la vida. *European Public & Social Innovation Review, 9*, 1-20. <https://doi.org/10.31637/epsir-2024-566>
- Cáceres, F. M. (2024). *Depresión, ansiedad, estrés y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Arequipa*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santa María].  
<https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/5d96c73b-f7ab-49c1-996b-c12b494780e0>
- Castro, V. M. H. (2020). *Cansancio emocional y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana*. [Tesis de Bachiller, Universidad San Ignacio de Loyola].  
<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/ae84beb6-5660-406d-a9b1-3be7b66df39f/content>
- Cayambe, D., Gordon, K. L., Reyes, V. M., Bustillos, L. K., & Bustillos, G. A. (2024). Burnout académico en estudiantes universitarios: prevalencia y relación con el rendimiento académico. *Prohominum, 6*(3), 284–299.  
<https://doi.org/10.47606/ACVEN/PH0279>

Chávez, A., & Valdivia, F. (2020). *Procrastinación y rendimiento académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública* [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santa María].

<https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/fa1cb766-54a9-4361-b5ca-b8881da2a312/content>

Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). *Código de Ética y Deontología*.

Cuevas-Caravaca, E., Sánchez-Romero, E. I., & Antón-Ruiz, J. A. (2024). Academic Burnout, Personality, and Academic Variables in University Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(6), 1561-1571.  
<https://doi.org/10.3390/ejihpe14060103>

Dominguez Lara, P., Alexis, S., García, V., Leyva, C., & Brigitte, S. (2014). Procrastinación académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Revista de Psicología*, 20(2), 293-304.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68632617010>

Dominguez-Lara, S. (2017). Prevalencia de procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y su relación con variables demográficas. *Revista de Psicología*, 7(1), 81-95.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8541624>

Dominguez, S., Villegas, G., & Centeno Sharon. (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>

- Ferrel, L. F., Ferrel, F. F., & Bracho, K. J. (2018). Impacto del Síndrome de Burnout Académico en el Bajo Rendimiento y la Salud Mental en Estudiantes Universitarios. *Salud Mental en Estudiantes Universitarios. CIE*, 2(6), 45-53.
- Freudenberger, H. J., & York, N. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Giron, M. C., & Seminario, N. (2022). *Síndrome de Burnout académico en estudiantes del primer año y último año de la escuela de Psicología de una universidad particular de Piura*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. <https://repositorio.upao.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/20eb0ba9-24de-4f37-8a76-69f0d7b050b5/content>
- Gomez, D., López, V., & Huayta, E. (2025). *Procrastinación y autoeficacia académica como predictores del compromiso académico: el rol mediador del burnout en estudiantes de secundaria peruanos*. [Trabajo de investigación de maestría, Universidad Peruana Unión]. <https://repositorio.upeu.edu.pe/items/13827386-4742-4a87-9c07-eb2aaaab031e>
- González-Brignardello, M. P., & Sánchez-Elvira Paniagua, Á. (2023). Contribución de la pasión y la procrastinación académica multidimensional sobre el burnout en el ámbito universitario a distancia. *Acción Psicológica*, 20(1), 131-146. <https://doi.org/10.5944/ap.20.1.39246>
- Gonzalez, D., Parada, M., & Rojas, S. (2021). *Revisión Sistemática de la Salud Mental en Universitarios de América Latina*. [Tesis de licenciatura, Universidad Cooperativa de Colombia]. <https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/469eac8-11d2-4302-9db9-9ddc396a6515>
- Guzman, M. C. (2022). *Evitación experiencial y burnout académico en estudiantes de internado de psicología de una Universidad Privada de Lima Sur, 2021*. [Tesis de

Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú].

<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/2319/Guzman%20Mitma%2c%20Mary%20Carmen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hernández-Sampieri, Roberto., & Mendoza, C. Paulina. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.

Huarachi, F. A. (2024). *Autoeficacia académica y procrastinación académica en estudiantes de psicología de una universidad privada de Villa El Salvador, 2024*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú].

<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/3906/Huarachi%20Ruiz%2c%20Felix%20Aron.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2022). *Perú: Encuesta Demográfica y de Salud Familiar ENDES 2022*.

[https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1898/libro.pdf](https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1898/libro.pdf)

Johansson, F., Rozental, A., Edlund, K., Côté, P., Sundberg, T., Onell, C., Rudman, A., & Skillgate, E. (2023). Associations Between Procrastination and Subsequent Health Outcomes Among University Students in Sweden. *JAMA Network Open*, 6(1), E2249346. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.49346>

Lopez, K. M. (2021). *Influencia de la procrastinación académica sobre el cansancio emocional en estudiantes universitarios: diferencias según sexo*. [Tesis de Licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola].

<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d9a0c001-3b6c-436b-8957-5d0074cc8810/content>

- Malpica, V. O. (2024). Procrastinación académica en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo. *Revista de Climatología*, 24, 1569-1574.  
<https://doi.org/10.59427/rcli/2024/v24cs.1569-1574>
- Marenco, A., Suárez, Y., & Palacio, J. (2017). Burnout académico y síntomas relacionados con problemas de salud mental en universitarios colombianos. *Psychología: Avances de la Disciplina*, 11(2), 45-55. <https://doi.org/10.21500/19002386.2926>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Mccow, W., Johnson, J., & Petzel, T. (1989). Procrastination, a principal components analysis. *Person. individ. Diff.*, 10(2), 197-202. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(89\)90204](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90204)
- Mestas, J., & Romero, M. (2022). *Análisis Del Síndrome De Burnout en Docentes y Estudiantes desde el Trabajo Social En El Instituto Latinoamericano Siglo XXI Arequipa - 2021* [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santa María].  
<https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/4f87984a-4b9f-4f04-a97b-80513142edbb>
- Mestanza, S. M. (2022). *Estrategias de afrontamiento y burnout académico en estudiantes de psicología de una Universidad de Lima, 2021*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte].  
<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/30474/Mestanza%20Rojas%2c%20Stephany%20Michel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mohammadi, O. A., Heidari, A., Eftekhar Saadi, Z., & Johari Fard, R. (2023). Relationships of Academic Support and Attitude Towards Future Career with Academic Procrastination in Students: The Mediating Role of Academic Burnout. *Journal of Clinical Research in Paramedical Sciences*, 12(1), e138612.  
<https://doi.org/10.5812/jcrps-138612>

Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios* [Tesis de doctorado, Universidad de València].

[https://www.academia.edu/42095495/UNIVERSITAT\\_DE\\_VAL%C3%88NCIA\\_FACULTAT\\_DE\\_PSICOLOGIA\\_Departament\\_de\\_Psicologia\\_Evolutiva\\_i\\_de\\_Educaci%C3%B3\\_Programa\\_de\\_Doctorado\\_Nuevas\\_perspectivas\\_en\\_Psicolog%C3%ADa\\_del\\_Desarrollo\\_y\\_de\\_la\\_Educaci%C3%B3n](https://www.academia.edu/42095495/UNIVERSITAT_DE_VAL%C3%88NCIA_FACULTAT_DE_PSICOLOGIA_Departament_de_Psicologia_Evolutiva_i_de_Educaci%C3%B3_Programa_de_Doctorado_Nuevas_perspectivas_en_Psicolog%C3%ADa_del_Desarrollo_y_de_la_Educaci%C3%B3n)

Ñiquen, B. N. (2023). *Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022*. [Tesis de Licenciatura, Universidad De San Martín de Porres].

[https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/12225/%c3%91IQUEN\\_CBPN.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/12225/%c3%91IQUEN_CBPN.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Oyola-García, A. E., Guevara, Z. Z., & Quispe-Ilanzo, M. P. (2023). Validación del constructo y confiabilidad del Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey (MBI-HSS) en médicos peruanos. *Revista Del Hospital Psiquiatrico De La Habana*, 20(2). <https://revhph.sld.cu/index.php/hph/article/view/339>

Oñate, E. N. (2024). *Niveles de procrastinación y síndrome de burnout académico en estudiantes de posgrados*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/d27ec02c-1e52-4fb1-91be-2efc6e4a7553/content>

Pastor, P. F. & Pazo, D. L. (2025). *Burnout académico y Compromiso Académico en Estudiantes de una Universidad Privada -Arequipa, 2025*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Tecnológica del Perú].  
[https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/13335/D.Pazo\\_P.Pastor\\_Tesis\\_Titulo\\_Profesional\\_2025.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/13335/D.Pazo_P.Pastor_Tesis_Titulo_Profesional_2025.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Prada, X.Y., & Salazar, M. A. (2022). *Burnout estudiantil y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo, 2022*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán].  
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/11310/Prada%20Cordova%20Xiomara%20%26%20Salazar%20Correa%20Maria.pdf?sequence=12&isAllowed=y>
- Prado, J. F. (2025). *Cansancio emocional y Procrastinación académica en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de la ciudad de Arequipa, 2024*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Tecnológica del Perú].  
[https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/12432/J.Prado\\_Titulo\\_Profesional\\_2025.pdf.PDF?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/12432/J.Prado_Titulo_Profesional_2025.pdf.PDF?sequence=1&isAllowed=y)
- Quispe Cueva, D. A., & Montero Taboada, C. M. (2020). *Procrastinación y salud mental general en estudiantes de psicología de la ciudad de Ambato*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Tecnológica Indoamérica].  
<https://repositorio.uti.edu.ec/server/api/core/bitstreams/8f266c67-a3eb-4c3d-99d1-ba2b14bc186f/content>
- Rodríguez, A., & Clariana, M. (2017). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: Su Relación con la Edad y el Curso Académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60. <https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>
- Ruiz-Hernández, J. A., Guillén, Á., Pina, D., & Puente-López, E. (2022). Mental Health and Healthy Habits in University Students: A Comparative Associative Study. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(2), 114-126.  
<https://doi.org/10.3390/ejihpe12020010>
- Salas, J. (2019). *Influencia del Semestre de Estudio de la Carrera de Medicina en el Burnout Académico. Facultad de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa*

María, 2019. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santa María].

<https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/8737>

Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002).

Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481.

<https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>

Setiyowati, A. J., Rachmawati, I., Wiyono, B. B., Indreswari, H., & Laksana, E. P. (2024).

Analysis of the structural relationship emotional regulation, academic procrastination, and academic burnout. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 13(3), 1895-1907. <https://doi.org/10.11591/ijere.v13i3.26778>

Solis, I. L., & Traslaviña, L. A. (2022). *Procrastinación y Estrés Académico en Estudiantes de la Carrera de Psicología de Una Universidad de Lima, 2021* [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte].

[https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/35472/Solis%20Zelada%20Iris%20Lucero%20-%20Traslavi%  
c3%b1a%20Pizarro%20Lizeth%20Araceli.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/35472/Solis%20Zelada%20Iris%20Lucero%20-%20Traslavi%c3%b1a%20Pizarro%20Lizeth%20Araceli.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

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>

Talavera, I. X., Puma, J. J., Ponce, A. P., & Condori, O. (2024). Burnout académico en estudiantes universitarios. *PURISUM. Revista de Investigación en Ciencias Sociales*, 1(1), 43-53. <https://doi.org/10.62785/prics.v1.i1.5>

Tarazona Pérez, F., Romero Acuña, J. N., Aliaga Contreras, I. M., & Veliz Rodríguez, M. F.

(2016). Procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura

y Comunicación: Características, modos y factores. *Horizonte de la Ciencia*, 6(10), 185. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2016.10.214>

Trujillo-Chumán Kimberly, & Noé-Grijalva, M. (2020). La Escala de Procrastinación Académica (EPA): validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes peruanos. *Revista de Psicología y Educación*, 15(1), 98-107. <https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.189>

Uribe T. & Illesca P., M. (2017). Burnout en estudiantes de enfermería de una universidad privada. *Investigación en Educación Médica*, 6(24), 234-241. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.11.005>

Vasquez, J. S. (2025). *Burnout académico y procrastinación en estudiantes de una universidad pública, Huaura-2024*. [Tesis de Maestría, Universidad Continental]. [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/17507/1/IV\\_PG\\_MPCS\\_TE\\_Vasquez\\_Crisostomo\\_2025.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/17507/1/IV_PG_MPCS_TE_Vasquez_Crisostomo_2025.pdf)

Zumárraga-Espinosa, M., & Cevallos-Pozo, G. (2023). Psychometric study of the Maslach Burnout Inventory (MBI-SS) in the Ecuadorian university context. *Ansiedad y Estrés*, 29(2), 78-87. <https://doi.org/10.5093/anyes2023a9>

## Anexos

### Anexo1: Escala de Procrastinación Académica (EPA)

#### EPA

A continuación encontrarás 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 una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

N = Nunca

CN = Casi Nunca

AV = A veces

CS = Casi siempre

S = Siempre

		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 clase.					
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 aún cuando el tema sea aburrido.					
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					

**Anexo 2: Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI – SS)**

**MBI-SS (Maslach Burnout Inventory Student Survey)**

Los siguientes ítems presentados están relacionados a tu experiencia como estudiante y a tus creencias, sentimientos y conductas en la universidad. Responde cada una de las afirmaciones teniendo en cuenta que la escala está compuesta con valores de 0 a 6 (donde 0 es que nunca has experimentado ese sentimiento o creencia y 6 hace referencia a que siempre lo experimentas). Por favor, para contestar a los ítems piensa en tus tareas como estudiante y valora la frecuencia con que te ocurren cada uno de los siguientes aspectos

		Nunca	Alguna vez al año o menos	Una vez al mes o menos	Algunas veces al mes	Una vez por semana	Algunas veces por semana	Todos los días
1	Estoy emocionalmente "agotado" por hacer esta carrera							
2	Me encuentro "consumido" al final de un día en la universidad							
3	Estoy cansado cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día en la universidad.							
4	Estudiar o ir a clase todo el día es una tensión para mí.							
5	Estoy "quemado" (exhausto) de tanto estudiar							
6	He perdido interés en la carrera desde que empecé la universidad.							
7	He perdido entusiasmo por mi carrera							
8	Me he distanciado de mis estudios porque pienso que no serán realmente útiles.							
9	Dudo de la trascendencia y valor de mis estudios							
10	Puedo resolver de manera eficaz los problemas que surgen relacionados con mis estudios							
11	Creo que contribuyo efectivamente durante las clases de la universidad.							
12	En mi opinión soy un buen estudiante							
13	Me estimula conseguir objetivos en mis estudios							
14	Durante las clases, tengo la seguridad de que soy eficaz en la finalización de las cosas							
15	He aprendido muchas cosas interesantes durante mi carrera							

### Anexo 3: Consentimiento Informado

#### Consentimiento Informado para la Participación en la Investigación

Estimado/a participante,

Usted ha sido invitado/a participar en un estudio titulado **“La Procrastinación Académica y el Burnout Académico en Estudiantes Universitarios de Psicología”** que se llevara a cabo en la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, a cargo de Diego Alonso Peñalva Zuñiga y Nicolle Angeles Rivera Cutipa.

El **objetivo de este estudio** es determinar la relación entre la procrastinación y el burnout académicos en estudiantes universitarios de 4to y 5to año de la Escuela Profesional de Psicología, Además de identificar las características de las variables sociodemográficas que presentan los estudiantes universitarios.

Al acceder a participar en este estudio, usted deberá responder a dos instrumentos: Escala de Procrastinación Académica (EPA) y Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI – SS). Se estima que completar este formulario no le tomará más de 10 minutos y que la participación se llevará a cabo durante una única sesión en clase dentro del campus, tras el permiso de sus profesores.

La información recolectada mediante este formulario será manejada de manera confidencial y anónima. En ningún caso se solicitará información que permita identificarle directamente, y sus respuestas se emplearán exclusivamente con fines académicos para esta investigación.

Si en cualquier momento decide interrumpirla, puede retirarse sin que esto tenga consecuencias negativas para usted. Si tiene alguna duda, puede contactar a los investigadores:

- [diego.peñalva@ucsm.edu.pe](mailto:diego.peñalva@ucsm.edu.pe)
- [nicolle.rivera@ucsm.edu.pe](mailto:nicolle.rivera@ucsm.edu.pe)

Estaremos respondiéndolas lo más pronto posible. De antemano le agradecemos su predisposición al llenar este forms.

He comprendido la información expuesta arriba y **ACEPTO** participar en este estudio, sabiendo que puedo retirarme en cualquier momento sin sufrir consecuencias negativas

-si, acepto

-no,acepto

## Anexo 4

### Prueba de Normalidad de la escala de Procrastinación Académica

*Escala de Procrastinación Académica*

	N	Kolmogorov-Smirnov	
		W	p
D1: Autorregulación académica	365	0.994	0.131
D2: Postergación de actividades	365	0.974	<.001
Total	365	0.995	0.226

En la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov aplicada a las dimensiones de Procrastinación Académica se obtuvo que la dimensión Autorregulación académica tiene un valor de  $p = .131$  y el puntaje total un valor de  $p = .226$ , ambos mayores a 0.05, lo que indica una distribución normal de los datos; mientras que la dimensión Postergación de actividades alcanzó un valor de  $p < .001$ , evidenciando una distribución no normal. En términos generales, debido a que el puntaje total cumple con el supuesto de normalidad, se determinó que es pertinente utilizar pruebas paramétricas para los análisis estadísticos posteriores.

### Prueba de Fiabilidad

*Estadísticas de Fiabilidad*

	Alfa de Cronbach
Escala de Procrastinación Académica	.819

La prueba de fiabilidad muestra un alfa de Cronbach de .819, lo que significa una alta consistencia interna de los ítems que conforman el instrumento, evidenciando que es un instrumento válido y confiable para medir la procrastinación académica en la muestra estudiada.

### Prueba de Normalidad Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS)

	<i>MBI - SS</i>		
	N	Kolmogorov-Smirnov	
		W	p
D1: Agotamiento	365	0.980	<.001
D2: Cinismo	365	0.859	<.001
D3: Ineficacia	365	0.989	0.009
Total	365	0.986	0.001

En la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov aplicada al Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS) se evidenció que las dimensiones Agotamiento ( $p < .001$ ), Cinismo ( $p < .001$ ) e Ineficacia ( $p = .009$ ), así como el puntaje total ( $p = .001$ ), presentaron valores inferiores a .05, lo cual indica que los datos no se distribuyen de manera normal. En este sentido, se determinó que para el análisis estadístico de esta variable es pertinente emplear pruebas no paramétricas.

### Prueba de Fiabilidad

#### *Estadísticas de Fiabilidad*

	Alfa de Cronbach
Maslach Burnout Inventory Student Survey	.789

La prueba de fiabilidad arrojó un alfa de Cronbach de .789, valor que demuestra una adecuada consistencia interna de los ítems, confirmando que el instrumento utilizado posee validez y confiabilidad para medir el síndrome de burnout académico en la muestra analizada.