



**FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

**CANSANCIO EMOCIONAL Y PROCRASTINACIÓN  
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA  
UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO**

**OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
PSICOLOGÍA**

**Autora:**

**Bach. Campos Diaz Dalila Thalia**  
**ORCID: 0000-0003-4852-0446**

**Asesor:**

**Mg. Guerrero Millones Ana María**  
**ORCID: 0000-0003-3776-2968**

**Línea de Investigación:**

**Comunicación y Desarrollo Humano**

**Pimentel – Perú**

**2022**

**CANSANCIO EMOCIONAL Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICO EN  
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO, 2022**

**Aprobado por:**



---

**Mg. Guerrero Millones Ana María**

**0000-0003-3776-2968**

**Asesor Metodológico**



---

**Dra. Bejarano Benites Zujeint Jacquelin**

**0000-0003-1722-7669**

**Presidente del Jurado**

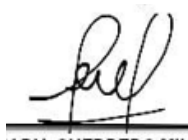


---

**Mg. Olazabal Boggio Roberto Dante**

**0000-0003-2499-4743**

**Secretario del Jurado**



---

**Mg. Guerrero Millones Ana María**

**0000-0003-3776-2968**

**Vocal del Jurado**

**Pimentel, 2022**

## **DEDICATORIA**

Mi investigación va dirigida principalmente para Dios que es mi mayor guía en esta etapa de mi vida para obtener uno de los anhelos más ansiados.

A mis padres por ser el pilar más importante, asimismo por su apoyo, comprensión y su amor incondicional, guiándome en todo momento, sobre todo por creer en mí.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios en primer lugar por brindarme la vida, salud, fortaleza y fuerza necesaria para poder salir adelante a pesar de las adversidades de la vida.

A mi familia por ser mi pilar fundamental y haberme apoyado incondicionalmente, pese a las inconvenientes que se presentaron durante el tiempo académico.

A la escuela de Contabilidad que ha permitido realizar la investigación con la autorización correspondiente de la directora Cabrera Sánchez Mariluz que brindo el permiso para aplicar las encuestas a los estudiantes. Así mismo, a la asesora Msc. Ana María Guerrero Millones, por la orientación y ayuda que me brindo para la realización de la actualización de tesis, por su apoyo que me permitió aprender mucho más.

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como finalidad determinar la conexión entre Cansancio Emocional y Procrastinación Académica. Este trabajo adoptó un diseño no experimental y de carácter descriptivo-correlacional. Estuvo constituida por 181 estudiantes de ambos sexos formaron parte de la muestra, de la carrera profesional de Contabilidad de una Universidad privada de Chiclayo (Mujeres= 62.4%; Varones= 37.6%), todos estudiantes varían entre las edades de 17 y 30 años (M= 21.6; DE= 3.42). Se realizó con los procedimientos estadísticos del programa de base de datos Ms Excel 2016 y con el uso del software estadístico Jamovi. Los instrumentos que se han utilizado son: Escala de Cansancio Emocional (ECE) de Ramos, Manga y Morán (2005) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998). Como resultados se obtuvo que, relación muy significativa entre el cansancio emocional y la procrastinación académica ( $p < 0.01$ ), esta última variable se representó a través de sus dos dimensiones y estas demostraron una dirección diferente respecto a la relación con cansancio emocional; la autorregulación académica se relaciona de modo inverso, mientras que, la postergación de actividades demuestra una relación directa con dicha variable. En cuanto al análisis descriptivo, se muestran porcentajes significativos en el nivel bajo, medio y alto para las dos variables; asimismo, tanto en mujeres como en hombres existen patrones similares correspondientes a los porcentajes ubicados en el nivel bajo, medio y alto de cansancio emocional, mientras que, para procrastinación académica, se presenta una leve diferencia en la dimensión autorregulación académica según condición laboral. Finalmente, en esta investigación se presenta un programa de intervención para ofrecer herramientas adecuadas que permitan desarrollar recursos para afrontar y disminuir la Procrastinación Académica.

**Palabras clave:** *Académico, cansancio, conducta, emocional, procrastinación.*

## ABSTRACT

The present research study aimed to determine the connection between Emotional Fatigue and Academic Procrastination. This work is neither experimental nor descriptive-correlational in nature. It was constituted by 181 students of both sexes were part of the sample, of the professional career of Accounting of a private University of Chiclayo (Women = 62.4%; Males= 37.6%), all students vary between the ages of 17 and 30 (M= 21.6; SD= 3.42). It was carried out with the statistical procedures of the Ms Excel 2016 database program and with the use of the Jamovi statistical software. The instruments that have been used are: Scale of Emotional Fatigue (ECE) of Ramos, Manga and Morán (2005) and the Scale of Academic Procrastination (EPA) of Busko (1998). As a result, it was obtained that a very significant relationship between emotional exhaustion and academic procrastination ( $p < 0.01$ ), this last variable was represented through its two dimensions and these showed a different direction with respect to the relationship with emotional exhaustion; academic self-regulation is inversely related, while the postponement of activities shows a direct relationship with said variable. Regarding the descriptive analysis, significant percentages are shown at the low, medium and high level for the two variables; Likewise, in both women and men there are similar patterns corresponding to the percentages located in the low, medium and high level of emotional fatigue, while, for academic procrastination, there is a slight difference in the academic self-regulation dimension according to work condition. Finally, this research presents an intervention program to offer adequate tools to develop resources to face and reduce Academic Procrastination.

**Keywords:** *Academic, behavior, emotional, fatigue, procrastination.*

## ÍNDICE

RESUMEN .....	v
ABSTRACT .....	vi
ÍNDICE.....	vii
I. INTRODUCCIÓN .....	8
1.1. Realidad Problemática.....	8
1.2. Trabajos Previos .....	12
1.3. Teorías relacionadas al tema .....	18
1.4. Formulación del Problema .....	42
1.5. Justificación e importancia del estudio.....	42
1.6. Hipótesis.....	43
1.7. Objetivos.....	43
II. MATERIAL Y MÉTODOS .....	45
2.1. Tipo y diseño de Investigación. ....	45
2.2. Población y muestra .....	46
2.3. Variables, Operacionalización.....	47
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad. .....	48
2.5. Procedimiento de análisis de datos.....	51
2.6. Criterios éticos .....	52
2.7. Criterios de rigor científico.....	52
III. RESULTADOS .....	54
3.1. Resultados en tablas .....	54
3.2. Discusión de resultados.....	60
3.3. Aporte Práctico .....	64
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	78
4.1. Conclusiones.....	78
V. Recomendaciones .....	80
REFERENCIAS .....	82
ANEXOS.....	89

## **I. INTRODUCCIÓN**

### **1.1. Realidad Problemática**

La investigación desarrollada trata sobre el inapropiado afrontamiento de las exigencias psicológicas de las actividades diarias, que perjudica directamente a la persona que lo experimenta dañando la calidad de vida y reduce la eficacia de su rendimiento profesional. Desde el inicio se determinó realizar una investigación empírica para lo cual se desarrollaron diferentes instrumentos, demostrándose que los estudiantes también alcanzan llegar a agotarse debido a sus estudios, sintiendo síntomas de fatiga emocional y actitudes de apatía que pueden generar alargamiento en el cumplimiento de las tareas, de esta manera tiene una sensación de eficacia o efectividad relación a sus actividades académicas. Dentro del ambiente ocupacional se ve reflejado en gran parte el cansancio emocional debido a los estímulos estresantes, el inicio de esta etapa causa una respuesta primordial al estrés, conllevando que el agotamiento es el que induce reacciones de distanciamiento emocional y cognitivo hacia el trabajo propio, probablemente de una forma de afrontar su sobrecarga, he ahí donde la actitud procrastinadora surge en los universitarios.

Hoy en día se habla mucho de salud mental, como una situación necesaria, pero sin saber en qué niveles podemos conseguirla y de qué forma. A este desconocimiento se suman ciertos factores inevitables dentro del mundo globalizado en que vivimos, tales como la competencia académica y la necesidad de cubrir todas las exigencias que la sociedad nos demanda, generan desproporción entre el tiempo con que contamos y las actividades realizadas, propiciando desgaste, el cual a su vez trae como consecuencia la postergación de otras actividades.

El enfoque que se tiene acerca del cansancio emocional en la esfera superior educativa, a nivel internacional, Granada – España en el artículo refiere que se encuentra en cambios sistemáticos permanentes, lo cual obliga a manifestar procesos adaptativos y flexibles. Frente a esta situación, el estudiante universitario puede sentirse presionado con respecto al cumplimiento de sus labores, lo que genera consecutivamente estrés y a su vez va afectando directamente al estudiante de manera alarmante el cansancio emocional,



impacto en su rendimiento, así como en diversos aspectos de su vida. Es por esto que las necesidades académicas pueden generar fatiga emocional en la vida estudiantil, la cual es considerada uno de los factores destructivos que se desarrollan en ellos (Herrera, Mohamed y Cepero, 2016). Del mismo modo, el cansancio emocional se relaciona indirectamente con la regulación emocional, pues a mayor regulación emocional, menor agotamiento a nivel afectivo o viceversa; esto nos quiere decir que si un estudiante presenta altos valores en regulación emocional, menor será el cansancio emocional; además, este constructo también ha sido contrastado con la procrastinación académica, donde se ha encontrado que una adecuada regulación emocional nos conlleva a una reducción en el aplazamiento de tareas académicas, lo cual es muy beneficioso para la salud del estudiante (Gómez-Romero, et. al., 2020, España-Barcelona). En este mismo estudio, se indica que son las mujeres quienes alcanzan un mayor puntaje en regulación emocional, lo que nos conlleva a pensar que puede ser que las mujeres expresen de manera disminuida el comportamiento de procrastinación académica en comparación con los hombres.

Por otra parte, se asocia fuertemente la conducta impulsiva a la procrastinación académica, lo cual puede conllevar al estudiante a desarrollar comportamientos como: adicciones y/o altas tasas de deserción educativa (Muñoz-Olano y Hurtado-Parrado, 2017, Tunja-Colombia). Una forma de abordar este aspecto es la gestión del tiempo, ya que es una habilidad aprendida y por lo tanto fácil de implementar en una intervención, lo que aumenta su importancia para prevenir la procrastinación, así como el fracaso escolar y la caída en el primer año de ingreso a la universidad (Garzón y Gil, 2017, Bogotá-Colombia). En consonancia a lo anterior mencionado, también es preciso mencionar que el agotamiento emocional está fuertemente relacionado al comportamiento procrastinador, pues se sabe que el estudiante emocionalmente agotado, se encuentra predispuesto al incumplimiento de sus tareas y/o responsabilidades académicas (Abbas y Al Hasnawi, 2020, Karbala-Irak).

Para culminar con la realidad a nivel internacional, se dice que existe una tendencia a evitar la realización de las actividades académicas; asimismo, que Los estudiantes universitarios se caracterizan por el aburrimiento, la dificultad para administrar su tiempo y la influencia de sus compañeros, y también tienen

dificultad para equilibrar su vida social, ya que se observa que llevan una vida ocupada con muchas exigencias. académicamente y la forma de afrontarlo puede ser creativa. cambios positivos o negativos cuando las actividades que se les asignan se organizan con respecto a los deberes diarios (Pardo, Perilla y Salinas, 2014, Bogotá-Colombia).

Recientemente, en el contexto nacional, ha sido considerada cualquier tarea como algo que requiere de esfuerzo constante, de tiempo y de un sinnúmero de demandas que de una u otra forma vuelcan al estudiante a experimentar una sensación de agotamiento. Lo que implica que este es el punto de inicio, donde se estudian las formas en que se expresa el agotamiento en las diferentes partes de la actividad humana, tal es el caso de las organizaciones, donde se ha investigado el síndrome de burnout en los colaboradores; además en el ámbito universitario, donde ha aumentado la demanda en las acciones realizadas en esta esfera, ya que se dice que ha aumentado las diferentes actividades, tales como: evaluaciones, trabajos, número de asignaturas, etc.; en cuyo caso el estudiante posee el pensamiento de lograrlas exitosamente. Este último punto es el interés principal de este estudio, donde se habla que tal cual el agotamiento que posee un trabajador, es el de un estudiante, donde al ambiente y las condiciones a las cuales está expuesto pueden superar sus propios recursos para hacer frente a las demandas (Domínguez, 2016, Lima-Perú).

De este modo, también se menciona que la procrastinación puede generar a nivel académico consecuencias negativas: calificaciones bajas y disminuido nivel académico (Domínguez-Lara, 2014, Lima-Perú). También se dice que es un fenómeno social aleatorio y creciente de una nueva generación de estudiantes. Las causas más comunes del atraso en los estudios de los universitarios son factores económicos, sociales, familiares, hábitos de estudio y la influencia de los medios de comunicación (Tarazona y Romero, 2016, Huancayo-Perú). Además, aquellas carreras con mayores necesidades y estudiantes que realizan mayor actividad académica, los que se atrasan menos, ayuda a crear estrategias y apoyar a los estudiantes con hábitos de estudio inadecuados (Mejía, Ruíz-Urbina, Benites-Gamboa y Pereda-Castro, 2018, Huancayo-Perú).

Por otro lado, cuando se trata de fatiga emocional, se dice que las estrategias de pensamiento de inseguridad, duda y destrucción predicen la fatiga emocional académica en un nivel superior. El impacto de las estrategias cognitivas de regulación emocional sobre el agotamiento emocional académico también es significativo; porque se asocia con ansiedad y depresión, estrés académico, estrategias regulatorias emocionalmente disfuncionales, efectividad académica y autoestima (Domínguez-Lara, 2016, Lima-Perú). Además, un 26.89% de la población peruana está conformada por jóvenes que oscilan entre los 15 y 29 años, lo que debería enfocarse en darles una mejor condición tanto a nivel físico y mental; en cambio, existe mucha deficiencia en el tema de salud mental de este grupo de individuos.

Por último, pese a que existen cifras alentadoras, gran porcentaje (por encima del 20%) de alumnos tiene necesidad de mejorar sus competencias emocionales. Los ambientes donde se brinda la educación presentan muchos factores negativos lo cual incurre en que los jóvenes procrastinen sus actividades académicas o terminen por dejar los estudios (Melgar, 2017, Chiclayo-Perú).

En el Perú, según Domínguez (2014) en Lima-Perú, refiere que el proceso de formación de un estudiante superior va de lado de un nuevo aprendizaje por lo que acompaña por lo general constantes situaciones agobiantes las cuales desencadenarán desgaste, ya sea por la exigencia de la institución, en este caso se necesitaría un gran esfuerzo adaptativo por parte de los estudiantes; la persona podrá aprender y estar realizado, pero si esto no ocurre, puede traer frustración y desgaste físico y emocional.

En consonancia a lo anterior mencionado, la población que será objeto de esta investigación, es decir, estudiantes de la escuela de Contabilidad de una universidad privada de Chiclayo, se llevó a cabo conversaciones con los responsables del área de Psicología, se han observado diversos indicadores conductuales de procrastinación y cansancio emocional, expresados como: ansiedad, postergar las tareas y realizarlas a última hora, emplear el tiempo destinado al estudio en hobbies o actividades de ocio, fatiga dentro de clases, entre otros; lo cual ha generado distintos malestares y resultados no favorables para estudiantes, padres de familia y docentes; asimismo, se realizó una

entrevista de percepción a los docentes que manifestaron que ven reflejado el poco interés en una gran cantidad de estudiantes, que en algunos casos, poseen potencial para determinadas materias, sin embargo muestra un promedio bajo; todo lo descrito, es un aliciente para poner en marcha la presente investigación.

## **1.2. Trabajos Previos**

### **Internacionales**

En España, Gómez-Romero, et al. en 2020, en su artículo “Procrastinación académica y riesgo de conducta suicida en jóvenes universitarios: el papel de la regulación emocional”, publicado por Elsevier, cuyo objetivo fue conocer la prevalencia de la conducta suicida en estudiantes universitarios, determinar la relación entre la regulación emocional, la procrastinación académica y la conducta suicida, y si la regulación emocional podría actuar como una variable moduladora entre ambas. Se trata de un estudio observacional transeccional aplicado a 350 estudiantes universitarios de 17 a 28 años de edad considerados como muestra. Aplicándoles las escalas de Procrastinación Académica de Tuckman, de Conducta Suicida Revisada (SBQR) y Sub-Escala de Regulación Emocional Percibida. Donde se encontró que, 16,3% de alumnos evidenciaban riesgo de conducta suicida. Detectando correlaciones positivas entre la procrastinación académica y la conducta suicida, y negativas entre la regulación emocional, la conducta suicida y la procrastinación académica. Aquellos estudiantes que poseían altos valores en regulación emocional mostraban menor conducta suicida y procrastinación académica. Se pudo notar que existían mayores niveles de regulación emocional las mujeres. Los análisis de regresión descartaron el posible efecto moderador de la regulación emocional entre la procrastinación académica y la conducta suicida, aunque ambas variables (procrastinación académica y regulación emocional) mantenían una relación directa, pero no interactiva con la conducta suicida. La conducta suicida presenta una alta incidencia. La regulación emocional y la procrastinación académica tienen un efecto directo sobre la conducta suicida. La regulación emocional parece ejercer un papel protector de la conducta suicida y la procrastinación académica. Los sujetos que presentaban altos valores en Regulación Emocional mostraban menor Conducta Suicida y Procrastinación Académica.

En Karbala, Irak. Abbas y Al Hasnawi en 2020, en su artículo de investigación: “El papel del incumplimiento y la violación del contrato psicológico en la generación del agotamiento emocional: El papel mediador de la procrastinación”, publicado por la Revista Cuadernos de Gestión, cuyo fin era estudiar hasta qué punto el incumplimiento psicológico del contrato afecta y produce el agotamiento emocional entre los empleados a través del surgimiento de un estado de procrastinación a nivel de una muestra de empleados asalariados diarios en las facultades de la Universidad de Karbala en Irak. Se aplicaron escalas para medir la violación y el incumplimiento del contrato psicológico, la procrastinación laboral y el agotamiento emocional. La muestra estuvo compuesta por 309 sujetos. Como resultado obtuvieron que, existe un impacto directo tanto del incumplimiento como de la violación del contrato psicológico sobre el agotamiento emocional, e indirectamente a través de la procrastinación, que se manifestó en que el personal se siente emocionalmente agotado durante el trabajo, cansado y agotado en el desempeño de sus funciones. La violación y el incumplimiento del contrato psicológico desempeñan un papel considerable en el aumento de las tasas de procrastinación.

En Bogotá, Colombia. Garzón y Gil en 2017, en su artículo: “Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior”, publicado por la Revista Javeriana, cuya finalidad era conocer la relación entre la gestión del tiempo y la procrastinación en estudiantes de educación superior. Se conformo una muestra de 494 estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de carrera; aplicándoles la escala Time Management Behavior Questionnaire (TMBQ), donde se obtuvieron puntuaciones en las sub-escalas de establecimiento de objetivos y prioridades acompañada de percepción sobre el control del tiempo, las cuales predicen el nivel de procrastinación. La gestión del tiempo es una habilidad aprendida y, por lo tanto, fácilmente disponible para la intervención, lo que aumenta su importancia en la prevención de la procrastinación, como el fracaso escolar y el fracaso en el primer año de universidad.

En Tunja, Colombia; Muñoz-Olano y Hurtado-Parrado en 2017, en su artículo: “Efectos de la clarificación de objetivos sobre la impulsividad y

procrastinación académica de los estudiantes universitarios”, publicado por la Revista Latinoamericana de Psicología, cuyo objetivo fue evaluar si una intervención en línea sobre la clarificación de las metas académicas podría reducir la impulsividad y la postergación académica en estudiantes universitarios. La muestra estuvo constituida por 48 estudiantes de entre 18 y 22 años de edad. Se les aplicó el programa SMART, donde se obtuvieron como resultados que los participantes que recibieron la intervención de aclaración de objetivos académicos tuvieron cambios significativos en las medidas posteriores a la prueba de HD que los participantes que recibieron instrucciones para abandonar la procrastinación; y los participantes que recibieron el tratamiento de aclaración de objetivos presentaron en la procrastinación académica una gran disminución, en comparación con los sujetos que estaban en la condición de control. Llegando a la conclusión, de que un método de aclaración de objetivos académicos de tipo SMART en línea puede tener efectos sobre las medidas de impulsividad y procrastinación académica; esto en particular si se considera que la impulsividad y la procrastinación académica están fuertemente asociadas con problemas de conducta (por ejemplo, adicciones y tasas de deserción).

En España, Rodríguez y Clariana en 2017; en su artículo: “Procrastinación en Estudiantes Universitarios: su Relación con la Edad y el Curso Académico”, publicado por la Revista Colombiana de Psicología, cuya finalidad era determinar si a lo largo del tiempo podría disminuir la procrastinación académica, y si esto también estaba relacionado con factores como la edad, cursos, o combinación de estas variables. Se considero 105 alumnos universitarios como muestra, a los que se les aplico la Procrastination Assessment Scale Students (PASS); cuyos resultados muestran que el nivel de diseño depende únicamente de la edad, no de la trayectoria de los estudiantes, y de la ampliación del conocimiento empírico del diseño académico en la universidad. Es posible probar que el año académico cursado no tiene efecto sobre la procrastinación y solo afecta la edad del estudiante.

En Granada, España, Herrera, Mohamed y Cepero en 2016, realizaron una investigación: “Cansancio emocional en estudiantes universitarios”, publicado en la Revista De Educação E Humanidades, donde el objetivo fue

cuantificar en alumnos universitarios el cansancio emocional, participando de la Facultad de Educación y Humanidades un total de 187 sujetos. Administrando la Escala de Cansancio Emocional (ECE) de Ramos. Arrojando que a nivel de género existían diferencias en las escalas Cansancio Emocional y Satisfacción con el estudio; siendo las mujeres quienes obtuvieron puntajes más altos en ambos casos. Concluyendo que, en la vida de un estudiante, las necesidades académicas pueden causar fatiga emocional, que se considera uno de los factores destructivos que se desarrollan en ellos.

### **Nacionales**

En Lima, López en 2021, en su investigación: “Influencia de la procrastinación académica sobre el cansancio emocional en estudiantes universitarios: diferencias según sexo”, obtención título profesional de licenciado en Psicología, publicado por la Universidad San Ignacio de Loyola (USIL), cuya finalidad era definir si el cansancio emocional influía sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios de universidades privadas tanto varones como mujeres de 18 y 28 años. Aplicándoles la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la Escala de Cansancio Emocional (ECE). Se obtuvo como resultado que la procrastinación académica tiene influencia sobre el cansancio emocional, mostrando mayor injerencia sobre los varones. Demostrándose la existencia de diversas vinculaciones entre las variables del estudio realizado. Es así que los varones se ven más afectados que las mujeres a nivel de influencia del abandono o postergación de sus actividades sobre el cansancio emocional.

En Trujillo, Tejada en 2020, realizó un estudio: “Cansancio emocional y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo”, obtener título profesional de licenciada en Psicología, publicado por la Universidad Privada Antenor Orrego (UPAO), cuyo objetivo era verificar la existencia de una relación entre Cansancio emocional y Procrastinación en alumnos de nivel secundario de un colegio particular de Trujillo. Considerando 179 alumnos, de ambos sexos, de 15 y 17 años como parte de la muestra. Administrándoles la Escala de Cansancio Emocional (ECE) de Ramos et al. (2005) y la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) de

Arévalo, E. y cols. (2011). Resultando la existencia en la variable de procrastinación un nivel medio, y el cansancio emocional presenta un nivel bajo. En la población estudiantil se detectó la existencia de una relación altamente significativa entre las variables de estudio, esto se traduce en que mientras más cansancio emocional tenga el alumno, el nivel de procrastinación también aumentaría.

En Lima, Sáenz en 2017; se realizó un estudio: “Cansancio emocional y rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Técnica Superior PNP - Puente Piedra, 2017”, obtención grado académico de: Maestro en educación con mención en docencia y gestión educativa, publicado por la Universidad César Vallejos, cuyo fin era verificar la existencia de alguna correlación entre cansancio emocional y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Técnica Superior PNP del distrito de Puente Piedra en el año 2017. Utilizando el método hipotético-deductivo, con diseño correlacional, de igual forma se empleó de tipo básico. Se desarrolló de doscientos cuarenta y seis estudiantes del tercer año. Se dispuso la Escala de Cansancio Emocional y el análisis documental de los reportes académicos para examinar el rendimiento académico de los estudiantes. De este modo se encontró en los resultados, un 81.3% mostró cansancio emocional bajo, un 77.2% mostró tensión física de nivel bajo, 77.2% presenta tensión psicológica baja, mostrando 14.82 puntos de nivel académico promedio. Comprobándose que aprobaron un 98.8% de alumnos. Finalmente se pudo identificar que se evidencia una relación indirecta y significativa ( $p=0.024$ ) entre el cansancio emocional y el rendimiento académico; por otro lado, se comprobó que no existe relación significativa ( $p=0.077$ ) entre la tensión física y el rendimiento académico; y existe relación indirecta y significativa ( $p=0.041$ ) entre la tensión psicológica y el rendimiento académico. Un 93.9% de los alumnos manifestaron haber sentido estrés a lo largo del semestre, mientras que en lo relacionado a la percepción de las emociones un 71.9% de estos mostró una percepción deficiente.

En Huancayo, Tarazona, Romero, Aliaga y Veliz (2016) desarrollaron una investigación: “Procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación: Características, modos y factores”,



publicado en la Revistas Universidad Nacional del Centro de Perú (UNCP), con la finalidad de describir la procrastinación académica de ambos sexos, para ello participaron 169 estudiantes universitarios, a quienes se les aplicó la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman y el Cuestionario de Hábitos Socioculturales. Por último, en la investigación dio como resultado con un 71% niveles altos de procrastinación, mientras que el 8,3% presentaron niveles bajos. También se concluye que la procrastinación es una práctica sociocultural. La procrastinación no es sólo un problema académico, sino sobre todo un problema de formación profesional cualitativa, que se traduce en un problema familiar y social.

En Lima, Domínguez (2016), en su artículo: “Agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios: ¿cuánto influyen las estrategias cognitivas de regulación emocional?”, publicado Elsevier, aplicando la Escala de Cansancio Emocional y el Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva; concluye que las estrategias de pensamiento de autoinculpación, duda y destrucción predicen la fatiga emocional académica a mayor escala. Además, determinar que existe un impacto significativo de la regulación emocional en las estrategias de pensamiento sobre el cansancio emocional académico.

## **Locales**

Olazabal y Zegarra (2017), dentro del trabajo para obtener grado de maestro, titulada: “Procrastinación e intereses a los videojuegos en ingresantes a la escuela de psicología de una universidad privada”, publicado por la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo (UPAGU), cuyo fin era llegar a comprobar una la relación entre los intereses a los videojuegos y procrastinación. Utilizando instrumentos que cuentan con validez y confiabilidad, los cuales fueron desarrollados en la región norte (Trujillo – Chiclayo), los cuales son: La Escala de Procrastinación en Adolescentes del Ps. Edmundo Arévalo y el Inventario de Intereses a los Videojuegos de Arenas, el cual se elaboró en la Universidad Señor de Sipán. En base a lo obtenido se pudo determinar la existencia de una relación entre ciertos indicadores de procrastinación y los indicadores de los intereses a los videojuegos, además se observa que predomina el nivel medio con un 45.1% en el indicador falta de motivación, por

otro lado, el 38% muestra un nivel alto de dependencia, el 42.3% indica un nivel medio en relación al indicador baja autoestima, al igual que los indicadores de desorganización y evasión de la responsabilidad con un 35.2%. Concluyendo que existe un nivel medio para la variable procrastinación, lo que permite inferir que los alumnos no les dan la debida importancia a sus actividades escolares dejándolas de lado por el desarrollado de otras de menor importancia.

### **1.3. Teorías relacionadas al tema**

#### **1.3.1. Cansancio emocional**

##### **1.3.1.1. Historia y evolución del término**

Desde 1977 el concepto Burnout se comenzó a usar, tras la explicación realizada ante la Asociación Americana de Psicólogos por parte de Maslach, donde promovió el concepto como cansancio profesional de los individuos que laboran en diversas áreas del servicio humano. Asimismo, nos refiere, el Burnout es el resultado a la acumulación de estrés crónico dentro del contexto de trabajo y habría consecuencias de la personalidad de la persona, afectando en la vida social y laboral.

Las investigaciones del Burnout no han dejado de extenderse desde los inicios de los años 80 y finales del periodo de los años 90, el cual realizaron conceptos, análisis, técnicas y programas para lograr prevenir el agotamiento emocional. Gil-Monte & Peiró en 1997, en sus indagaciones habla sobre las estrategias y técnicas de cómo lograr intervenir, siendo de mucha relevancia los de Manassero y cols. (2003), Ramos (1999), Matteson e Ivansevich (1997, Peiró y cols, (1994), Leiter, (1988), entre otros. Por los mismo, que a pesar que se ha realizado avances conceptuales sobre el Burnout, existe que debe ser de mayor importancia de diagnosticar y realizar programas de acción ante el agotamiento o cansancio emocional.

##### **1.3.1.2. Definición**

Factor que tiene el estrés en el cual se siente sobre-exigida, teniendo un sentimiento de vacío tanto emocionales y físicos; también de esta manera se destaca a los estímulos estresantes del ambiente como respuesta, esto se

considerará como la primera etapa del proceso del Burnout (Ramos, Manga y Morán ,2005).

Este constructo se encuentra contemplado como la disminución o pérdida de la facultad para experimentar empatía, pues se encuentra en un estado de agotamiento tanto físico como psíquico; tornando al individuo como desesperanzado, impotente, no pudiendo dar más de sí mismo; es así como lo manifiesta la Unión General de Trabajadores de España en 2006.

Es la reducción de componentes afectivos en la cual suele generar la sensación de no lograr brindar nada a los demás, lo cual suele producirse mediante manifestaciones somáticas y psicológicas (Gamboa, González y González, 2008).

También esta variable se concibe como la pérdida del gusto por realizar actividades cotidianas propias de la persona, es decir, tanto en el entorno laboral como académico por citar algunos ejemplos; conllevándolos a experimentar sentimientos de vacío.

Factores esenciales del síndrome de burnout, refiere que no es el único elemento que lo pueda producir, pues se puede desarrollar otros factores para que se suscite este desorden (Vega, Sanabria, Domínguez, Osorio y Bejarano citando a Maslach, Schaufeli y Leiter, 2009).

Acosta, Mullings y Torralbas (2014) definen como: una situación en la que los estudiantes consideran no poder rendir más a nivel afectivo, lo que repercute en diversas sensaciones de estar “fundidos emocionalmente”, a raíz de las constantes tareas y actividades propuestas en la vida estudiantil superior.

### **1.3.1.3. Dimensión**

El individuo se muestra sobrecargado o sobre-exigido ante la ocupación laboral o académica; en el cual se muestra agotado y decaído emocionalmente; es uno de los factores principales del estrés (Ramos, Manga y Morán, 2005).

#### **1.3.1.4. Factores Asociados**

Saborío e Hidalgo (2015) mencionan a los síntomas tales como la pérdida de energía progresiva, desgaste, fatiga, cansancio, irritación, insatisfacción laboral entre otros síntomas

Del mismo modo, el Síndrome de Burnout es uno de los pilares principales del cansancio emocional, enlazados a la depresión y con el nivel educativo (Martínez, 2015).

Entre los aspectos que se vinculan con el cansancio emocional tenemos con el género, el desequilibrio emocional (frente a hechos conflictivos), la edad que está conectada con la vivencia de la persona, la competitividad, las exigencias extremas, el escaso salario, el trabajo que se realiza en equipo es poco compatible, también va reflejada las condiciones inadecuadas del ambiente y los cambios considerados de la vida como es la muerte de algún pariente cercano, matrimonios, divorcio, nacimiento de hijos y entre otros aspecto del ser humano. (Thomaé, Ayala, Sphan y Stortti, 2016).

Al sentir sobre-exigido el individuo presenta un factor de estrés como cansancio mental, por lo mismo le lleva a presentar una carencia emocional como también físico, débiles y agotados, muestra una escasez de energía lo cual da a reflejar a no poder sobresalir de manera exitosa ante un problema. Asimismo, los factores iniciales del cansancio emocional en el ámbito laboral es el problema personal y el exceso de trabajo (Díaz y Gómez, 2016).

#### **1.3.1.5. Efectos**

Si se presenta el síndrome de burnout o denominado también síndrome de estar quemado, el factor más predictivo resulta el cansancio emocional. (Moreno, Gonzáles y Garrosa, 2001).

A nivel Psicológico, podemos hallar molestias psicosomáticas, también negativismo, culpabilidad, ansiedad, depresión, cólera, asimismo puede conllevar al consumo excesivo de alcohol, drogas y la poca tolerancia a la frustración (Vega, Sanabria, Domínguez, Osorio y Bejarano, 2009).

En el contexto organizacional, se encontró una reducción en cuanto al rendimiento, negativismo, disminución de motivación al trabajo, insatisfacción o abandono real por el puesto de empleo, inasistencia, así también rotaciones a cuanto las funciones laborales, demoras y pausas en el trabajo (Vega, Sanabria, Domínguez, Osorio y Bejarano, 2009).

Vega, Sanabria, Domínguez, Osorio y Bejarano (2009) manifiestan que, a nivel ambiental, la percepción negativa de la vida, empobrecimiento de la calidad de vida familiar como también personal.

#### **1.3.1.6. Prevención**

Para García-Allen en 2016, las medidas que intervienen en la prevención de la fatiga emocional incluyen la realización de trabajos como la respiración, la meditación, etc.; Es aquí donde estos ejercicios pueden reducir el ritmo cardíaco y provocar una sensación de calma y, sobre todo, de relajación placentera.

Formar una buena prevención hacia el cansancio emocional, es esencial que el ser humano logre dormir lo suficiente, por lo contrario, se vería o se encontraría alterado el sueño y esto ocasionará cambios que influyeran en su regulación. Para lo cual debe adaptar sus hábitos diarios y descansar como mínimo ocho horas.

Hidratarse de manera correcta, propicia muchos beneficios ya que al hacerlo nos aporta serenidad y tranquilidad.

Llevar a cabo una vida activa a través del ejercicio, brindará la eliminación de toxinas, generando hormonas de felicidad, llamadas endorfinas.

Establecer prioridades es un aporte para lidiar el cansancio emocional de esta manera conllevaría a no sobrecargarse de los quehaceres laborales.

Desarrollar asertivamente, es decir, informar o hacerlo saber cuál es nuestros pensamientos como también nuestros sentimientos sin llegar hacer agresivos o sumisos, esto nos permitirá a no almacenar tensiones que finalmente esto provocaría obtener el cansancio emocional.

### **1.3.1.7. Intervención de Cansancio Emocional desde el modelo educativo**

En la organización Panamericana de la salud (OPS), explica sobre el modelo de educación, el cual refiere de la conducta de la persona puede ser sobre la influencia ambiental, de esta manera, al individuo lo preparan para lograr sobresalir ante la materia, formando adecuadamente su personalidad, el carácter del sujeto, el cual logre desenvolverse de manera idónea en el ambiente. Asimismo, indican una influencia cognitivo conductual que ejerce sobre una acción, creencias y motivos que pueda tener el ser humano, el cual se fija en el planteamiento de Jean Piaget según el cual los logros de la educación son para la acción.

El programa de intervención está en búsqueda de promover la salud emocional por medio de la colaboración educativa para el progreso del bienestar físico y mental. Esta exploración consiste en 4 sesiones que se ejecutara como un taller que se desarrollara cada semana, con una duración de 2 horas y se ejecutara durante 8 semanas.

A lo largo de las sesiones se hablará de los temas psicosociales individual, social y organizacional, relacionadas con el agotamiento emocional en el ámbito académico.

### **1.3.1.8. Enfoques sobre el Cansancio Emocional**

En el enfoque psicosocial, se considera predominante lo emocional, tomando en cuenta los componentes causantes y condicionantes, así como en el ámbito laboral como también organizacionales. De esta manera, se desarrolla el síndrome de Burnout con sus tres dimensiones como el agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización profesional y personal (Bernal-Guerrero y Donoso-González, 2012).

El abordaje psicoemocional es un proceso de agotamiento emocional, es decir, un estado de cansancio, estrés y fatiga que conduce a la falta de sueño, independencia, tiempo para uno mismo, abandono de relaciones y abandono en su propio trabajo académico, lo que provoca conflictos incluso en el ámbito familiar y social (Ferrara et. al., 2008). Todas estas consecuencias emocionales

y afectivas producidas por el estrés laboral, además de la incapacidad de cambiar el comportamiento factible, el sobrepeso en el trabajo, la soledad y el abandono de sus grupos, posibles incomprensiones de otros familiares y culpa por haber salido mal (IMSERSO, 2009).

#### **1.3.1.9. Proceso psicológico del Cansancio Emocional**

El proceso se caracteriza por una creciente sensación de cansancio académico, un sentimiento que ya no es posible darse, es el componente inicial del Burnout, logrando mostrar a través de agotamiento físico y mental. El cual, tiene como consecuencia que la persona intente aislarse, no querer relacionarse con su entorno, desenvolviendo de una manera distante, impersonal. Por el lado de despersonalización, el sujeto se distancia no solo de sus labores profesionales, sino también de sus compañeros, siendo que manifieste conductas inadecuadas como cinismo e irritabilidad, culpando al resto de personas por sus fracasos y de su insuficiente rendimiento en el trabajo. Esta manera de aislarse, y tener un pensamiento de pesimismo, hace que la persona trate de aliviar tensiones que lo angustian. Cuando el sujeto percibe que es superior a sus capacidades de poder lograr realizarlo satisfactoriamente, surge apareciendo síntomas de ansiedad que reduce que el individuo logre concentrarse y obtener buen rendimiento. Este sentimiento que tiene el sujeto de disminuir su aprendizaje académico y la realización propia del individuo, hace que tenga pensamientos negativos hacia uno mismo y de su educación. Asimismo, esto ocurre porque presenta baja autoestima, no tiene la capacidad de sobrellevar la presión, el bajo desempeño académico y evasión de relacionarse personalmente. De manera que presenta sentimientos inadecuados al desarrollo e interés académico, ya sea por la incorrecta formación de aprendizaje o por los escasos de energía para lograr lidiar con los problemas presentados, conllevando a tener una sensación de fracaso personal (Bernal-Guerrero y Donoso-González, 2012).

## **1.3.2. Procrastinación académica**

### **1.3.2.1. Historia y evolución del término**

El término 'procrastinación' proviene del latín procrastinare, que literalmente significa dejar las cosas o posponerlas para otro día (Ferrari et al citando al DeSimone, 1995).

El retraso es una construcción que ha existido toda su vida, las connotaciones negativas provienen de la Revolución Industrial. (Ferrari, Johnson y McCown, 1995).

DeSimone (1993) indica que la gran mayoría de las sociedades pre-industrializadas no poseían definiciones parecidas a lo que quiere decir la procrastinación.

En época de los egipcios, la procrastinación poseía dos verbos que se les atribuían como su definición. El primero indicaba que era la forma por la cual se evadía el trabajo para no sobreesforzarse, la segunda; el incumplimiento de una actividad necesaria para poder sobrevivir, como por ejemplo el cultivo de los campos en la época adecuada.

En cambio, para los romanos esta propuesta era una sabia y previsoramente idea de espera, reconociendo la oportunidad idónea para reflexionar sobre la presencia de enemigos en las guerras militares.

Desde un punto de vista psicodinámico, las proposiciones se relacionan con el concepto de ocurrencia de tareas específicas, del que habló Freud en 1926. De esta manera, se registra el papel del dolor en la evitación de la tarea, explica Freud en Inhibición, síntomas y dolor (Freud, 1926; citado por Ferrari et al., 1995), donde habla de que se lo toma como una advertencia para sí mismo, señalando un material inconscientemente limitado que amenaza con pasar a primer plano; por lo tanto, cuando se descubre esta necesidad, el yo utiliza diversos mecanismos de defensa que le permiten impedir la tarea en algunos casos.



Burka & Yuen (1983; citados por Steel, 2007) indican que la propuesta tiene como principios el miedo a que el niño sienta que sus acciones acarrearán consecuencias negativas, ya sea creando un vínculo que no es capaz de mantener o distanciándose de cualquier objeto.

Como adulto, el riesgo de pérdida o invalidez te llevará a protegerte del miedo al fracaso, al miedo al éxito, al divorcio o al compromiso, retrasando constantemente tus acciones.

Una perspectiva ética dice que el comportamiento se mantiene cuando se fortalece, es decir, el comportamiento se mantiene debido a sus consecuencias (Skinner, 1977). Por esta razón, las personas procrastinan porque se fortalecen sus propios hábitos de procrastinación y también tienen éxito debido a diversos factores ambientales, lo que les permite continuar con este tipo de acción.

Mientras la visión cognitiva-conductual, Ellis y Knaus (1977) señalan que la propuesta parte del hecho de que el interesado está irrazonablemente convencido de lo que significa realizar bien una tarea, y en ese sentido tiende a fijarse metas demasiado largas y poco realistas, que muchas veces conducen al fracaso.

Entonces, al tratar de calmar estas consecuencias emocionales, retrasan el inicio de las tareas hasta que puedan completarlas adecuadamente para no cuestionar sus habilidades y capacidades.

### **1.3.2.2. Definición**

Se conceptualiza la procrastinación académica como el abandono de las realizaciones de actividades académicas, es decir, que el sujeto retrasa, pospone o impide desarrollarlas. Así también es la incapacidad para empezar o ejecutar una actividad y abandonarlo por las actividades de gratificación personal, también refiere que la conducta procrastinadora suele excusarse y culpa al entorno (Tuckman, 1990).

La procrastinación se da cuando la entidad contribuye a la tarea de decidir si realiza o no la actividad a tiempo, sabiendo que esto puede tener consecuencias a corto plazo para su vida o no. (Ferrari y Emmons, 1995).

Definida como la acción de posponer obligaciones y decisiones habitualmente, es una tendencia a malgastar el tiempo de manera intencional (Busko, 1998).

Wolters (2003, citado en Alegre, 2014) refiere que es el desarrollo de las tareas académicas como un defecto en el desarrollo de actividades académicas debido a que consiste en aplazarlas hasta el último momento de la presentación de trabajos para recién iniciarlas.

Solomon y Rothblum (1984, citado en Gonzáles y Ángeles, 2013) dicen, “al acto de no realizar las actividades a tiempo hasta el límite de que surja malestar en el sujeto se le puede denominar procrastinación académica”.

Alegre (2013) citando a Ackerman y Gross (2007) manifiesta: “la procrastinación académica presenta cambios lo que la vuelve una conducta dinámica, dichos cambios vinculados a las variables como la forma de enseñanza de los docentes, materiales y medios que usen dentro de la institución” (p. 64). Teniendo en cuenta estas variables, deberían ser utilizadas de manera correcta para así lograr que el estudiante capte todo lo que se le enseña en el salón de clases, de esta manera al sentir que ha captado el conocimiento brindado se sentirá motivado a realizar sus actividades, lo que a su vez derivará en menos procrastinación por parte de los alumnos. Concluyendo que la procrastinación está vinculada directamente al mal uso de las estrategias educativas.

La procrastinación se define como aquel hábito incorrecto reforzado al evitar llevar a cabo tareas, las cuales se perciben por las personas como desagradable, de esta manera, huir de forma esporádica de la ansiedad generada por ellas, conllevando a que ejecuten actividades gratificantes (Ferrari, Johnson & McCown, 2005).

El procrastinador exhibe comportamientos inapropiados, como acusaciones, malos resultados académicos, acusaciones falsas, señalan la pérdida de tiempo como razón para no hacer la tarea, lo que les genera preocupación por los exámenes (Ferrari y Díaz, 2007).

Se considera a la procrastinación como aquella acción mediante la cual un sujeto realiza actividades irrelevantes pero que le causan placer, mas no desarrolla las actividades necesarias para que rinda de una manera eficiente (Antonio, 2011). Entonces la falta de interés en el desarrollo de actividades productivas se puede denominar como una conducta de procrastinación (Álvarez, 2010).

La procrastinación resulta del hecho de la postergación de actividades, que pueden ser realizadas sin ningún impedimento al momento de ser encomendadas.

La procrastinación es la falta de capacidad de regular, aunque se sabe que tiene consecuencias negativas, y la intención no es necesaria para completar la tarea porque causa menos estrés y uno se sentirá tranquilo cuando lo haga más tarde (Alegre, 2014).

La propuesta es uno de los constructos más relevantes de la población universitaria, todos los estudiantes en cierta etapa de su formación demuestran sus actividades académicas y en muchos casos algún comportamiento se convierte en hábito de realizar tareas luego de lograr sus metas. A menudo, es probable que todos los estudiantes posterguen sus tareas académicas, incluso si las encuentran tediosas, acumulando trabajo, etc. Claro, algunos estudiantes procrastinan más que otros, pero todos procrastinan a la vez, incluidos los de alto y bajo rendimiento (Alegre, 2014).

Una característica dentro de los universitarios que procrastinan sus actividades académicas, es la de no tener en consideración el lapso que les tomara la resolución de estas, esto ligado a la falta de organización los lleva a dejar de lado sus actividades o a veces a resolverlas de último momento, por ello consiguen bajos calificativos, no consiguen motivarse para el estudio y en

muchos de los casos hasta repiten los cursos (Marquina, Gómez, Salas, Santibañez y Rumiche, 2016).

La psicóloga Rizo (2017) de la Oficina de Servicio de Orientación al Estudiante (OSOE) de la Universidad Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP), manifiesta que para que los estudiantes puedan cumplir con sus metas deben dejar de procrastinar, esta acción no indica que no tengan interés por resolver sus actividades, sino que más bien las resuelven, pero con mayores plazos. Entonces lo que se busca es sistematizar su tiempo para poder cumplir con sus tareas y de igual manera obtener el descanso adecuado.

Quienes procrastinan suelen hacerlo de manera reflexiva, llevándolos a esconder más adrenalina al ver que hay poco tiempo para la actividad y por la presión que sienten sobre ella. El autor señala que la procrastinación puede evocar emociones, algunos individuos desarrollan emociones positivas que conducen a buenos resultados, mientras que otros producen emociones negativas que impiden su concentración y conducen a malos resultados; También significa que la procrastinación se presenta como un mecanismo de defensa porque la procrastinación ocurre en una situación que se percibe como una amenaza individual y difícil de manejar (Romo, 2017).

### **1.3.2.3. Dimensiones**

#### **Dimensión de autorregulación académica**

La autorregulación académica es un proceso de adaptación mediante la modificación y comprensión de ciertos parámetros del comportamiento y conocimiento, que les permita cumplir con metas ya trazadas (Valle et al, 2008; citado por Chigne, 2017). O sea, aquí se mide la regulación del sujeto en lo que respecta a comportamiento, motivaciones y pensamientos.

La autorregulación es un proceso de respuesta eficaz encaminado al logro de metas de aprendizaje establecidas, en el que los estudiantes establecen metas académicas, regulan y controlan ideas, motivaciones y acciones, y responden de manera idónea a las demandas y actitudes del entorno. Un alumno

con una alta tasa de procrastinación en la dimensión de actividad procrastinación mostró una baja tasa de autorregulación.

Cabe decir que, la persona debe tener conocimiento de su ser para de esta manera poder autorregularse académicamente; ya que, es este autoconocimiento el que le permitirá durante su proceso de aprendizaje cuestionar, planear y calificar.

### **Dimensión de postergación de actividades.**

Evaluar el nivel en el que los estudiantes posponen sus trabajos académicos para reemplazar trabajos satisfactorios o que no requieran mucho esfuerzo. Natividad (2014) indica el aspecto negativo de este hábito, el cual no permite que consigan sus metas y funcionen adecuadamente. Como elemento primordial en la procrastinación académica, influye en las conductas de dilatación por parte de los alumnos.

Aquellos estudiantes que presentan los trabajos fuera del plazo establecido, son los que muestran bajas calificaciones, y no intentan corregir estos hábitos mostrando grandes dificultades en el acomodo de sus tiempos y la planificación, lo que los lleva a la insatisfacción con su manejo académico. A diferencia de los alumnos con altas calificaciones, quienes presentan optimo manejo y perciben satisfacción sobre sus actividades académicas.

#### **1.3.2.4. Tipos de procrastinación**

**a. Procrastinación familiar:** Hace referencia a la aparición de la procrastinación a nivel de familia, considerando el no cumplimiento a tiempo de las tareas diarias, esto muestra al individuo en total insatisfacción o desgano al momento de realizar las labores del hogar (Angarita, Sánchez y Barreiro, 2012).

**b. Procrastinación emocional:** Tiene como característica principal que la persona involucrada, se expone a experimentar distintas sensaciones al postergar, debido a que presenta gran vitalidad. Si logra cumplir las tareas en el tiempo correcto sentirá gran bienestar, por el contrario, si llega a procrastinar experimentará baja autoestima y autoconcepto.

**c. Procrastinación académica:** Se manifiesta cuando el estudiante evita cumplir con sus deberes como tal, crea falta de motivación para realizarlos, debido a que percibe cierto desagrado por estas actividades. (Solomon y Rothblum, 1994).

Esta variable se vincula a la sensación de inseguridad al momento de comenzar a realizar las actividades en los plazos dados; tal como refieren Chun y Choi (2005), puede relacionarse al mayor nivel de estrés del sujeto al momento de dilatar estas tareas, es así que puede iniciar a elaborar las tareas.

Del mismo modo, se señala que el aplazamiento académico es un hábito común cuando se planifican tareas, asociándolo con conductas propias, factores afectivos y cognitivos, según mencionan Parisi y Paredes (2007).

La procrastinación académica se considera un comportamiento que excusa y disculpa el tiempo perdido en completar las tareas porque puede evitar que sientas ansiedad al realizar una actividad estudiantil (Sánchez, 2010).

#### **1.3.2.5. Características**

Knaus (2013) indica que los sujetos pueden presentar diferentes características al momento de posponer la realización de sus actividades. Enseguida, se detallan 6 de estas características:

A algunas personas les resulta difícil organizar sus esfuerzos y seguir el ritmo del desarrollo de sus prioridades. Tienden a ser irreflexivos o memorables y retrasan el esfuerzo que se necesita especialmente para monitorear el proyecto. Si no tienen suficiente control sobre actividades y horarios aburridos, se enfrentan a una doble frustración; actividades realizadas y posibles nuevas complicaciones por retrasos.

Las personas posponen las actividades académicas puede llevar a la impotencia, la desesperanza y la autocompasión, como si creyeran que todo lo que hacen será inútil, lo cual es consecuencia de este engaño, la frustración.

Las personas hostiles suelen posponer para conseguir vengarse de otras personas, sin embargo, esto resulta contraproducente, por ejemplo: es como

decir que un niño destruye su juguete para no dejar que sus amigos o hermanos puedan hacer uso de este.

Algunas personas indulgentes se oponen a las rutinas y esquemas porque quieren vivir según sus propias reglas y esperan que los demás se adapten a sus preferencias, posponiendo así las actividades para promover sus propios intereses.

Los seres humanos reflejan preocupación por que puedan prescindir en otras personas, alargando sus tareas para impedir el rechazo de su entorno. Por lo cual, cuando creen que no se comportan adecuadamente, tienden a aislarse, para no permitir mostrar los sentimientos de inutilidad y vergüenza. De esta forma, se esmeran para dar un perfil oportuno en presencia de otras personas, además, con frecuencia justifican sus fallas expresando que no tuvieron el tiempo ni las condiciones necesarias para culminar un buen trabajo.

#### **1.3.2.6. Intervención**

Se describe el uso de la Terapia de Aceptación y Compromiso mediante un programa de intervención que busca reducir los niveles de procrastinación académica, el cual consta de cinco sesiones grupales de dos horas de duración. Tiene como objetivo que el estudiante compatibilice el programa con sus estudios universitarios. Para lograr esto, fundamentalmente este programa, aplicará técnicas orientadas al aumento de los procesos de aceptación, defusión, valores y acción comprometida. Todo esto debe ser aplica en la situación presente para que se puedan ver mejoras al usar los procesos antes mencionados. Además, se utilizaron ejercicios estándar, técnicas de emoción física y metáforas para el trabajo de recepción; trabajar todas las emociones asociadas con el miedo al fracaso, la pereza y el miedo. El proceso de difusión cognitiva se logra a través de la metáfora y el entrenamiento. Esto es de suma importancia porque la capacitación se considera una prioridad a lo largo del tiempo, ya que el pensamiento moderado acelera los procesos de reclutamiento y la atención a las situaciones impredecibles actuales, reduce la posibilidad de que la cognición de los estudiantes y las "Razones" para el diseño interrumpen y boicoteen el estudio u otros comportamientos importantes para la vida

académica. Por otro lado, al alejarse de sus pensamientos, no pueden evocar de inmediato emociones negativas que obstaculicen el desempeño o promuevan patrones negativos de diálogo interno. (Masuda et al., 2004).

De igual forma, en cuanto a los valores laborales, el trabajo psicoeducativo y autorreflexivo es estimulado por la matriz de la flexibilidad psicológica. También se enfoca en identificar objetivos y también en identificar el vínculo entre los valores y las acciones realizadas. También se debe considerar el papel de la fusión cognitiva y la evitación experimental en alienarlos a través de metáforas. Pleno reconocimiento de valores, así como un trabajo más profundo con acciones en relación a los valores.

Por otro lado, si bien los ejes centrales del programa son la aceptación, reducción del pensamiento y trabajo en valores, se considera importante trabajar las primeras sesiones, para tomar contacto con el momento presente, más profundo, para llegar a la profundidad propuesta. ejercicios y metáforas, así como para facilitar otros procesos.

#### **1.3.2.7. Enfoques sobre la procrastinación académica**

El enfoque cognitivo, toma en cuenta el procesamiento inadecuado de la información como parte de los comportamientos procrastinados. Estos datos obtenidos se juntan en esquemas desadaptativos, según Quant y Sánchez (2012), además, cuando la baja autoeficacia se asocia con el miedo a no ser incluido en la esfera social, es más probable que uno reflexione sobre la procrastinación, lo que lleva al desarrollo de pensamientos negativos obsesivos, reflexivos o automáticos sobre la realización de una actividad o tarea, lo que en última instancia conduce a su prevención o abandono.

Teniendo en cuenta la procrastinación desde su enfoque motivacional, sobresalen dos teorías, la teoría de la atribución de Wiener y la de orientación a la meta o metas de logro.

El primero se refiere a la capacidad racional de un individuo para tomar decisiones, para evaluar el manejo efectivo de los eventos que pueden ocurrir en el futuro, donde busca lograr la comprensión de sí mismo y de su entorno, y



así obtener conocimiento de las posibles causas. éxito o fracaso, en esencia, se les da gran importancia a las perspectivas subjetivas explicadas por la persona, este tipo de evaluación es muy similar al análisis que realiza el procrastinador antes de realizar una tarea o actividad y que finalmente influirá en su diseño de acción.

La segunda teoría ofrece una amplia gama de entornos de aprendizaje, las metas de desempeño se centran en las metas que uno debe lograr, incluida la evaluación del desempeño y la posible implementación de la meta, que pueden afectar el aumento o la disminución del desempeño del aprendizaje. En este sentido, la teoría describe dos tipos de metas, las metas de acercamiento y las metas de evitación, mientras que esta última ha cobrado actualidad porque promueve el conocimiento de la proposición, porque le muestra al hombre la inutilidad o incapacidad para mejorar las tareas. o actividades académicas al no realizarlas o retrasarlas, con consecuencias como altos niveles de ansiedad y bajo rendimiento académico (Herrera, 2009).

### **1.3.3. Normativa técnica, ambiental, de seguridad de gestión de riesgos**

Con respecto a la normativa técnica, se puede decir que toda investigación ya sea del ámbito clínico, educativo u organizacional, no son ajenas a toda responsabilidad legal o ética, considerando que los casos que se trata son seres humanos. Como responsable de la investigación, el investigador debe tener en cuenta toda consecuencia y costo de la misma, para poder proteger a quienes participen en el estudio. En ciertas situaciones los métodos usados pueden ser discutidos, ya que afectan a la persona en sí en diferentes niveles. Teniendo en consideración sus principios legales y éticos, así como su juicio profesional, es responsabilidad del investigador determinar que métodos puede o no usar.

En muchos casos, es difícil definir cuál es la ética de investigación correcta. Sin embargo, algunos expertos y gobiernos están preocupados por establecer un conjunto de principios básicos que guíen la planificación y realización de la investigación de manera que proteja los derechos y el bienestar de las personas.

## **LEY Nº 30947, LEY DE SALUD MENTAL**

### **CAPÍTULO IX: EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL E INVESTIGACIÓN**

Artículo 34. Educación en salud mental: Cada institución educativa, tanto públicas como privadas, tiene la responsabilidad de realizar programas de prevención con el propósito de resguardar el bienestar de la salud mental del estudiante o defender a la población escolar, de esta manera se obtendrá un estilo de vida saludable. Para el impacto, participan expertos especializados, según los lineamientos que aprueben los ministerios de Salud y de Enseñanza.

Título XI, ACTIVIDADES DE INVESTIGACIÓN. Art. 80.- La obligación por el establecimiento y mantenimiento de prácticas éticas en la indagación, descansa constantemente en el investigador mismo. Este deber engloba el procedimiento dado por los participantes, asistentes, colaboradores y, encargados todos los cuales asumen sus responsabilidades iguales de manera paralelas.

Art. 81.- El investigador debe comunicar al colaborador de cada una de las propiedades de la indagación que logren influir en su elección de participar, y de describir otros aspectos de la indagación sobre los que pregunte el colaborador. Él no debe revelar aquel que es pertinente incorpora peso a la responsabilidad del investigador, puesto que tiene obligación de defender la paz y dignidad del colaborador.

Art. 82.- La apertura y sinceridad son características fundamentales de la interacción entre el investigador y el individuo de investigación. Una vez que los requerimientos metodológicos de un análisis exigen retener información, el indagador debe asegurarse de que los colaboradores comprendan los motivos para este acto y tener justificaciones suficientes para los procedimientos empleados.

Con respecto a la normativa ambiental, la importancia de apoyar las actividades de investigación que vinculen los temas ambientales en el país se destaca y reconoce en diversos documentos normativos y de planificación y gestión ambiental. Constituyendo así el marco normativo principal, los cuales se

centran en disminuir el impacto ambiental de manera directa y/o mantener el equilibrio entre explotación de recursos y desarrollo sostenible.

En cuanto a la normativa de seguridad, se puede afirmar que estas servirán como fuente de información en los diferentes escenarios que se encuentren los investigadores, en la búsqueda de la uniformidad de sus acciones. Lo que resulta, en la aplicación de un estudio donde sus integrantes no vean afectada su integridad, de tal manera que se pueda controlar estos aspectos con medidas preventivas.

Por último, la normativa de gestión de riesgos, busca prevenir, reducir y controlar permanentemente todo factor de riesgo de desastre en la sociedad. De tal manera, que el estudio que se haya aplicado o se pretenda aplicar, tenga en cuenta diferentes principios como: principio de protección, de bien común, de equidad, de eficiencia, entre otros. Con el fin de reducir en mayor medida los riesgos que puedan aparecer previo, durante y/o después del acto investigador.

#### **1.3.4. Impacto ambiental sobre el estudio de investigación**

Con respecto al estudio del impacto ambiental, porque tiene consecuencias negativas para el ecosistema, el clima y la sociedad a través de actividades como la sobreexplotación de los recursos naturales, la insuficiencia de residuos, emisiones y cambios de uso agrícola, etc. Se identifican efectos directos e indirectos (debido al efecto secundario del primero) con tres dimensiones comunes de magnitud, importancia y trascendencia. (André et al., 2004).

El presente trabajo investigativo, tiene un impacto positivo en consonancia con el ambiente, pues se trata de un estudio que no atenta contra el medio natural y la salud humana ni a corto, mediano o largo plazo. Asimismo, no genera ningún impacto ya sea directo e indirecto sobre el estado del ecosistema.

#### **1.3.5. Estado del arte sobre el cansancio emocional**

##### **Definición y evolución del concepto**

A lo largo de la historia, el concepto de estrés ha sido objeto de muchas explicaciones, algunos lo consideran un estado externo, otros se refieren a las

reacciones físicas y mentales del cuerpo ante ciertos eventos externos, es decir, en la interacción humana y en diferentes situaciones, a pesar de las diferencias en el estrés de las personas. y malestar con efectos en la salud. Se destacan varios factores como fuentes de estrés que conviene enfatizar a los efectos de este panorama teórico del trabajo (condiciones físicas y ambientales, necesidades, contenidos, nuevas tecnologías, políticas y estructuras organizacionales) y personal (desempeño del rol, relaciones interpersonales y grupales e inseguridad).

El término Burnout aparece como una bifurcación del estrés, este término de origen anglosajón se define como desgastado o estar quemado por el trabajo, pese a que Burnout no posee una definición exacta, los contextos en los que lo usan lo relacionan al estrés laboral crónico, desencadenando actitudes y sentimiento que resultan perjudiciales tanto a nivel personal como organizacional (Bittar, 2008).

Desde el surgimiento del síndrome de estar quemado han surgido diversas definiciones, y ha ido cambiando abarcando más su marco referencial. Mencionado por primera vez en 1969 como Burnout, se atribuía a aquellas personas que realizaban labores comunitarias (Bradley, 1969).

“Resulta de no recibir las recompensas esperadas a cambio de la devoción que se le brinda a una relación, estilo de vida o alguna causa” (Freudenberger, 1974, p. 159).

Ekstedent (2005) indica que desde su perspectiva este término presenta dos ramas principales, la que le atribuye un enfoque clínico según Freudenberger, y la que le atribuye un enfoque social según Maslach y Pines. Ya para 1983 Freudenberg considero un síndrome al Burnout, atribuyéndole diferentes variables ampliando su definición ya que consideraba que afectaba tanto a la organización como a la persona. Es así que según Ekstedent, la línea de Maslach lo consideraba un fracaso personal que derivaba luego de invertir gran trabajo emocional en el proceso pero que se veía mermado por las grandes exigencias emocionales tanto a nivel interno como externo (Maslach, 1976). Cherniss (1980) complementa esta definición, ya que considera que las exigencias laborales excesivas en determinados escenarios generan mayor frustración. Pines, Arosón, y Krafy (1981), consideraron un enfoque más amplio

que incluye el trabajo como antesala definitiva para definir conceptos en las sociedades occidentales y actitudes tales como sentimientos de desesperanza, impotencia y baja autoestima.

En un estudio con Jackson, Maslach desarrolló una definición de Burnout, lo describió como la respuesta emocional primaria desarrollada por personas que trabajan con personas y lo describió de tres maneras: dimensiones básicas: fatiga emocional, despersonalización y realización personal. El primero se refiere a los sentimientos de exceso de trabajo y agotamiento emocional debido a las interacciones, que se reflejan en el sentimiento de incapacidad para servir a los demás. La despersonalización tiene como objetivo mostrar a las personas con las que trabaja y servir las actitudes frías y distantes, las reacciones, los sentimientos hacia los demás que son ridículos, enojados e irónicos. En cuanto al éxito personal, se puede decir que existe una disminución de la autoestima, la creación de un autoconcepto negativo, un rendimiento laboral reducido y una baja tolerancia al fracaso, lo que se produce en ausencia de expectativas y percepciones tanto de campo como de personal (Maslach & Jackson, 1986).

Muchos autores han unificados las teorías de Freudenberger y Maslach como Enzmann, Schaufeli, Wilmar, Janssen, & Rozeman (1998) que afirman que “El síndrome de Burnout se puede describir como una condición que surge de la liberación constante de recursos energéticos de una persona que usa su energía física y mental sin una curación adecuada. Los síntomas más comunes de este síndrome son: cansancio, cansancio emocional y mental, dificultad para dormir” (p. 332.). Burk y Richardson (2000) reconociendo el estrés laboral como factor emergente de este síndrome, causado por el exceso de trabajo, conflictos de roles, falta de participación y apoyo social, reconocimiento del síndrome de Burnout como las principales causas de ausentismo y rotación laboral.

De tal manera que la variedad de profesionales que pueden padecer de este síndrome ha sido ampliada, dejando de lado la exclusividad para el personal médico. Abarcando así a quienes trabajan con otros individuos (Gil-Monte, 2001).

“Si se presenta una situación de estrés excesivo durante el trabajo aparecería el síndrome de Burnout. Disminuyendo de manera gradual la energía

del individuo y reflejándose en su desgaste emocional, cognitivo y físico” (Shirom, 2003, p.247).

Según Stortti; Thomaè; Ayala & Sphan, (2006) debido a las múltiples causas del agotamiento, factores como la insatisfacción, las etapas del ciclo de vida, la situación económica, la educación, la edad, el género, las relaciones familiares y sociales, la personalidad, los factores organizacionales y los empleados pueden desencadenar el síndrome.

Todo esto demuestra los avances teóricos que ha tenido este término desde su nacimiento en los 70 hasta la actualidad, integrado muchas más variaciones con respecto a sus dos primeras definiciones, agregando las características personales de cada individuo y grupos en los que se puede dar.

### **1.3.6. Estado del arte sobre procrastinación académica**

#### **Evolución e historia del término**

La RAE nos dice que etimológicamente el término procrastinar deriva del latín cuya definición es “posponer, dilatar”, lo que se puede entender como el aplazamiento de la realización de actividades relevantes generando malestar en el individuo. Académicamente, se define como la dilatación del cumplimiento de tareas que resultan estresante o fatigadores para el sujeto (Rodríguez y Clariana, 2017). Basado en la literatura científica el término procrastinación mantiene el mismo significado.

La propuesta se relaciona con los requerimientos de la vida universitaria, en la que todos los esfuerzos de los estudiantes se enfocan en el cumplimiento temporal de metas y objetivos que tienen la capacidad de organizar actividades académicas donde las demoras o elusiones son la norma. La actitud de la propuesta académica trae dificultades a los estudiantes, las cuales se reflejan en sus logros académicos y aspectos personales de la vida. Cabe señalar que la naturaleza de la demora, excusa o motivo de la demora es voluntaria, es decir que el estudiante es consciente de su decisión, la cual puede estar influenciada por elementos tales como: familia, relaciones disfuncionales, falta de procesamiento de la información, bajo -estima, baja tolerancia al fracaso y

presencia de otras actividades que representan mayor satisfacción en cortos periodos de tiempo (Domínguez-Lara, et al 2014).

Considerando la historia, se ve la procrastinación como algo negativo, teniendo en cuenta que conforme se acerca la modernidad se exigen mayores niveles de producción, entonces este tipo de conducta afecta estos niveles (Quant y Sánchez, 2012). Por ello, desde el punto de vista académico, en la actualidad cobran importancia los resultados o logros que el estudiante ha alcanzado en sus estudios. Las propuestas, también conocidas como sugerencias, se dan por supuestas en las sociedades actuales. Según una investigación realizada en los Estados Unidos, todas las personas se convertirán en procrastinadores en algún momento de sus vidas. A medida que un individuo crece, también lo hace la capacidad de controlar o regular el comportamiento de dilatación (Sánchez- Hernández, 2010). También, se puede ver manifestaciones de la procrastinación de forma cotidiana u ocasional, tal como lo plantea Chan (2011) citado por Domínguez-Lara, Villegas-García y Centeno-Leyva (2014), manifestando que en lo cotidiano el individuo aplaza de manera constante muchas de sus actividades, mientras que en lo ocasional lo hace para tareas en específico.

Tomando en cuenta esto, se toma la edad como factor de la procrastinación, ya que comienza su aparición en la adolescencia y toma fuerza a niveles de adultez. Rodríguez y Clariana (2017) indicaron que en estudiantes mayores de 25 años los niveles de procrastinación tienden a disminuir, mientras que en menores de 25 años estos niveles son muy altos. Es así que, la procrastinación afecta muchos aspectos de la vida de las personas dentro de los cuales se consideran los temas académicos (Domínguez-Lara, Villegas-García y Centeno-Leyva, 2014). En donde se encuentra el mayor nivel de procrastinación es en los universitarios, relacionándose con su nivel académico y abandono estudiantil (Sánchez- Hernández, 2010). Se pueden plantear diversas teorías para la variable procrastinación, entre las cuales se tiene.

Según lo plantea Rothblum (1990) citada por Quant y Sánchez (2012), El aplazamiento es un enfoque conductual que explica el objetivo de una persona de realizar tareas que requieren menos tiempo y más satisfacción. Es decir, para

situaciones que muestran un menor esfuerzo y por lo tanto evitan todo lo que les causa incomodidad, y en última instancia conducen a un patrón de evitación que disgusta se considera una alta probabilidad de insatisfacción o fracaso. En los nuevos comportamientos, algunos ayudan a explicar el comportamiento subyacente mediante el desarrollo de su propia teoría, como Clark Hall y su teoría de la formación de hábitos, Edward Tolman y la sociedad. Se menciona como mediador la búsqueda de estímulos y el miedo. Mediante el estudio del comportamiento de evitación de Hobart Mowrer utilizando la teoría de dos factores (aprendizaje de señales y aprendizaje de soluciones). (Ruiz, et al 2011).

En el artículo de investigación realizado por López, Toca, González, Pompa y Alonso en 2020, publicado en la revista Clínica Contemporánea, España, en su investigación “Reducción de la procrastinación académica mediante la terapia de aceptación y compromiso: un estudio piloto”, cuyo fin era evaluar el impacto e implementación de un programa grupal piloto basado en la ACT para la reducción de la procrastinación académica en estudiantes universitarios, analizando así mismo, los cambios producidos en el autoconcepto académico y elementos motivacionales. Se utilizó grupos experimentales donde se asignó de manera aleatoria a los estudiantes, administrándoles cinco sesiones, y un grupo control sin intervención. Los instrumentos de medida aplicados fueron la Escala de Evaluación de la Procrastinación, el Cuestionario MAPE-3 para la evaluación de la motivación, y la escala de autoconcepto académico perteneciente al Cuestionario AF-5. Se evidenció que en procrastinación académica, autoconcepto académico y miedo al fracaso hubo grandes cambios a nivel estadístico. Mostrando datos que favorecen a nivel terapéutico la aplicación de la ACT para lograr reducir en estudiantes universitarios su nivel de procrastinación.

### **1.3.7. Definición de términos básicos**

#### **Cansancio o agotamiento**

Disminución del desempeño o capacidad de respuesta, acompañada por la percepción de impotencia, frustración y no ser capaces de lograr sus objetivos y metas (Maslach, 2008).



## **Emoción**

A nivel psicológico es un proceso que permite la adaptación al entorno para poder dar una respuesta. Teniendo como finalidad lograr la adaptación lo que permitirá que el organismo pueda sobrevivir.

## **Cansancio emocional**

Factor de estrés en el que la persona se muestre sobre-exigida y con un sentimiento de vacío de recursos emocionales y físicos (Ramos, Manga y Morán, 2005).

## **Procrastinación**

La procrastinación se define como la acción de posponer obligaciones y decisiones habitualmente, es una tendencia a malgastar el tiempo de manera intencional (Busko, 1998).

## **Procrastinación académica**

El individuo evita la realización de sus tareas, las cuales no cumplen con sus requisitos individuales de satisfacción generándole aburrimiento, por lo que decide dejarla de lado y realizar otras actividades que le generen placer (Pittman, et al., 2007).

### **1.3.8. Estudio económico de la investigación**

Como elemento de control se puede utilizar la proyección financiera, comparando el resultado del proyecto con lo que se tenía planificado. Si se detectan diferencias significativas, es indicador que el estudio no se ajustó a la realidad y por ende se debe hacer un ajuste (Flores, 2006). De esta manera se evalúa la rentabilidad del proyecto, utilizando los estados financieros que permitan visualizar los ingresos y gastos que se proyectaron con los que se dieron en la realidad.

El financiamiento del proyecto implica identificar las fuentes que se utilizarán para obtener los recursos que puedan financiar el proyecto.

Méndez (2010) considera dos tipos de fuentes de financiamiento para un proyecto: Las Fuentes Internas y Fuentes Externas; las primeras hacen

referencia a los recursos propios y las segundas a recursos externos de aquellos que desarrollen el proyecto.

#### **1.4. Formulación del Problema**

¿Cuál es la relación existente entre cansancio emocional y procrastinación académico en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo?

#### **1.5. Justificación e importancia del estudio**

La importancia de la realización de este estudio es, debido los elevados porcentajes de estudiantes universitarios que postergan sus actividades académicas y muestran indicadores de cansancio y/o fatiga emocional, además, está desarrollada para determinar la real magnitud de relación entre estas variables. De igual forma, los resultados obtenidos son un complemento teórico pues permiten contrastar los modelos ya establecidos en ambas variables, tomando como referencia la realidad local.

Por otro lado, los resultados demostraron ser indicativos de un abordaje de alternativas para abordar este tema entre los estudiantes universitarios, tales como programas y/o planes de intervención, campañas o contenidos transversales para mejorar los hallazgos.

También utiliza herramientas validadas a nivel nacional que se pueden utilizar para poblaciones relevantes y sirve como base y apoyo teórico para futuras investigaciones que los estudiantes quieran hacer teniendo en cuenta las variables.

Este trabajo es de beneficio directamente a los estudiantes y a la institución pues se trata de un referente cuantificable de la problemática, el cual tiene la importancia en la vida diaria, de acuerdo al interés que se tome en él.

Por otra parte, por conveniencia, se pretendió identificar la presencia del cansancio emocional y procrastinación en estudiantes universitarios, ya que son pocos los estudios que se han realizado en esta población.

A nivel teórico, este estudio brinda nueva información que sirve en el desarrollo de investigaciones futuras que tengan relación.

A nivel práctico, resulta importante en la comunidad, ya que permitirá plantear estrategias que solucionen este problema; resultando útil para profesionales académicos y de salud, los cuales tendrán a la mano información para poder implementar programas y talleres en la búsqueda de dar solución a la problemática estudiada.

A nivel social, esta investigación ayuda a optimizar las condiciones de vida futura de una persona no solo como estudiante universitario, sino también para su vida personal y profesional, para que al identificar el cansancio emocional y retrasar el tiempo de demora, exista una posible perturbación. existencia o capacidad de presentar emociones negativas ante los propios deberes o responsabilidades a lo largo de la vida.

## **1.6. Hipótesis**

**H<sub>g1</sub>.** El cansancio emocional se relaciona significativamente con la procrastinación académico en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.

### **Específicos**

**H<sub>e1</sub>.** El cansancio emocional tiene una relación inversa con la dimensión autorregulación académica de procrastinación académico en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.

**H<sub>e2</sub>.** El cansancio emocional tiene una relación directa con la dimensión postergación de actividades de procrastinación académico en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.

## **1.7. Objetivos**

### **1.7.1. Objetivo General**

Determinar la relación entre cansancio emocional y procrastinación académico en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.

### **1.7.2. Objetivos Específicos**

Identificar el nivel de cansancio emocional en los estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.

Identificar el nivel de las dimensiones de procrastinación académica en los estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.

Conocer el nivel de cansancio emocional según sexo de los estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.

Conocer el nivel de las dimensiones de procrastinación académica según condición laboral de los estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.

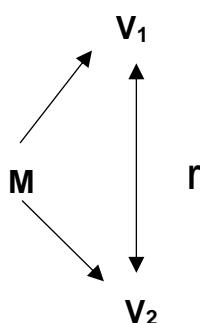
## II. MATERIAL Y MÉTODOS

### 2.1. Tipo y diseño de Investigación.

La presente investigación es de tipo correlacional, tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular (Hernández, Fernández, Baptista 2014) en este caso, se considerarán las variables cansancio emocional y procrastinación académica. Según su enfoque es Cuantitativa debido a que se utilizara métodos estadísticos a fin de lograr los objetivos propuestos.

El diseño de investigación es no experimental de efecto Descriptivo - Explicativo, ya que se realizó sin la manipulación directa de las variables. Es decir, para poder verificar la relación entre las variables no se las modifiko de manera directa de ninguna forma. Observando el desarrollo natural de las mismas dentro de su contexto, para luego realizar el análisis respectivo (Hernández, Fernández, Baptista 2014). Así también, es de tipo transversal ya que se desarrollará en un solo momento.

Esquema que adoptó el estudio:



M = Estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.

V<sub>1</sub> = Cansancio emocional académico.

V<sub>2</sub> = Procrastinación.

r = Relación entre ambas variables.

## 2.2. Población y muestra

Se consideró a 1030 estudiantes de ambos sexos de la carrera profesional de Contabilidad de una universidad privada de Chiclayo, cuyo rango de edad está entre 17 y 43 años, quienes conformaron la población.

La muestra es de tipo no probabilística intencional conformada por 181 estudiantes hombres y mujeres, de los cuales 68 eran varones (37.6%) y 113 mujeres (62.4%), cuyas edades estaban comprendidas desde los 17 a los 43 años ( $M= 21.6$ ;  $D. E= 3.42$ ). En esta muestra hay mayor prevalencia en el rango de edades desde los 18 a 22 años con un 73.5%. Asimismo, el 36,5% de los participantes afirman haber desaprobado alguna vez algún curso, de los cuales el 67,5% son varones. Por otra parte, de los estudiantes evaluados solo el 3,5% son casados.

Los participantes fueron escogidos de acuerdo a ciertos criterios para ser incluidos o excluidos, los cuales fueron:

### **Criterios de inclusión:**

- Estudiantes hombres y mujeres.
- Estudiantes que oscilen entre 17 a 43 años.
- Estudiantes pertenecientes a la universidad y a la escuela profesional donde se realizó el estudio.
- Participantes que completaron de manera correcta todos los ítems.

### **Criterios de exclusión:**

- Estudiantes que no pertenezcan a la universidad del estudio.
- Participantes que no pudiesen llenar el instrumento por presentar alguna discapacidad.
- Participantes que no completaron la totalidad de ítems.
- Estudiantes que marcasen múltiples alternativas para una pregunta.

## 2.3. Variables, Operacionalización

### Cansancio emocional académico

#### *Definición conceptual*

El cansancio emocional es el factor de estrés en el que la persona se muestre sobre-exigida y con un sentimiento de vacío de recursos emocionales y físicos (Ramos, Manga y Morán, 2005).

#### *Definición Operacional*

Esta variable será medida haciendo uso de la Escala de Cansancio Emocional, la cual es de carácter unidimensional y consta de 10 ítems.

### Procrastinación académica

#### *Definición Conceptual*

La procrastinación se define como la acción de posponer obligaciones y decisiones habitualmente, es una tendencia a malgastar el tiempo de manera intencional (Busko, 1998).

#### *Definición Operacional*

Esta variable será evaluada a través de dos dimensiones, las cuales son Autorregulación académica y postergación de actividades que concierne a la escala de procrastinación académica, las cuales poseen 9 y 3 ítems respectivamente.

**Tabla 1.**

### Operacionalización de variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Niveles	Técnica	Instrumento
<b>Cansancio emocional académico</b>	Unidimensional	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.	Alto Medio Bajo	Encuesta - Análisis Documental	Escala de cansancio emocional – ECE (Ramos, Manga, Moran 2005).

					Guía de Análisis Documental.
<b>Procrastinación académica</b>	Autorregulación académica	2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12	Alto	Encuesta - Análisis Documental	Escala de Procrastinación académica – EPA (Busko, 1998). Guía de Análisis Documental.
	Postergación de actividades	1, 6, 7	Bajo		

## 2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.

### 2.4.1. Técnicas

Se utilizó la entrevista y la encuesta como técnicas para la recolección de datos, la cual se ha basado en pruebas estandarizadas e inventarios, que según Hernández et al. (2014) las pruebas o inventarios miden variables específicas, para el caso de la presente investigación son: Escala de Cansancio Emocional (ECE) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA).

### 2.4.2. Instrumento 1:

**2.4.2.1. Escala de cansancio emocional – (ECE).** Este instrumento construido por Ramos, Manga, Moran en 2005, evalúa el nivel de cansancio emocional en jóvenes. El mismo que posee una sola dimensión, la cual consta de 10 ítems presentados en formato ordinal de 5 opciones de respuesta que van desde Raras Veces = 1 hasta Siempre = 5), cuya puntuación es de manera directa, oscilando entre 10 y 50 puntos. Se aplicó esta escala teniendo en cuenta la vida estudiantil en los 12 últimos meses. (ANEXO N° 1)

### 2.4.2.2. Validez

Por otra parte, en cuanto a sus propiedades psicométricas, se hizo un estudio inicial con 402 estudiantes españoles adultos, cuyas edades se encontraban entre 18 a 33 años; donde se obtuvieron índices adecuados de homogeneidad (Ramos, Manga, Moran 2005).



La validez se logró en base a que no se reportó saturaciones factoriales, ya que el instrumento mostro 40% de estructura unifactorial al analizarse componentes principales.

#### **2.4.2.3. Confiabilidad**

El coeficiente de Alpha de Cronbach fue considerado para determinar la fiabilidad, el cual arrojó un índice de 0.83, siendo este adecuado.

#### **2.4.2.4. Validez de la adaptación**

En este estudio se ha creído conveniente utilizar la adaptación de la Escala de Cansancio Emocional (ECE), realizado por Domínguez en 2014; cuyas propiedades psicométricas se ajustan a los requerimientos en la investigación científica en psicología. Donde, mediante la evaluación de la estructura interna del instrumento (análisis factorial exploratorio y confirmatorio), se estableció que era de carácter unifactorial, junto a un aceptable índice de asimetría y curtosis, el cual se encontraba desde +/- 1.5. Además, las cargas factoriales por ítem son mayores de 0.30. Asimismo, en el análisis confirmatorio de la estructura interna, se encontraron índices tales como: Bondad del ajuste (GFI), el cual fue de 0.860; índice de aproximación de la raíz de cuadrados medios del error (RMSEA), el cual fue de 0.104; indicador de incremento como el Índice de Ajuste Comparativo (CFI), de 0.911 y el indicador de ajuste absoluto mediante Chi cuadrado, el cual fue de 205.69.

#### **2.4.2.5. Confiabilidad de la adaptación**

Se estableció mediante el coeficiente de Alpha (consistencia interna), siendo este de 0.87, expresando que el instrumento presenta un índice adecuado de confiabilidad.

#### **2.4.2.6. Validez y confiabilidad del estudio**

Para lograr determinar la relación entre Cansancio Emocional y Procrastinación Académica, fue necesario determinar la fiabilidad del instrumento, haciendo uso del coeficiente de Alpha (consistencia interna), el cual arrojó un valor de 0.796, indicando un valor aceptable de confiabilidad.

### **2.4.3. Instrumento 2:**

**2.4.3.1. Escala de Procrastinación Académica – (EPA).** Busko elaboro este instrumento en 1998, evalúa el nivel de procrastinación académica presente en los estudiantes universitarios a través de dos dimensiones Autorregulación Académica y Postergación de Actividades. La escala cuenta con 12 ítems, donde en la primera dimensión cuenta con 9 ítems los cuales se califican de manera inversa y la segunda dimensión cuenta con 3 ítems los cuales se califican de manera directa, cada uno de ellos es evaluado a través de la escala Likert de cinco puntos (Desde Nunca = 1 punto hasta Siempre = 5 puntos), es decir, mientras más alto es el puntaje resultante de la prueba, refleja un alto nivel de procrastinación por parte del estudiante universitario. La versión original de esta prueba tenía suficientes propiedades psicométricas para su uso en la investigación psicológica. (ANEXO N° 2)

#### **2.4.3.2. Validez de la adaptación**

Para el presente estudio se ha optado por utilizar la adaptación de la Escala de Procrastinación (EPA), realizado por Domínguez en el 2014; donde realizó un estudio de propiedades psicométricas del instrumento, encontrando mediante un análisis de homogeneidad del instrumento mediante correlación ítem-test, cuyos resultados arrojaron que cuatro de los 16 ítems que poseía la prueba fueron eliminados, permitiendo incrementar el índice de homogeneidad de la escala. Siendo los ítems eliminados los siguientes: Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior (número 3), Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase (número 4), Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy (número 15) y Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea (número 16). Además, para la validez de constructo, se realizó un análisis factorial exploratorio (AFE), donde se constató que los ítems presentan indicadores adecuados de asimetría y curtosis dentro de un rango de +/- 1.5; además, el índice KMO fue de 0.812, siendo este adecuado para continuar con su evaluación de la estructura interna del instrumento. En cuanto al análisis factorial confirmatorio, se estableció que la prueba puede explicar más del 40% de la varianza total con una estructura unifactorial y bifactorial; donde las cargas factoriales superan fácilmente el 0.30

mínimo establecido. Por último, los índices para el AFC de acuerdo a su estructura bifactorial, arrojaron los siguientes resultados:  $X^2 = 176.3$ ; CFI= 1.00; GFI= 0.96; RMSEA= 0.078.

#### **2.4.3.3. Confiabilidad de la adaptación**

Para la evaluación de la fiabilidad del instrumento, se hizo uso del coeficiente de Alpha, siendo de 0.752 para el factor Postergación de Actividades y de 0.821 para el factor Autorregulación Académica.

#### **2.4.3.4. Confiabilidad del estudio**

En este trabajo cuya finalidad fue revelar la relación entre las variables Cansancio Emocional y Procrastinación Académica, también se halló la fiabilidad para el presente instrumento, el cual arrojó un valor mediante el coeficiente de Alpha de 0.819 para la sub-escala de Autorregulación Académica y de 0.802 para Postergación de actividades, siendo éstas adecuadas en la muestra aplicada.

### **2.5. Procedimiento de análisis de datos**

Lo primero que se realizó fue pedir los permisos correspondientes a las autoridades institucionales, dándoles a conocer los objetivos del presente estudio, todo esto para que se autorice la administración de los instrumentos psicométricos.

Luego de ello, cada prueba fue puntuada para ser transferidas al programa Ms Excel 2016 para la creación de la base de datos, donde se obtuvieron por cada dimensión su respectivo puntaje, así como de manera general de cada test.

Finalmente, se vaciaron los datos utilizando Jamovi (software estadístico), donde en primer lugar se exploraron las propiedades psicométricas básicas para cada instrumento; además, para elegir el estadístico de contraste, se realizó un estudio para saber la distribución de los datos, mediante el análisis de los índices de asimetría y curtosis, lo que permitió determinar que se trataba de una distribución de datos no paramétrica, lo que indicaba que se tenía que utilizar un

estadístico de relación como el Rho de Spearman, con el cual se han hallado las diferentes asociaciones entre las variables y sus dimensiones.

## **2.6. Criterios éticos**

En el presente estudio, se gestionó con las autoridades encargadas de la Universidad, presentando una autorización emitida por la escuela profesional de Psicología, explicando los objetivos de estudio y la importancia del mismo para ser realizado en esa población. Después de obtener el permiso solicitado se coordinó la fecha para la aplicación de los instrumentos, además se consultó con las personas que cumplen con los principales criterios para que sean parte de la evaluación.

Para la evaluación se les brindó las indicaciones correspondientes para el llenado correcto de los instrumentos y de la ficha socio-demográfica, siendo primero el consentimiento informado, cuyo fin es de obtener la autorización para la participación para la investigación.

De igual manera tiene como confidencialidad en mantener a salvo la identidad de los participantes, quienes realizaron el cuestionario en mención de forma anónima y voluntaria.

El presente trabajo, se realiza con la autorización y permiso de la escuela académica. Por otro lado, la investigación se extrae información de fuentes confiables, como tesis. Artículos, revistas, libros, etc., el cual sirvió para respaldar dicho trabajo, con los diferentes apartados y a través de las diferentes citas que han sido realizadas durante el tiempo.

## **2.7. Criterios de rigor científico**

Este estudio ha aplicado diversos criterios de rigor científico detallados por Noreña, et al. (2019), donde se sustenta la veracidad y fiabilidad del trabajo de investigación; donde, dicho rigor de carácter científico ha girado en torno a la validez y fiabilidad como ejes de rigor, pues no se permite realizar un estudio de investigación veraz si no se cuenta con instrumentos cuyas propiedades psicométricas no sean adecuadas; es por esto que en el presente trabajo se han aplicado dos escalas que poseen el más adecuado sustento psicométrico que ha permitido su aplicación en la población objetivo. Además, se ha tomado en

cuenta el criterio de credibilidad o valor de la verdad, también denominado como autenticidad, lo cual es un requisito importante porque proporciona evidencia de eventos y experiencias humanas desde la perspectiva de los sujetos. Esto implica estimar que los resultados de la investigación deben ser relevantes para el evento observado para que el investigador evite suposiciones a priori sobre los hechos que se estudian. Es por esto que ha sido de suma importancia tal criterio, pues ha permitido constatar la relación existente entre la data obtenida durante el estudio y como se encuentran los participantes en su realidad, que en este caso fueron los estudiantes universitarios.

Por otra parte, se ha tenido en cuenta el criterio de la transferibilidad o aplicabilidad, el cual permite que todo resultado del estudio realizado pueda aplicarse a diferentes ámbitos. Al hablarse de transferibilidad, se vincula los momentos con el fenómeno de estudio, al contexto situacional y a los individuos que forman parte del estudio. Es este criterio el que ha permitido hacer descripciones y permitirá hacer comparaciones para detallar en diferentes estudios lo específico y lo común.

Por último, los criterios de confirmabilidad o reflexividad, el cual tiene que ver con ser objetivo y neutral, según este criterio, los resultados de la investigación deben garantizar la autenticidad de las descripciones realizadas por los participantes. La confirmación permite conocer el papel del investigador durante el trabajo de campo e identificar los alcances y limitaciones para la verificación de posibles juicios o críticas planteadas por el evento o los participantes. Y un criterio de pertinencia, que permite evaluar la consecución de los objetivos marcados por el proyecto e informar sobre si finalmente se ha logrado una mejor comprensión del evento o si ha tenido algún impacto positivo en el contexto de los estudios. La actividad realizada o presentaciones de los participantes; contribuyendo así a nuevos hallazgos y configuraciones de nuevas aproximaciones teóricas o conceptuales a las variables estudiadas. Se puede demostrar que la relevancia ayuda a verificar si existen similitudes en la investigación entre lo racional y los resultados obtenidos en el proceso de investigación.

### III. RESULTADOS

#### 3.1. Resultados en tablas

#### Interpretación de la relación entre el cansancio emocional y procrastinación académico en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.

En la tabla 2 se observa que, existe correlación muy significativa ( $p < 0.01$ ) entre el cansancio emocional y la procrastinación académica representada a través de sus dimensiones. Dicha correlación toma una dirección diferente para cada dimensión, pues se observa que, el cansancio emocional tiene una relación inversa con la autorregulación académica ( $\rho: -,189$ ) y una relación directa con la postergación de actividades ( $\rho: ,354$ ). La relación inversa permite entender que, mientras mayor desgaste afectivo experimente la persona, menor regulación tendrá sobre sus tareas o evaluaciones académicas, optando por no realizarlas. Por otro lado, la relación directa, indica que, mientras mayor sea el cansancio emocional, el estudiante optará constantemente por postergar sus actividades relacionadas al ámbito académico. Finalmente, se observa que, el tamaño del efecto de las correlaciones es bajo o débil, lo que no señala la no correlación, sino más bien, la proporción de manifestación de la correlación entre el cansancio emocional y la procrastinación académica.

#### Tabla 2.

*Relación entre el cansancio emocional y procrastinación académico en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.*

		Cansancio emocional	
		p	rho
<b>Procrastinación académica</b>	Autorregulación académica	0.001	-,189**
	Postergación de actividades	0.001	,354**

*Nota:* \*\* $p < 0.01$ ; rho: coeficiente de correlación de Spearman.

### Interpretación del nivel de cansancio emocional en los estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.

En la tabla 3 y figura 1, se observa que, a pesar de la leve predominancia en el nivel bajo (39.8%) de cansancio emocional, un 27.6% de estudiantes, experimenta un nivel alto de esta variable, demostrando que, este porcentaje menor, pero significativo experimenta desgaste y fatiga emocional asociado a los trabajos o tareas de orden académica, pudiendo llevarlo a sentirse fastidiado o incómodo ante la presencia de evaluaciones o sobrecarga universitaria.

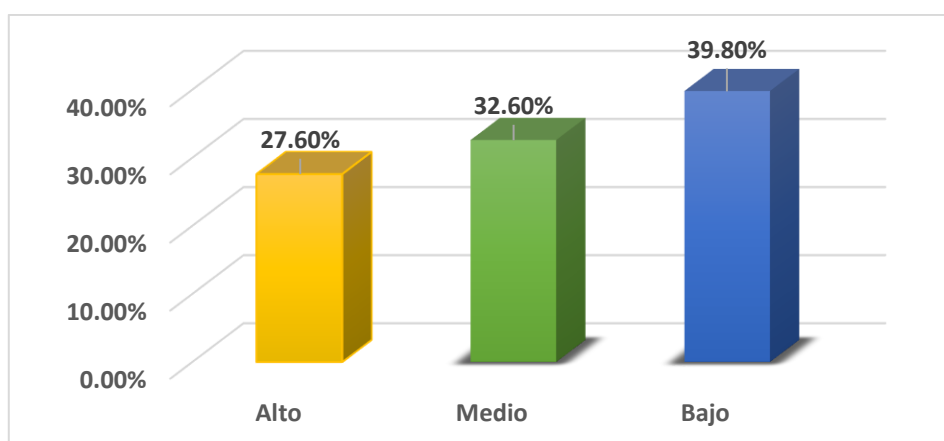
**Tabla 3.**

#### Nivel de cansancio emocional en los estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.

Nivel	fi	%
Alto	50	27.6%
Medio	59	32.6%
Bajo	72	39.8%
Total	181	100%

**Figura 1.**

*Nivel de cansancio emocional en los estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.*



Fuente: Datos de los estudiantes participantes del estudio.

### **Interpretación del nivel de las dimensiones de procrastinación académica en los estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.**

En la tabla 4 y figura 2 se observa que, de acuerdo a la procrastinación académica, en ambas dimensiones predomina el nivel bajo, un 40.3% para autorregulación académica y un 45.3% para postergación de actividades. Cabe resaltar que, en ambos dominios se ubican porcentajes significativos en el nivel alto, indicando que, los estudiantes en algunos momentos tienden a ejecutar sus responsabilidades universitarias, sin embargo, ante la sobrecarga de estas, llegan a postergar sus actividades. Ahora bien, en los resultados también se muestra que, un mayor porcentaje de estudiantes se sitúa en el nivel alto de postergación de actividades (32.0%) en comparación a la dimensión autorregulación académica (24.9%), demostrando que, los estudiantes tienden más a postergar que a autorregular sus actividades universitarias.

**Tabla 4.**

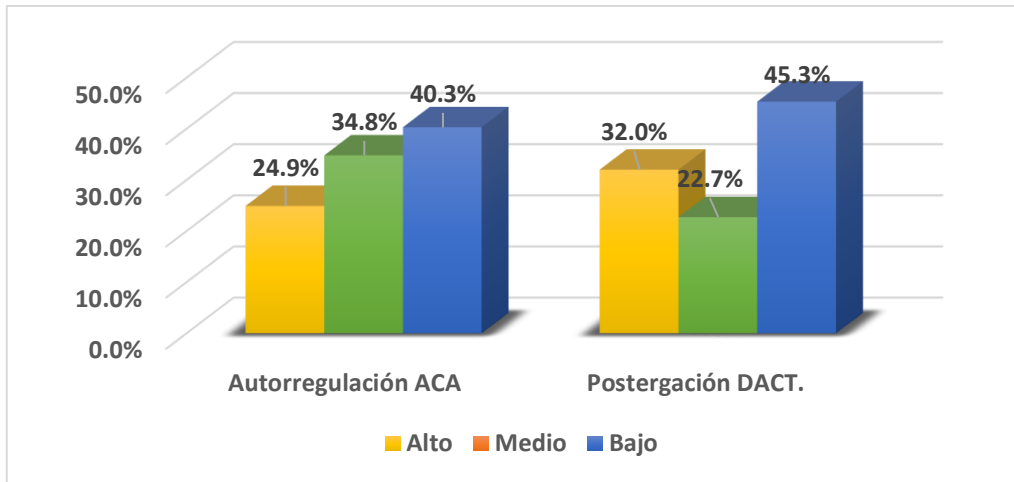
### **Nivel de las dimensiones de procrastinación académica en los estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.**

	<b>Autorregulación académica</b>		<b>Postergación de actividades</b>	
	fi	%	fi	%
Alto	45	24.9%	58	32.0%
Medio	63	34.8%	41	22.7%
Bajo	73	40.3%	82	45.3%
Total	181	100%	181	100%

**Figura 2.**

*Nivel de las dimensiones de procrastinación académica en los estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.*





Fuente: Datos de los estudiantes participantes del estudio.

### Interpretación del nivel de cansancio emocional según sexo de los estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.

En la tabla 5 y figura 3, se observan los niveles de cansancio emocional según sexo de los estudiantes y se visualiza que, tanto en hombres como en mujeres el patrón porcentual es similar, en ambos grupos predomina el nivel bajo, seguido del medio y, finalmente, el nivel alto. Cabe resaltar que las diferencias del tamaño porcentual entre los niveles que ocupan hombres y mujeres, se deben a la frecuencia de participantes mayor en mujeres. Por otro lado, en ambos grupos existen porcentajes significativos en el nivel alto, manifestando que, algunos de los estudiantes de dicha universidad experimentan cansancio, fatiga y tensión afectiva asociado a las responsabilidades académicas.

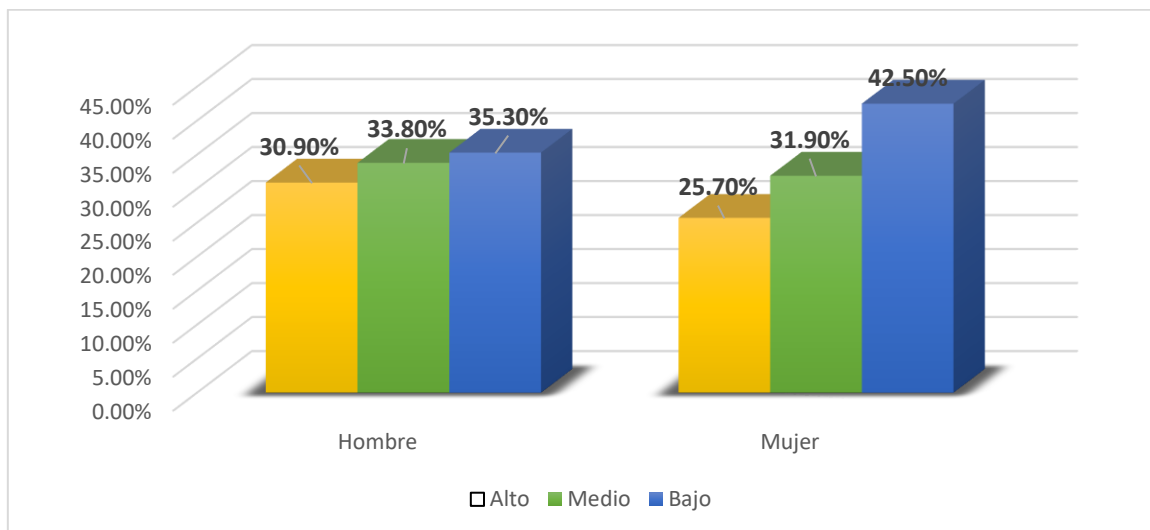
**Tabla 5.**

### Nivel de cansancio emocional según sexo de los estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.

Sexo		Alto	Medio	Bajo
Hombre	fi	21	23	24
	%	30.9%	33.8%	35.3%
Mujer	fi	29	36	48
	%	25.7%	31.9%	42.5%

**Figura 3.**

*Nivel de cansancio emocional según sexo de los estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.*



**Fuente:** Datos de los estudiantes participantes del estudio.

### **Interpretación del nivel de las dimensiones de procrastinación académica según condición laboral de los estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.**

En la tabla 6 y figura 4 se observan los niveles de procrastinación académica representada por sus dimensiones según condición laboral de los estudiantes y se visualiza que, para la dimensión autorregulación académica, el porcentaje mayor de aquellos estudiantes que si trabajan se ubica en un nivel bajo (55.2%), mientras que, el porcentaje mayor de aquellos que no trabajan se ubica en el nivel medio (36.6%), reflejando que, aquello que solo estudian y no tienen trabajo tienden a cumplir con más frecuencia sus obligaciones académicas. Por otro lado, para la dimensión postergación de actividades, tanto para los que trabajan como para los que no lo hacen, el mayor porcentaje se ubica en la categoría baja, con 63.8% y 36.6% respectivamente, evidenciando que, no hay diferencias de acuerdo a la condición laboral respecto a este último dominio.

**Tabla 6.**

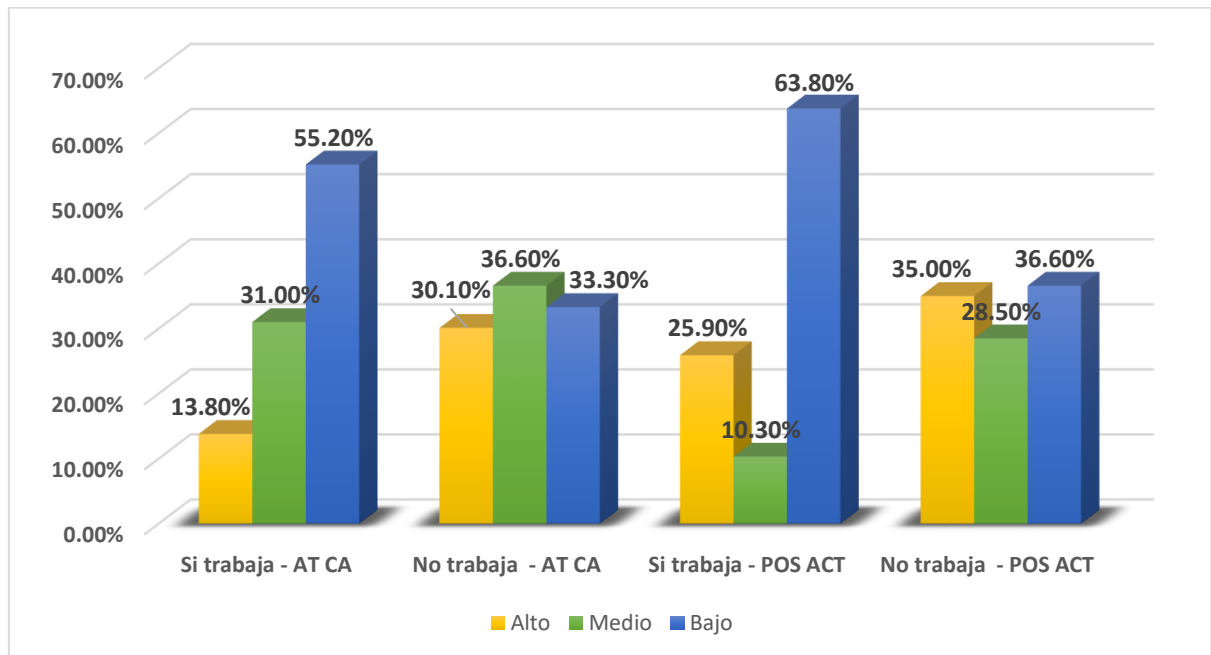
**Nivel de las dimensiones de procrastinación académica según condición laboral de los estudiantes.**

		Condición Laboral	Alto	Medio	Bajo
<b>AT.AC</b>	Si trabaja	fi	8	18	32
		%	13.8%	31.0%	<b>55.2%</b>
	No trabajo	fi	37	45	41
		%	30.1%	<b>36.6%</b>	33.3%
<b>POS.ACT</b>	Si trabaja	fi	15	6	37
		%	25.9%	10.3%	<b>63.8%</b>
	No trabajo	fi	43	35	45
		%	35.0%	28.5%	<b>36.6%</b>

*Nota:* AT.AC: Autorregulación académica, POS.ACT: postergación de actividades.

**Figura 4.**

*Nivel de las dimensiones de procrastinación académica según condición laboral de los estudiantes.*



Fuente: Datos de los estudiantes participantes del estudio

### 3.2. Discusión de resultados

En el presente estudio se buscó determinar la relación entre el cansancio emocional y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad; asimismo, a fin de profundizar el análisis, se describieron los niveles de las variables a modo general y de acuerdo al sexo y condición laboral de los participantes.

A continuación, se discutirán y contrastarán los resultados encontrados, analizando primero el resultado general y seguidamente, los resultados específicos.

La procrastinación académica está representada por sus dos dimensiones y no como una variable total, es por ello que se buscó la relación de la autorregulación académica y la postergación de actividades con cansancio emocional. Se halló que, la primera dimensión sostiene una asociación muy significativa, directa y de grado débil con el cansancio emocional ( $p:0.001$ ;  $\rho: -,189^{**}$ ); mientras que, la segunda dimensión sostuvo una asociación muy significativa, inversa y de grado débil con el cansancio emocional ( $p:0.001$ ;  $\rho: ,354^{**}$ ).

El resultado hallado, es similar a lo encontrado en el estudio dado por López (2021), pues el autor determinó que, existía una relación muy significativa entre el cansancio emocional y las dimensiones de procrastinación académica ( $p<0.01$ ); además concluyó que, la postergación de actividades sostuvo una relación directa con el cansancio emocional, denotando que, entre mayor sea el nivel de fatiga emocional, mayor será la necesidad de postergar trabajos o tareas académicas. Esta situación similar es compartida en el estudio de Tejada (2020), pues también obtuvo como resultado una relación muy significativa entre el cansancio emocional y la procrastinación académica ( $p<0.01$ ), demostrando que, entre mayor fatiga afectiva sienta el estudiante universitario, tendrá mayor posibilidad de aplazar sus actividades y no autorregularse académicamente.

Ahora bien, la relación inversa entre el cansancio emocional y la autorregulación académica, indica que, cuando se experimenta un alto grado de fatiga y agotamiento de carácter afectivo, el cual muchas veces conlleva a síntomas físicos (Manga y Morán, 2005); el estudiante vivenciará menor o nula necesidad de realizar sus trabajos universitarios, no se sentirá apto para rendir evaluaciones y rechazará la participación universitaria (Valle et al, 2008; citado por Chigne, 2017). Por otro lado, esa misma sensación de agotamiento puede

conllevar a aplazar o postergar actividades académicas y reemplazarlas por actividades más placenteras o de ocio, lo que representaría la relación directa entre el cansancio emocional y la postergación académica (Natividad, 2014).

En tal sentido, se entiende que la sobreexigencia académica que requiere la vida universitaria (Herrera et al., 2016), conlleva a abandonar las responsabilidades que implica dicha etapa, lo cual puede conllevar a disminuir el rendimiento académico, siendo perjudicial para el desarrollo profesional del estudiante (Garzón & Gil, 2017).

A modo específico, se determinó el nivel de estos constructos y para el cansancio emocional se obtuvo que, existe una leve predominancia en el nivel bajo (39.8%), sin embargo, también se evidencia un porcentaje relevante en el nivel alto (27.6%). Estos hallazgos son similares a lo presentado por Herrera et al. (2016), pues en su investigación dada en estudiantes de humanidades también encontró que, existen porcentajes significativos en el nivel alto de la variable mencionada, asimismo, el estudio de Sáenz (2017) reportó predominancia en el nivel bajo, pero también evidenció un porcentaje significativo en el nivel alto de cansancio emocional.

Debido a la importancia, cabe hacer énfasis en el porcentaje ubicado en el nivel alto de cansancio emocional, pues, el 27.6% hallado en el presente estudio representa a 50 estudiantes que se sienten agotados, con tensión y cargas mayores de estrés que pueden estar reflejándose en su estado físico (Manga y Morán, 2005).

El cansancio emocional es una variable altamente importante a la que se le debe prestar interés, de acuerdo con el enfoque psicosocial, la frecuencia de esta variable puede conllevar a desarrollar el síndrome de burnout, trayendo consigo agotamiento, despersonalización y falta de realización personal (Bernal-Guerrero & Donoso-González, 2012). Desde luego que, a este síndrome, se le asocian algunos otros efectos como alteraciones psicosomáticas, alteraciones emocionales, indicadores de depresión, ansiedad o conductas de evitación como consumo de alcohol y drogas (Vega et al., 2019). Asimismo, es común que por todo esto, el rendimiento académico disminuya junto a la motivación por estudiar, llevando al universitario a sentirse insatisfecho y con una actitud negativa sobre la vida (Vega et al., 2019).

Con respecto a la variable procrastinación académico, se indagó sobre los niveles de sus dimensiones, y al igual que la variable anterior, tanto en autorregulación académica como en postergación de actividades predominó el nivel bajo, sin embargo, se presentan porcentajes significativos de estudiantes ubicados en el nivel alto, además de esto, es en la dimensión postergación de actividades en la cual hay más frecuencia porcentual (32.0%) en el nivel alto. Este resultado es ciertamente diferente a lo encontrado por Tejada (2020) y Tarazona et al. (2016), pues ambos encontraron que los estudiantes universitarios presentan predominancia en el nivel medio y alto respectivamente. Ahora bien, de acuerdo con lo investigado en el presente estudio y la predominancia en el nivel bajo, no indica que no haya estudiantes que presenten autorregulación o postergación de actividades, pues también un 24.9% se ubica en el nivel alto de la primera dimensión mencionada y un 32.0% se ubica en dicha categoría para la siguiente dimensión. Como bien se observa, existe más frecuencia porcentual en la dimensión postergación de actividades, demostrando que los estudiantes universitarios tienden más a aplazar sus actividades académicas y reemplazarlas por actividades más placenteras o de ocio (Natividad, 2014) y menos a autorregular y cumplir con las obligaciones universitarias.

Este resultado indica que, los estudiantes tienden a presentar trabajos a destiempo, se muestran insatisfechos por las actividades universitarias y normalmente, obtienen bajas notas y rendimiento inadecuado (Natividad, 2014). Todo lo antes mencionado puede deberse al poco apoyo familiar, al estrés o déficit de bienestar emocional o propiamente dicha a la sobrecarga académica que puede conllevar al abandono de la profesión que el estudiante se encuentra cursando (Angarita et al., 2012; Solomon y Rothblum, 1994).

A fin de ahondar en el análisis descriptivo de las variables, se ha evaluado primero, el nivel de cansancio emocional de acuerdo al sexo de los estudiantes y se ha obtenido que, tanto los hombres como las mujeres presentan un patrón similar respecto a la presencia de esta variable, en ambos grupos predomina el nivel bajo, seguido del medio y del nivel alto. Este hallazgo es diferente a lo encontrado por Herrera et al. (2016), pues en su estudio determinó que, son las mujeres quienes presentan mayor nivel de cansancio emocional.

Es posible que la diferencia entre lo reportado en ambos estudios pueda deberse a múltiples factores, entre estos, la exigencia académica, la sobrecarga laboral o académica – universitaria (Díaz & Gómez, 2016), la excesiva individualización y escaso trabajo en equipo, además de los posibles cambios en la vida (Thomaé et al., 2016).

Por otro lado, es preciso señalar que, tanto los hombres como las mujeres muestran porcentajes significativos en el nivel alto de cansancio emocional, indicando que, existe un grupo de estudiantes que se percibe agotado y con necesidad de cambiar sus hábitos a fin de evitar la fatiga emocional, tal y como lo refiere Manga y Morán (2005), en cansancio emocional conlleva a buscar el cambio de hábitos para evitar el estrés frecuente.

Por último, se buscó conocer el nivel de las dimensiones de procrastinación académica de acuerdo a la condición laboral, para la dimensión autorregulación académica, el porcentaje mayor de aquellos estudiantes que si trabajan se ubica en un nivel bajo (55.2%), mientras que, el porcentaje mayor de aquellos que no trabajan se ubica en el nivel medio (36.6%), hallándose diferencias en esta dimensión. En cuanto a la dimensión postergación de actividades, tanto para los que trabajan como para los que no lo hacen, el mayor porcentaje se ubica en la categoría baja, con 63.8% y 36.6% respectivamente, no evidenciando diferencias.

A pesar que no se han encontrado estudios previos para contrastar este resultado, teóricamente, las diferencias halladas en la dimensión autorregulación académica indica que, aquellos estudiantes que no trabajan tienen medianamente mayor disposición para cumplir con sus obligaciones académicas, incluyendo plantearse metas sobre su profesión (Valle et al, 2008; citado por Chigne, 2017) en comparación a los estudiantes que, si trabajan, quienes presentan lo contrario a lo antes mencionado.

Finalmente, en ambos grupos no se han encontrado diferencias respecto a la dimensión postergación de actividades, siendo predominante el nivel bajo, pero no significando que no exista un porcentaje relevante de estudiantes ubicados en el nivel alto, pues para ambos grupos se evidencia esto, demostrando que, ciertamente tienden a aplazar sus obligaciones correspondientes a la universidad (Natividad, 2014).

Con todo lo encontrado se considera necesario que se puedan ejecutar acciones que promuevan la disminución del cansancio emocional y de la procrastinación académica propiamente dicha, enseñando a los estudiantes a manejar sus emociones, controlar sus tiempos, fomentando mejores habilidades de afronte al estrés y autorregulación; todo ello trabajado mediante programas psicológicos, tal y como lo plantea Masuda et al. (2004), se debe elaborar programas de intervención para mejorar la visión sobre el ámbito académico y fomentar la aceptación y compromiso del estudiante.

### **3.3. Aporte Práctico**

Dado a los resultados obtenidos en este actual, por dicha investigación se evidencia que existe una relación muy significativa entre la variable de cansancio emocional y la variable de procrastinación académica que se califican a través de sus dos dimensiones, el cual se evalúa de modo inversa y la otra dimensión de modo directa a los estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.

Para disminuir dicha conducta que pone en riesgo la vida de su salud mental, académica, se ha tomado en cuenta que a través del Decreto Supremo 007-2020-SA, en el artículo trece con la Ley N° 30947, establece que las instituciones educativas implementan políticas, programa y acciones, conforme a los “Lineamientos del Ministerio de Educación, para la promoción de la salud mental y la prevención de factores de riesgo individual y comunitario que afecten el bienestar de la salud. Así también con la Resolución Viceministerial N°197-2019-MINEDU, se aprobaron los “Lineamientos para el cuidado integral de la salud mental en las universidades”. Asimismo, se cree conveniente crear e implementar un programa de intervención, brindando estrategias idóneas para modificar conductas inadecuadas que los estudiantes poseen, con el fin de mejorar sus actividades académicas y la salud mental.

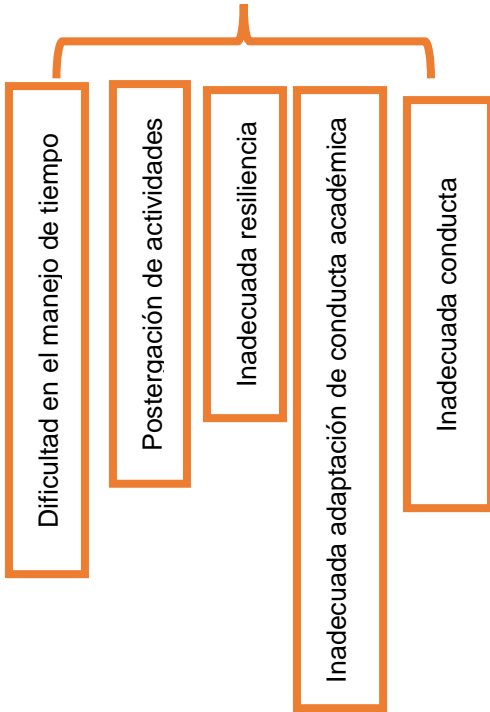


# PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO

## Problema General

Existe una correlación positiva entre las variables de cansancio emocional y procrastinación académica

## Estado Real



Dirigido por:  
Equipo: Dpto, Psicología

Dirigido a: Estudiantes universitarios

## Estado Ideal

## Objetivo General

Brindar herramientas psicológicas a través del programa de intervención, que permita que los estudiantes desarrollen recursos para afrontar y reducir la procrastinación académica.

### Primera Etapa

Resultados obtenidos de los dos instrumentos de ambas variables

Diagnóstico

### Segunda Etapa

Enfocado en el desarrollo y brindar herramientas para disminuir la procrastinación

Desarrollo

### Tercera Etapa

Aplicación de instrumentos al finalizar el programa

Evaluación

### Secuencia temática

Infórmate sobre la procrastinación

Empiezo hacer consciente

Sabiendo más sobre el estrés

Relajándome me siento mejor

Evitando distracciones

Tengo tiempo cuando me organizo

Creando prioridades

Aprendo a organizarme

Empiezo a lograr concentrarme

Sesiones

Adecuada organización

Adecuada autorregulación académica

Adecuada adaptación de conducta académica y emocional

# PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS



## **PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

**I. GENERALIDADES**

**II. OBJETIVOS**

**III. NORMATIVA**

**IV. ALCANCE**

**V. DESARROLLO DE LA PROPUESTA**

**VI. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

**VII. PRESUPUESTO**

## GENERALIDADES

Luego de haber realizado el diagnóstico se observó que hay una relación, lo que implica realizar un aporte dirigido a los estudiantes universitarios de una universidad privada de Chiclayo.

Inicialmente, se logra observar que existe un nivel bajo de la escala de cansancio emocional en los estudiantes universitarios del 39.8%; sin embargo, no menos importante presenta un leve pero significativo de 27.6% que se encuentra en un nivel alto, esto quiere decir que los estudiantes experimentan agotamiento emocional asociado a las actividades académicas que lo conlleva a sentirse fastidiado por la sobrecarga.

Por otra parte, se evidenció que la procrastinación académica con sus dos dimensiones predomina en un nivel bajo, 40.3% para autorregulación y 45.3% para postergación de actividades, indicando que, los estudiantes en algunos momentos tienden a ejecutar sus responsabilidades universitarias, sin embargo, ante la sobrecarga de estas, llegan a postergar sus actividades.

Con respecto, al cansancio emocional según sexo se representa que, para ambos sexos el patrón porcentual es similar, en ambos grupos predomina el nivel bajo, seguido del medio y, finalmente, el nivel alto. Cabe resaltar que las diferencias del tamaño porcentual entre los niveles que ocupan hombres y mujeres, se deben a la frecuencia de participantes mayor en mujeres. Por otro lado, en ambos grupos existen porcentajes significativos en el nivel alto, manifestando que, algunos de los estudiantes de dicha universidad experimentan cansancio, fatiga y tensión afectiva asociado a las responsabilidades académicas.

Por otro lado, se observa que los niveles de procrastinación académica representada con sus dimensiones según condición laboral de los estudiantes, en la dimensión autorregulación académica, es mayor porcentaje que los estudiantes que si trabajan ubicándose en nivel bajo 55.2% mientras que, el porcentaje mayor de los que no trabajan se ubica en el nivel medio con 36.6%, dado que ellos solo se encargan de sus obligaciones académicas sin ninguna otra responsabilidad por que cumplir.

Por otro lado, para la dimensión postergación de actividades, tanto para los que trabajan como para los que no lo hacen, el mayor porcentaje se ubica en la categoría baja, con 63.8% y 36.6% respectivamente, evidenciando que, no hay diferencias de acuerdo a la condición laboral respecto a este último dominio.

Finalmente, se evidencio que entre el cansancio emocional y la dimensión autorregulación académica existe una relación negativa, con significancia estadística del 95% de confianza; implicando que, a mayor cansancio emocional, menor autorregulación académica, o de otra forma, a menor cansancio emocional, mayor será la autorregulación académica. Esto significa que cuando el estudiante se encuentra agotado emocionalmente, no podrá o tendrá dificultades para realizar y culminar sus quehaceres académicos. Por lo consiguiente, se evidencio la relación entre el cansancio emocional y la dimensión postergación de actividades es de carácter positivo a una fuerza de relación media baja y con un margen de error no mayor del 5%. Indicando que, a mayor cansancio emocional, mayor será la conducta de postergación de sus actividades académicas; o, por el contrario, a menor cansancio emocional, menor será la conducta de aplazamiento de dichas actividades educativas, para terminar esto hace referencia a que, si el estudiante experimenta agotamiento emocional, es probable que posea problemas en cuanto a comportamiento de aplazar tareas académicas.

Se propone un plan de intervención a través de un programa.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

- Brindar herramientas psicológicas a través del programa de intervención, que permita que los estudiantes desarrollen recursos para afrontar y reducir la procrastinación académica.

## **Objetivos Específicos**

- Brindar información a los participantes sobre la procrastinación académica.
- Incrementar los niveles de autorregulación académica en los estudiantes universitarios.
- Reducir los niveles de postergación de actividades con estrategias en los estudiantes universitarios.
- Evaluar el progreso del programa de intervención en los estudiantes.

## **NORMATIVA**

- Ley de la salud mental (N° 30947); capítulo IX: EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL E INVESTIGACIÓN (Artículo 34)
- Título XI, Actividades de investigación (Artículo 80, 81, 82)
- Decreto Supremo 007-2020-SA, establece que las instituciones educativas implementan políticas, programa y acciones, conforme a los “Lineamientos del Ministerio de Educación, para la promoción de la salud mental y la prevención de factores de riesgo individual y comunitario que afecten el bienestar de la salud.
- la Resolución Viceministerial N°197-2019 -MINEDU, se aprobaron los “Lineamientos para el cuidado integral de la salud mental en las universidades”.

## **ALCANCE**

La propuesta de intervención está desarrollada para brindar herramientas idóneas que los estudiantes permitirán lograr afrontar y reducir la procrastinación, esta investigación se tendrá acceso a todos los estudiantes cuyas edades oscilen entre 17 a 43 años, que permitirá modificar algunas conductas negativas que perjudican el desempeño académico y a su vez trae el agotamiento emocional y físico, así también el bajo rendimiento debido a la mala organización o planificación del tiempo.

La aplicación de este programa de intervención se les brindara diferentes técnicas para que el estudiante logre realizar sus actividades académicas de manera satisfactoria y planificada, el cual ayudara a obtener un mejor aprendizaje.

## **DESARROLLO DE LA PROPUESTA**

El programa se desarrollará a través de sesiones que iniciaran hacer uso de las estrategias, técnicas.

### **a. Estrategias**

En la propuesta de la intervención se utilizará las siguientes estrategias:

- Se aplicará 10 sesiones de duración de 45 minutos, esto quiere decir que cada semana se realizará una sesión.
- Las sesiones están enfocados a las variables de la investigación.
- El desarrollo de las sesiones será activa, participativa y dinámico.
- El programa será psicoeducativo, enfocado en la conducta cognitivo conductual.
- Se les brindara técnicas para que logren desarrollar sus actividades académicas de manera satisfactoria y planificada.

### **b. Evaluación**

- Se realizará un registro de asistencias de los participantes presentes de cada sesión.
- Se realizará un informe final con los logros y dificultades que se haya presentado durante el programa.
- Se aplicará el instrumento de evaluación al culminar el programa de intervención (pos-test).

### **c. Recursos**

### **Humanos**

- Estudiantes.
- Personal de apoyo (Psicólogos de la institución).
- Directivos.
- Personal docente.
- Responsable del programa (Egresada de psicología de la Universidad Señor de Sipán).

### **Materiales**

- Salón multiusos de la Universidad.
- Útiles de escritorio.
- Equipo multimedia, laptop, computador y soporte tecnológico.



## ACTIVIDADES DEL TALLER DE INTERVENCIÓN

SESIÓN	NOMBRE DE LAS ACTIVIDADES	OBJETIVOS	CONTENIDOS/ TAREAS	METODOLOGÍA	RECURSOS	DURACIÓN
N° 01	“Informándome sobre la Procrastinación”	Concientizar e informar el tema de la procrastinación.	Presentación del programa de intervención y del exponente. (anexo N° 9)	Técnica de dinámica de grupo. ( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VyyKU7KJfHU">https://www.youtube.com/watch?v=VyyKU7KJfHU</a> )	Laptop Hojas bond Proyector Folleto Video	45 minutos.
N° 02	“Empiezo hacer consciente”	Identificar comportamientos procrastinadora.	Explicar y desarrollar la reestructuración cognitiva de Ellis del modelo ABC. (anexo N° 10)	Técnica de dinámica de grupo.	Proyector Hojas bond Laptop Word (mapa)	45 minutos.
N° 03	“Sabiedo más sobre el estrés”	Dar a conocer los elementos estresores.	Informar y concientizar sobre el tema: ¿Qué es el estrés? ¿Qué factores tiene? ¿Cuáles son los desencadenantes del estrés? ¿Cuáles con las causas? ¿Consecuencias del estrés? Recomendaciones hacia el estrés. (anexo N° 11)	Técnica de dinámica de grupo. ( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FpOCZuSiJQ">https://www.youtube.com/watch?v=FpOCZuSiJQ</a> )	Laptop Hoja bond-Tríptico o díptico Proyector Programa de PowerPoint Imágenes Video	45 minutos.
N° 04	“Relajándome me siento mejor”	Explicar y orientar a los estudiantes a que	Se realizará un breve resumen del tema hablado de la sesión pasada.	Técnica de dinámica de grupo.	Laptop Proyector	45 minutos.

SESIÓN	NOMBRE DE LAS ACTIVIDADES	OBJETIVOS	CONTENIDOS/ TAREAS	METODOLOGÍA	RECURSOS	DURACIÓN
		realicen la técnica de relajación progresiva de Jacobson.	Se dará a conocer y se realizará e indicará paso a paso la Técnica de Relajación progresiva de Jacobson. (anexo N° 12)		Música (relajante) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv_fCM">https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv_fCM</a>	
N° 05	“Evitando distracciones”	Enseñar a los estudiantes que utilicen la técnica de gestión del tiempo.	<b>Informar y desarrollar:</b> Evita las distracciones. Instaura rutinas. Premiarte. Buscar un sitio idóneo de trabajo. El estudiante después de haber escuchado la sesión tendrá que anotar de los puntos explicados. (anexo N° 13)	Técnica de dinámica de grupo. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mQpmzFMvgqE">https://www.youtube.com/watch?v=mQpmzFMvgqE</a> )	Laptop Proyector PowerPoint Hoja bond-Tríptico o díptico Imágenes Video	45 minutos.
N° 06	“Tengo tiempo cuando me organizo”	Informar e Instruir a que logren organizarse a los estudiantes con la técnica del Planner.	Comunicar sobre el tema ¿Qué es la falta de tiempo? ¿Consecuencias de la falta de tiempo? ¿Causas de la falta de tiempo? ¿Recomendaciones? Se les brindara a los estudiantes un calendario.	Técnica de dinámica de grupo.	Laptop Proyector PowerPoint Hoja bond (díptico, calendario) Imágenes Word (calendario)	45 minutos.

<b>SESIÓN</b>	<b>NOMBRE DE LAS ACTIVIDADES</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTENIDOS/ TAREAS</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>DURACIÓN</b>
N° 07	“Creando prioridades”	Señalar las prioridades	Explicar sobre el tema: ¿Qué son las prioridades? Diferencias entre “importante y urgente”	Técnica de dinámica de grupo	Laptop Proyector PowerPoint Hoja bond-déptico Imágenes	45 minutos.
N° 08	“Aprendo a organizarme”	Organizar a través del método de la caja de Eisenhower	Aprendo a realizar el método de la caja de Eisenhower. Cada recuadro tiene una actividad por realizar.	Técnica de dinámica de grupo	Laptop Proyector PowerPoint Imágenes Word (modelo de la caja)	45 minutos.
N° 09	“Empiezo a lograr concentrarme”	Instruir a los estudiantes a desarrollar la técnica Pomodoro.	Se le brindará una hoja con las instrucciones de la técnica Pomodoro.	Técnica de dinámica de grupo	Laptop Proyector Imágenes Word	45 minutos.
N° 10	“Volviendo a recordar lo desarrollado”	Indagar sobre los puntos que se han tratado durante las sesiones	Realizar una recopilación de información de los temas tratados y técnicas que le ayude al desempeño académico de los estudiantes.	Técnica de dinámica de grupo	Laptop Proyector PowerPoint Imágenes	45 minutos.

## CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	SEMANAS									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Sesión 1: “Informándome sobre la Procrastinación”</b>	X									
<b>Sesión 2: “Empiezo hacer consciente”</b>		X								
<b>Sesión 3: “Sabiedo más sobre el estrés”</b>			X							
<b>Sesión 4: “Relajándome me siento mejor”</b>				X						
<b>Sesión 5: “Evitando distracciones”</b>					X					
<b>Sesión 6: “Tengo tiempo cuando me organizo”</b>						X				
<b>Sesión 7: “Creando prioridades”</b>							X			
<b>Sesión 8: “Aprendo a organizarme”</b>								X		
<b>Sesión 9: “Empiezo a lograr concentrarme”</b>									X	
<b>Sesión 10: “Volviendo a recordar lo desarrollado”</b>										X

## VII. PRESUPUESTO

Los gastos para el desenvolvimiento de la propuesta de intervención serán financiados por la Universidad Privada de Chiclayo.

<b>Materiales</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo</b>
Hojas bond	500 hojas	S/ 15
Papelógrafo	40	S/ 20
Impresiones (tintas)	4 unidades	S/ 100
Electricidad	-	S/ 40
Hojas de colores	80 unidades	S/ 12
Cartulinas	30 pliegues	S/ 15
Plumones	1 caja	S/ 20
Cinta de embalaje	1 rollos grande	S/ 15
Copias	500 hojas	S/ 50
Pasajes	1 vez por semana (10 soles)	S/ 100
Colaborador (a)	Tiempo del programa de intervención	S/ 500
Consultoría		S/ 1 000
Imprevistos		+ 10%
<b>Total</b>		<b>S/ / 2 075</b>

## IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 4.1. Conclusiones

- Existe relación muy significativa entre el cansancio emocional y la procrastinación académica, esta última variable se representó a través de sus dos dimensiones y estas demostraron una dirección diferente respecto a la relación con cansancio emocional; la autorregulación académica se relaciona de modo inverso, mientras que, la postergación de actividades demuestra una relación directa con dicha variable; el grado de relación es débil en ambos casos. La relación inversa indica que, con el incremento de cansancio emocional habrá disminución de autorregulación académica y, la relación directa demuestra que, ante el aumento de cansancio emocional habrá aumento de postergación de actividades.

- El nivel bajo de cansancio emocional predomina en la población universitaria (39.8%), no obstante, un leve pero significativo porcentaje (27.6%), se ubica en el nivel alto, indicando que, a pesar que la mayoría de estudiantes se ubique en un nivel óptimo, aún hay un grupo de personas que se encuentran experimentando fatiga, dolencia y malestar de carácter afectivo.

- En representación de la procrastinación académica, se conoce que, para sus dos dimensiones, se evidencia predominancia en el nivel bajo, 40.3% para autorregulación académica y 45.3% para postergación de actividades. Además de ello, se evidencia que el porcentaje ubicado en el nivel alto de postergación de actividades (32.0%) es mayor al porcentaje ubicado en el nivel alto de autorregulación académica (24.9%), denotando mayor predominio de la primera dimensión. Todo ello, indica que, a pesar que un mayor porcentaje de personas tiendan a regular sus obligaciones académicas; a un significativo grupo de estudiantes les cuesta sostener este tipo de obligaciones y aún, suelen desplazarlas.

- Existen patrones similares del nivel de cansancio emocional en los estudiantes hombres y mujeres, en ambos predomina el nivel bajo, medio y alto consecutivamente, lo cual deja en manifiesto que el cansancio es indistinto al

género, y ambos grupos de personas pueden experimentar esta fatiga y tensión de carácter afectivo.

- Existen diferencias en los porcentajes ubicados en los niveles correspondientes a la dimensión autorregulación académica de acuerdo a la condición laboral, mientras que los estudiantes que trabajan se ubicaron predominantemente en el nivel bajo (55.2%), los estudiantes que no trabajan presentaron mayor predominio en el nivel medio (36.6%). Por otro lado, estas u otras diferencias no se hallaron en la dimensión postergación de actividades. Sin embargo, la diferencia hallada, indica que, los estudiantes que trabajan tienden a regular con menor medida sus obligaciones académicas.

## V. Recomendaciones

- Realizar charlas y talleres promoviendo la autorregulación académica y el manejo del cansancio emocional, así como elaborar programas con orientación en modificación de conducta para disminuir el comportamiento procrastinador en los estudiantes universitarios, haciendo hincapié en mejorar la capacidad autorreguladora y el manejo del cansancio emocional.

- A los estudiantes, incentivarlos a organizar mejor su tiempo, beneficiando en el desarrollo de sus labores académicas en los plazos correspondientes, además, para que de esta manera eviten experimentar síntomas asociados a fatiga o cansancio emocional, como realizar un cronograma.

- Desarrollar estudios cuasi experimentales que permitan la evaluación y calificación de las herramientas para lograr disminuir los niveles de conducta procrastinadora y cansancio emocional.

- A la institución, promover actividades orientadas a fomentar las buenas prácticas de estudio mediante el manejo y organización del tiempo. Además, de incentivar a los estudiantes a la investigación científica.

- A los profesionales de la salud mental, sensibilizar a los estudiantes mediante charlas y talleres acerca del daño que puede ocasionar el cansancio o agotamiento emocional en el entorno educativo; además de los problemas que puede generar entorno a la autoestima y valencia personal de los estudiantes, así como al compromiso que generaría en sus diferentes esferas de interacción.

- Enfocado en la problemática, se sugiere establecer planes de intervención con enfoque cognitivo-conductual para disminuir el cansancio emocional y la conducta procrastinadora mediante el uso de estrategias de regulación emocional y comportamental; además, de promover y mejorar la salud afectivo-emocional y la labor educativa mediante la elaboración de planes diarios de actividades que contemplen las tareas indispensables y las de ocio.



- Llevar a cabo una vida activa a través del ejercicio, brindará la eliminación de toxinas, generando hormonas de felicidad, llamadas endorfinas.

- Se consideran la realización de trabajos como la respiración, meditación y entre otros; que en el cual estos ejercicios permitirán disminuir la frecuencia cardiaca y esto dará una sensación de tranquilidad y sobre todo una agradable relajación con la técnica de relajación de Jacobson.

- Establecer prioridades es un aporte para lidiar el cansancio emocional de esta manera conllevaría a no sobrecargarse de los quehaceres laborales.

- En la presenta investigación se ha presentado una propuesta de intervención el cual debe implementarse a los estudiantes.

## REFERENCIAS

- Abbas, A. A., & Al Hasnawi, H. H. (2020). Role of Psychological Contract Breach and Violation in Generating Emotional Exhaustion: The Mediating Role of Job Procrastination. *Cuadernos de Gestión*, 20(3), 15–28. <https://doi.org/10.5295/cdg.181021aa>
- Acosta, C., Mullings, R., y Torralbas, A. (2014) *Síndrome burnout. Un acercamiento al tema*. *Interpsiquis*, 1-20. Recuperado de <http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/assetstore/54/92/64/54926409831230375137414661108651894970>
- Alegre, A. (2013). *Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*. *Revista de Educación y Psicología de la USIL*, 1(2), 57-82.
- Alegre, A. A. (2014). Autoeficacia y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*, 1(2), 57-82. Recuperado de <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/29/112>
- Álvarez, O. R. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, 1(13), 159-177. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- De Antonio, M. (2011). Problemática multifactorial del absentismo laboral, el presentismo y la procrastinación en las estructuras en que se desenvuelve el trabajador. *Med Segur Trab*, 57(223), 11-120.
- Bernal-Guerrero, A. y Donoso-González, M. (2012). El cansancio emocional del profesorado. Buscando alternativas al poder estresante del sistema escolar. *Cuestiones Pedagógicas*, 22, 2012/2013, pp 259-285.
- Busko, D. (1998). *Causas y consecuencias de la procrastinación*. Tesis de maestría no publicada. Guelph, Ontario: University of Guelph.

- Chau, Cecilia, & Vilela, Patty. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Revista de Psicología (PUCP)*, 35(2), 387-422. <https://dx.doi.org/10.18800/psico.201702.001>
- Chigne, C. (2017). Autoeficacia y Procrastinación académica en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana (Tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo, Lima – Perú. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/8556/Chigne\\_MCO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/8556/Chigne_MCO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Chun, A. y Choi, J. (2005). *Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance*. *Journal of Social Psychology*, recuperado de <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Díaz, F., y Gómez, I. (2016). *La investigación sobre el síndrome de burnout en Latinoamérica entre 2000 y el 2010*. *Psicología desde el Caribe*, 33(1), 113-131. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v33n1/v33n1a09.pdf>
- Domínguez, S. (2014). *Escala de Cansancio Emocional: estructura factorial y validez de los ítems en estudiantes de una universidad privada*. Inca Garcilaso de la Vega: Lima
- Domínguez, S. (2016). *Agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios: ¿cuánto influyen las estrategias cognitivas de regulación emocional?* *Educación Médica*, 127, 1-8.
- Domínguez, S. (2017). *Datos normativos de una escala de agotamiento emocional académico en estudiantes universitarios de psicología de Lima*. Universidad San Martín de Porres.
- Ferrari, J., Mason, C., y Hammer, C. (2006). Procrastination as a predictor of task perceptions: Examining delayed and non-delayed tasks across varied deadlines. *Individual Differences Research*, 4(1), 28-36.

- Ferrari, D., O'Callaghan, J., y Newbegin, A. (2015). *Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom and Australia: Arousal and avoidance delays among adults*. North American Journal of Psychology, 7, 1-6.
- Ferrari, J. y Díaz, J. (2007). *Perceptions of Self-concept and Self-presentation by Procrastinators: Further Evidence*. The Spanish journal of psychology, 10(1), 91–96. <https://doi.org/10.1017/S113874160000634>
- Ferrari, J., Johnson, J. y McCown, W. (2005). *Procrastination and task avoidance. Personality and Individual Differences* (Vol. 19). New York: Plem Press. <https://doi.org/10.1016/0191-8869>
- Furlan, L., Heredia, D., Piemontesi, S. y Tuckman, B. (2012). *Análisis factorial confirmatorio de la adaptación argentina de la escala de procrastinación de Tuckman (ATPS)*. *Perspectivas en Psicología*.
- Gamboa, A., González, S., y González, G. (2008). *El síndrome de cansancio profesional*. Acta pediátr. costarric., 20 (1), 8-11. Recuperado de <http://www.scielo.sa.cr/pdf/apc/v20n1/a02v20n1.pdf>.
- García-Allen, J. (2016). *Fatiga emocional: estrategias para afrontarla y superarla: Cuando llevamos la mochila cargada de malas experiencias aparece la fatiga emocional*. *Psicología y Mente*. Recuperado de: <https://psicologiymente.com/clinica/fatiga-emocional>
- Garzón, A., & Gil, J. (2017). *Gestión del tiempo y procrastinación en la educación superior*. Universitas Psychologica, 16(3), 1–13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.gtpe>
- González, M. P. y Ángeles, E. P. (2013). *¿Puede amortiguar el Engagement los efectos nocivos de la Procrastinación académica?* *Acción psicológica*, 10(1), 115-134.
- Gómez-Romero, M. J., Tomás-Sábado, J., Montes-Hidalgo, J., Brando-Garrido, C., Cladellas, R., y Limonero, J. T. (2020). *Procrastinación académica y riesgo de conducta suicida en jóvenes universitarios: el papel de la*

regulación emocional. *Ansiedad y Estrés*, 26(2/3), 112–119.  
<https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.06.002>

Greig D. y Fuentes X. (2009). *Burnout o Agotamiento en la práctica diaria de la Medicina*. Cardiol: Chile.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación científica*. Sexta Edición. México: McGraw-Hill Interamericana Editores.

Herrera, L.; Mohamed, L.; Cepero, S. (2016). *Cansancio Emocional en estudiantes universitarios*. Dedicar. Revista de educação e humanidades, 9 março, 173-191

Howell, A. y Watson, D. (2007). *Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies*. *Personality and Individual Differences*, 43, 167-178.

Knaus, W. (1997). *Superar el hábito de posponer*. RET: revista de toxicomanías, ISSN-e 1136-0968, No. 13, 1997, págs. 19-22, (13), 19–22. Recuperado de: [http://www.catbarcelona.com/uploads/rets/RET13\\_3.pdf](http://www.catbarcelona.com/uploads/rets/RET13_3.pdf)

Knaus, W. (2013). *Procrastination, blame, and change*. *Journal of Social Behavior y Personality*, 15(5), 153-166.

Marquina, R. J., Gomez, L., Salas, C., Santibañez, S., y Rumiche, R. (2016). *Procrastinación en universitarios de Lima Metropolitana*. *Rev. Peru. Obstet. Enferm.*, 12(1), 1-7.

Martínez, A. (2015). *El síndrome de burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión*. Vivat Academia. Recuperado de <http://pendientedemigracion.ucm.es/info/vivatoca/numeros/n112/PDFs/Anbelacop.pdf>

Mejía, C. R., Ruiz-Urbina, F. N., Benites-Gamboa, D., & Pereda-Castro, W. (2018). *Factores académicos asociados a la procrastinación*. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 34(3), 61–70.

- Melgar, M. (2017). Competencias emocionales en estudiantes de segundo grado de educación secundaria y diseño un programa para la educación emocional en una institución educativa particular de Chiclayo. *Revista Paian*, 8(2), 71-84.
- Moreno, B., Gonzáles, J., y Garrosa, E. (2001). *Desgaste profesional (burnout), personalidad y salud percibida*. Madrid, España: Universidad Autónoma de Madrid. Recuperado de <https://www.uam.es/gruposinv/esalud/Articulos/Personalidad/Desgaste%20profesional-personalidad-y-salud-percibida.pdf>
- Muñoz-Olano, JF y Hurtado-Parrado, C. (2017). Efectos de la clarificación de objetivos sobre la impulsividad y la dilación académica de los estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Psicología* , 49 (3), 173–181.
- Natividad, L. (2014). Análisis de la Procrastinación en estudiantes universitarios (Tesis doctoral). Universidad de Valencia, España. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/71027781.pdf>
- Noreña, A., Alcaraz-Moreno, N., Rojas, J. y Malpica, D. (2019). Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa. *Aquichan.unisabana.edu.co*. Recuperado de: <http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/1824>
- O'Brien, W. (2012) *Applying the transtheoretical model to academic procrastination.*, Universidad de Houston.
- Olazábal, R. y Zegarra, V. (2017). *Procrastinación e intereses a los videojuegos en ingresantes a la escuela de psicología de una universidad privada*. *Revista Paian*, 8(1), 4 -14.
- Pardo, D., Perilla, L., y Salinas, C. (2016). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo en estudiantes de psicología. *Cuadernos Hispanoamericanos De Psicología*, 14(1), 31–44. <https://doi.org/10.18270/chps.v14i1.1343>

- Parisi, A. y Paredes, M. (2007). *Diseño, construcción y validación de una escala de postergación activa y pasiva en el ámbito aboral*. Revista de Escuela de Psicología UCV, 26(2), 99–126. Recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/repsi/v26n2/v26n2a03.pdf>
- Ramos, F., Manga D., Moran C. (2005). *Escala de cansancio emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas y asociación*. Interpsiquis. Recuperado de: <http://www.psiquiatria.com/articulos/estres/20478/>.
- Rizo, P. (2017). ¿Cómo decirle no a la procrastinación? Recuperado de <http://puntoedu.pucp.edu.pe/noticias/como-decirle-no-a-la-procrastinacion/>
- Romo, M. (2017). Cómo hacer de la procrastinación tu aliado. Recuperado de <http://www.martaromo.es/2017/10/31/como-hacer-de-la-procrastinacion-tu-aliado/>
- Saborío, L., y Hidalgo, L. (2015). *Síndrome de Burnout*. Medicina Legal de Costa Rica. Recuperado de <http://www.scielo.sa.cr/pdf/mlcr/v32n1/art14v32n1.pdf>
- Sáenz, R. (2017). *Cansancio emocional y rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Técnica Superior PNP - Puente Piedra, UCV - Lima*
- Sánchez, A. (2010). *Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria*. Studiositas, 5(51), 87–94.
- Solomon, L. y Rothblum, E. (1994). *Academic procrastination: Frequency and cognitivebehavioral correlates*. Journal of Counseling Psychology. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.31.4.503>
- Tarazona, F., Romero, J., Aliaga, I. y Veliz, M. (2016). *Procrastinación académica en estudiantes de educación en Lenguas, Literatura y Comunicación: Características, modos y factores*. Horizonte de la Ciencia, 6(10), 185–194. Recuperado de:

<http://www.uncp.edu.pe/revistas/index.php/horizontedelaciencia/article/view/214/210>

Thomaé, M., Ayala, E., Sphan, M., y Stortti, M. (2016). *Etiología y prevención del síndrome de burnout en los trabajadores de la salud*. *Revista de Posgrado de la Vía Cátedra de Medicina*, 153, 18-21. Recuperado de [http://med.unne.edu.ar/revista/revista153/5\\_153.pdf](http://med.unne.edu.ar/revista/revista153/5_153.pdf)

Tuckman, B. (1990). *Measuring procrastination attitudinally and behaviorally*. *American Educational Research Association*, 51, 473–480. Recuperado de: <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED319792.pdf>

Unión General de Trabajadores de España. (2016). *Guía sobre el síndrome de quemado (Burnout)*. Madrid: Comisión Ejecutiva Confederal de UGT. Recuperado de <http://www.feteugt.es/Data/UPLOAD/burnout.pdf>

Vega, N., Sanabria, A., Domínguez, L., Osorio, C., y Bejarano, M. (2009). *Síndrome de desgaste profesional*. *Revista Colombiana de Cirugía*, 24(3), 138-146. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcci/v24n3/v24n3a2.pdf>



# ANEXOS

## TABLAS

En la tabla 7, se muestran las correlaciones ítem-test de la Escala de Cansancio Emocional mediante el estadístico de **correlación de Pearson**, los cuales arrojan resultados por encima del 0.30, indicando el ajuste adecuado en la prueba.

**Tabla 7**

***Correlación ítem-test de la Escala de Cansancio Emocional en estudiantes de una universidad de Chiclayo.***

<b>Cansancio Emocional</b>		
<b>Ítem 1</b>	r	,326**
	p	0.002
<b>Ítem 2</b>	r	,370**
	p	0.001
<b>Ítem 3</b>	r	,238**
	p	0.001
<b>Ítem 4</b>	r	,327**
	p	0.001
<b>Ítem 5</b>	r	,413**
	p	0.001
<b>Ítem 6</b>	r	,348**
	p	0.001
<b>Ítem 7</b>	r	,409**
	p	0.001
<b>Ítem 8</b>	r	,321**
	p	0.001
<b>Ítem 9</b>	r	,482**
	p	0.001
<b>Ítem 10</b>	r	,472**
	p	0.001

**Nota:**

\*\*p<0.01;\*p<0.05/Fuente: *Datos alcanzados por el estudio.*

En la tabla 8, se muestran las correlaciones ítem-test de la Escala de Procrastinación Académica mediante el estadístico de **correlación de Pearson**, los cuales arrojan resultados por encima del 0.30, indicando el ajuste adecuado en la prueba.

**Tabla 8**

**Correlación ítem-test de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de una universidad de Chiclayo.**

Autorregulación Académica			Postergación de Actividades		
Ítem 2	r	,493**	Ítem 1	r	,233**
	p	0.000		p	0.000
Ítem 3	r	,312**	Ítem 6	r	,334**
	p	0.002		p	0.002
Ítem 4	r	,324**	Ítem 7	r	,224**
	p	0.000		p	0.000
Ítem 5	r	,325**			
	p	0.000			
Ítem 8	r	,396**			
	p	0.000			
Ítem 9	r	,398**			
	p	0.000			
Ítem 10	r	,391**			
	p	0.000			
Ítem 11	r	,329**			
	p	0.000			
Ítem 12	r	,325**			
	p	0.000			

**Nota:** \*\*p<0.01;\*p<0.05/Fuente: *Datos alcanzados por el estudio.*

En la tabla 9, se observan los resultados de la Escala de Cansancio Emocional en cuanto a la **fiabilidad mediante el método de consistencia interna haciendo uso del estadístico de Alpha**; donde los resultados muestran adecuada confiabilidad para ser aplicada en la muestra en estudio.

**Tabla 9**

***Fiabilidad de la Escala de Cansancio Emocional en estudiantes de una universidad de Chiclayo.***

	Coeficiente de Alpha
<b>Escala de Cansancio Emocional</b>	0.796

**Fuente:** *Datos alcanzados por el estudio.*

En la tabla 10, se muestran los índices de fiabilidad de la Escala de Procrastinación Académica en sus 2 dimensiones, donde para la sub-escala de **Autorregulación Académica posee un adecuado índice de fiabilidad mayor al 80%, al igual** que para la sub-escala de **Postergación de Actividades.**

**Tabla 10**

***Fiabilidad de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de una universidad de Chiclayo.***

	Coeficiente de Alpha
<b>Escala de Procrastinación Académica</b>	0.819
Autorregulación Académica	0.819
Postergación de actividades	0.802

**Fuente:** *Datos alcanzados por el estudio.*

En la tabla 11, se aprecia el valor del **Test de Esfericidad de Bartlett, cuya medida permite aplicar el análisis factorial.** En este estudio se observa que el valor de p es menor al 0.05, lo que ha permitido aplicar el análisis factorial en la muestra en estudiado para evaluar la estructura interna del instrumento.

**Tabla 11**

***Prueba de Esfericidad de Bartlett para la Escala de Cansancio Emocional***

$\chi^2$	df	p
<b>634</b>	66	< .001

**Fuente:** *Datos alcanzados por el estudio.*

En la tabla 12, se presentan las cargas factoriales de la Escala de Cansancio Emocional, cuyos resultados de acuerdo a un **tipo rotación Oblimin se encuentran por encima del 0.40**, lo que indica que los ítems poseen adecuada carga factorial para ser medida con este instrumento, el cual es de carácter unidimensional.

**Tabla 12**

**Valores rotados para la Escala de Cansancio Emocional**

<b>Cargas factoriales de la Escala de Cansancio Emocional – ECE</b>		
	<b>Dimensiones o Factores</b>	Unicidad
	<b>1</b>	
<b>Ítem 1</b>	0.638	0.59254
<b>Ítem 2</b>	0.419	0.82442
<b>Ítem 3</b>	0.633	0.59882
<b>Ítem 4</b>	0.611	0.62628
<b>Ítem 5</b>	0.669	0.55205
<b>Ítem 6</b>	0.754	0.43199
<b>Ítem 7</b>	0.772	0.40339
<b>Ítem 8</b>	0.738	0.45608
<b>Ítem 9</b>	0.793	0.37193
<b>Ítem 10</b>	0.703	0.50564
<b>ECE</b>	0.998	0.00397

**Fuente:** *Datos alcanzados por el estudio.*

En la tabla 13, se observa el resultado del índice de adecuación muestral de acuerdo a la prueba de KMO (Kaiser – Meyer – Olkin), el cual refleja un valor óptimo (> 0.8) que permite aplicar el análisis factorial del instrumento.

**Tabla 13**

***Índice de Adecuación Muestral KMO (Kaiser – Meyer – Olkin) para la Escala de Cansancio Emocional***

<i>Índice de Adecuación Muestral</i>	KMO
<b>Escala de Cansancio Emocional</b>	0.846

**Fuente:** *Datos alcanzados por el estudio.*

En la tabla 14, se observa el valor del Test de Esfericidad de Bartlett, cuya medida permite aplicar el análisis factorial. En este estudio se observa que el valor de p es menor al 0.05, lo que ha permitido aplicar el análisis factorial en la muestra en estudiado para evaluar la estructura interna del instrumento.

**Tabla 14**

***Prueba de Esfericidad de Bartlett para la Escala de Procrastinación Académica***

$\chi^2$	df	p
<b>557</b>	54	< .001

**Fuente:** *Datos alcanzados por el estudio.*

En la tabla 15, se observa el resultado del índice de adecuación muestral de acuerdo a la prueba de KMO (Kaiser – Meyer – Olkin), el cual refleja un valor óptimo de un poco más del 90% que permite aplicar el análisis factorial del instrumento.

**Tabla 15**

***Índice de Adecuación Muestral KMO (Kaiser – Meyer – Olkin) para la Escala de Procrastinación Académica***

<b><i>Índice de Adecuación Muestral</i></b>	<b>KMO</b>
Escala de Procrastinación Académica	0.905

Fuente: *Datos alcanzados por el estudio.*

En la tabla 16, se presentan las cargas factoriales de la Escala de Procrastinación Académica, cuyos resultados de acuerdo a un tipo rotación Oblimin se encuentran por encima del 0.40, lo que indica que los ítems poseen adecuada carga factorial para ser medida con este instrumento, el cual es de carácter bidimensional.

**Tabla 16**

***Valores rotados para la Escala de Procrastinación Académica***

<b>Cargas factoriales de la Escala de Procrastinación Académica</b>			
	Factores o dimensiones		
	1	2	Unicidad
<b>Ítem 2</b>	0.525		0.66486
<b>Ítem 3</b>	0.554		0.73130
<b>Ítem 4</b>			0.99939
<b>Ítem 5</b>	0.453		0.66630
<b>Ítem 8</b>	0.634		0.59984
<b>Ítem 9</b>	0.822		0.41144
<b>Ítem 10</b>	0.768		0.42662
<b>Ítem 11</b>	0.706		0.45817
<b>Ítem 12</b>	0.610		0.54194

<b>Autorregulación Académica</b>	0.965	0.02694
<b>Ítem 1</b>	0.625	0.49355
<b>Ítem 6</b>	0.902	0.22082
<b>Ítem 7</b>	0.902	0.20516
<b>Postergación de actividades</b>	0.981	0.00896

**Fuente:** *Datos alcanzados por el estudio.*

En la tabla 17, se muestran los resultados de la distribución de los datos de acuerdo a los valores de asimetría y curtosis, donde se evidencia que los valores de asimetría no son próximos a 0, y cuyo rango de valores expresa ligero sesgo de distribución de los datos. De acuerdo a estos resultados, se puede afirmar que se trata de una distribución no normal de datos, para lo cual se requiere un tipo prueba no paramétrica. En este caso, se ha utilizado el estadístico de Spearman (Rho).

**Tabla 17**

***Normalidad de datos según índices de asimetría y curtosis en estudiantes de una universidad de Chiclayo.***

	<b>CAM_EM_TOTAL</b>	<b>AUTORR_ACAD_TOTAL</b>	<b>POST_ACT_TOTAL</b>
<b>N</b>	181	181	181
<b>Missing</b>	0	0	0
<b>Skewness</b>	<b>0.283</b>	<b>0.184</b>	<b>0.264</b>
<b>Std. error skewness</b>	0.181	0.181	0.181
<b>Kurtosis</b>	<b>-0.512</b>	<b>-0.455</b>	<b>-0.674</b>
<b>Std. error kurtosis</b>	0.359	0.359	0.359

**Fuente:** *Datos alcanzados por el estudio.*



En la tabla 18, se presentan la prueba de normalidad inferencial de la Escala de Cansancio Emocional y las dimensiones de Procrastinación Académica (Autorregulación académica, Postergación de actividades)

**Tabla 18**

***Prueba de normalidad inferencial***

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístic	gl	Sig.	Estadístic	gl	Sig.
Cansancio emocional	,072	181	,024	,980	181	,009
Autorregulación académica	,072	181	,024	,985	181	,050
Postergación de actividades	,119	181	,000	,964	181	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

**Tabla 19.**

***Datos de la muestra***

	M	D.E
Edad	21.6	3.42

Anexo N° 1

Matriz de Consistencia

TÍTULO	PREGUNTA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	VARIABLES	POBLACIÓN	TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS
CANSANCIO EMOCIONAL Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO	¿Cuál es la relación existente entre cansancio emocional y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo?	Determinar la relación entre cansancio emocional y procrastinación académico en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.	Escala de Cansancio Emocional	La población está conformada por 1030 estudiantes de ambos sexos de la carrera profesional de Contabilidad de una Universidad Privada de Chiclayo.	<b>Técnica:</b> Encuesta. <b>Instrumento:</b> Escala de cansancio emocional – ECE (Ramos, Manga, Moran 2005). Adaptada por Domínguez, 2014.
		<b>OBJETIVO ESPECÍFICOS</b>			
		Identificar el nivel de cansancio emocional en los estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.	Escala de Procrastinación Académica	<b>Muestra:</b> La muestra es de tipo no probabilística intencional conformada por 181 estudiantes de ambos sexos.	<b>Técnica:</b> Encuesta. <b>Instrumento:</b> Escala de Procrastinación académica – EPA (Busko, 1998). Adaptada por Domínguez, 2014.
		Identificar el nivel de las dimensiones de procrastinación académica en los estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.			
		Conocer el nivel de cansancio emocional según sexo de los estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.			
		Conocer el nivel de las dimensiones de procrastinación académica según condición laboral de los estudiantes de una universidad privada de Chiclayo.			

## Anexo N° 2

### ECE

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

RV = Raras veces

PV = Pocas veces

AV = Algunas veces

CF = Con frecuencia

S = Siempre

		RV	PV	AV	CF	S
1	Los exámenes me producen una tensión excesiva.					
2	Creo que me esfuerzo mucho para lo poco que consigo.					
3	Me siento bajo de ánimo, como triste, sin motivo aparente.					
4	Hay días en que no duermo bien a causa del estudio					
5	Tengo dolor de cabeza y otras molestias que afectan a mi rendimiento académico					
6	Hay días en que noto más la fatiga y me falta energía para concentrarme.					
7	Me siento emocionalmente agotado por mis estudios					
8	Me siento cansado al final de la jornada de estudio.					
9	Estudiar pensando en los exámenes me produce estrés					
10	Me falta tiempo y me siento desbordado por los estudios.					

### ECE (HOJA DE RESULTADO)

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

RV = Raras veces

PV = Pocas veces

AV = Algunas veces

CF = Con frecuencia

S = Siempre

		RV	PV	AV	CF	S
1	Los exámenes me producen una tensión excesiva.	1	2	3	4	5
2	Creo que me esfuerzo mucho para lo poco que consigo.	1	2	3	4	5
3	Me siento bajo de ánimo, como triste, sin motivo aparente.	1	2	3	4	5
4	Hay días en que no duermo bien a causa del estudio	1	2	3	4	5
5	Tengo dolor de cabeza y otras molestias que afectan a mi rendimiento académico	1	2	3	4	5
6	Hay días en que noto más la fatiga y me falta energía para concentrarme.	1	2	3	4	5
7	Me siento emocionalmente agotado por mis estudios	1	2	3	4	5
8	Me siento cansado al final de la jornada de estudio.	1	2	3	4	5
9	Estudiar pensando en los exámenes me produce estrés	1	2	3	4	5
10	Me falta tiempo y me siento desbordado por los estudios.	1	2	3	4	5

### Anexo N° 3

#### 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.					

### EPA (HOJA DE RESULTADO)

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.	1	2	3	4	5
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	5	4	3	2	1
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	5	3	3	2	1
4	Asisto regularmente a clase.	5	4	3	2	1
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	5	4	3	2	1
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	1	2	3	4	5
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	1	2	3	4	5
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	5	4	3	2	1
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.	5	4	3	2	1
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.	5	4	3	2	1
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	5	4	3	2	1
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	5	4	3	2	1

## Anexo N° 4

### DATOS GENERALES

#### 1. Sexo

Hombre  Mujer

2. Edad \_\_\_\_\_ años

3. Lugar de Nacimiento (departamento):

\_\_\_\_\_

4. Distrito de residencia:

\_\_\_\_\_

#### 5. Estado Civil

- Soltero(a)  
 Casado (a)  
 Conviviente  
 Divorciado (a)  
 Viudo (a)

#### 6. Trabaja actualmente

- Si: \_\_\_\_\_  
 No

#### 7. Grado de Instrucción

Superior Universitario: Ciclo \_\_\_\_\_

8. ¿Ha jalado cursos alguna vez en la universidad?

Si  No

## Anexo N° 5

### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIONES

Por medio de la presente yo \_\_\_\_\_, acepto participar en la investigación titulada “Cansancio emocional y procrastinación académico en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo” – 2019, elaborada por Campos Diaz Dalila Thalia, para cualquier consulta o duda, contactarse al correo [CDIAZDALI@crece.uss.edu.pe](mailto:CDIAZDALI@crece.uss.edu.pe).

El objetivo del estudio es determinar la relación entre cansancio emocional y Procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo. Así también, se me ha explicado que mi participación consistirá en responder las preguntas planteadas de dicha investigación.

La participación de este estudio será de forma voluntaria. Entiendo que conservo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento en que lo considere conveniente. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

La Investigadora Responsable me ha dado seguridades de que no se me identificará en las presentaciones o publicaciones que deriven de este estudio y de que los datos relacionados con mi privacidad serán manejados en forma confidencial. Así también que:

Usted no deberá pagar nada por la participación del estudio, igualmente no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Asesor: Mg. Rony Prada Chapoñan.

---

***Firma del participante***



## RESOLUCIÓN DE TÍTULO

**USS | UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN**  
FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES  
RESOLUCIÓN N° 0035-2022/FDH-USS

Pimentel, 28 de enero del 2022

**VISTO:**  
El oficio N° 0011-2022/FH-DPS-USS de fecha 26 de enero del 2022, presentado por la Escuela Profesional de Psicología, donde solicita se emita la resolución de la aprobación de los proyectos de Investigación (tesis) del CURSO-TALLER DE ACTUALIZACIÓN DE TESIS DE PREGRADO Y POSGRADO, y;

**CONSIDERANDO:**  
Que, la Constitución Política del Perú en su Artículo 18° establece que: *"La educación universitaria tiene como fines la formación profesional, la difusión cultural, la creación intelectual y artística y la investigación científica y tecnológica (...). Cada universidad es autónoma en su régimen normativo, de gobierno, académico, administrativo y económico. Las universidades se rigen por sus propios estatutos en el marco de la Constitución y de las leyes."*

Que, acorde con lo establecido en el Artículo 8° de la Ley Universitaria, Ley N° 30220, *"La autonomía inherente a las Universidades se ejerce de conformidad con lo establecido en la Constitución, la presente ley demás normativa aplicable. Esta autonomía se manifiesta en los siguientes regímenes: normativo, de gobierno, académico, administrativo y económico"*. La Universidad Señor de Sipán desarrolla sus actividades dentro de su autonomía prevista en la Constitución Política del Estado y la Ley Universitaria N° 30220.

Que, acorde con lo establecido en la Ley Universitaria N°30220; indica:

- Artículo N° 6°: Fines de la Universidad, Inciso 6.5) *"Realizar y promover la investigación científica, tecnológica y humanística la creación intelectual y artística"*.

Que, el Reglamento de Investigación de la USS Versión 7, aprobado con Resolución de Directorio N°0199-2019/PD-USS, señala:

- Artículo 34°: *"El asesor del proyecto de investigación y del trabajo de investigación es designado mediante resolución de facultad"*.
- Artículo 36°: *"El comité de investigación de la Escuela Profesional aprueba el tema del proyecto de Investigación y del trabajo de investigación acorde a las líneas de investigación institucional"*.

Que, Reglamento de Grados y Títulos Versión 07 aprobado con resolución de directorio N° 086-2020/PD-USS, señala:

- Artículo 21°: *"Los temas de trabajo de investigación, trabajo académico y tesis son aprobados por el Comité de Investigación y derivados a la facultad o Escuela de Posgrado, según corresponda, para la emisión de la resolución respectiva. El periodo de vigencia de los mismos será de dos años, a partir de su aprobación (...)"*.
- Artículo 24°: *"La tesis, es un estudio que debe denotar rigurosidad metodológica, originalidad, relevancia social, utilidad teórica y/o práctica en el ámbito de la escuela académico profesional (...)"*.
- Artículo 25°: *"El tema debe responder a alguna de las líneas de investigación institucionales de la USS S.A.C"*.

Que, visto el oficio N° 0011-2022/FH-DPS-USS de fecha 26 de enero del 2022, en el cual se establece la procedencia para la aprobación de los proyectos de tesis del CURSO-TALLER DE ACTUALIZACIÓN DE TESIS DE PREGRADO Y POSGRADO, de la escuela profesional de Psicología, quienes cumplen con los requisitos, por lo que se debe proceder a su inscripción respectiva, con fines de sustentación.

Estando a lo expuesto y en uso de las atribuciones conferidas y de conformidad con las normas y reglamentos vigentes

**SE RESUELVE:**  
**ARTÍCULO PRIMERO: APROBAR** los **PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN (TESIS)** del **CURSO-TALLER DE ACTUALIZACIÓN DE TESIS DE PREGRADO Y POSGRADO** de la escuela profesional de Psicología, que a continuación se detalla:

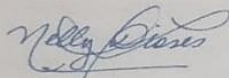
**ADMISION E INFORMES**  
074 481610 - 074 481632  
CAMPUS U.S.S. DE PIMENTEL  
Km. 5, Carretera B Pimente  
Chiclayo, Perú

Distribución Rectorado, Vicerrectorado Académico, Vicerrectorado de Investigación, Decanos de Facultad, Jefes de Oficina, Jefes de Área, Archivo.

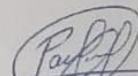
N°	APELLIDOS Y NOMBRES	PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN
1	CAMPOS DIAZ DALILA THALIA	"CANSANCIO EMOCIONAL Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO"
2	ESTELA HERNÁNDEZ GIANNINA ROSIE EILEEN	"NIVELES DE ANSIEDAD SOCIAL FRENTE AL CONFINAMIENTO DE COVID - 19 EN ADOLESCENTES DE LA RESIDENCIAL EL JOCKEY - LA VICTORIA - CHICLAYO -2021"
3	GANOZA OCAS JULISSA MARILYN	"MOTIVACIÓN Y ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DEL DISTRITO DE CASA GRANDE"
4	MONTOYA CHAPOÑÁN FABIOLA	"CREENCIAS IRRACIONALES Y SATISFACCION MARITAL EN MADRES DE FAMILIA QUE ACUDEN A UN CENTRO DE SALUD DEL DISTRITO DE SAN FELIPE, 2021"
5	PEÑA MOYA NANCY MILAGROS	"LOCUS DE CONTROL Y SATISFACCION CON LA VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE MOQUEGUA"
6	PIZARRO COLLAZOS LUZ LILIANA	"INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO LA IE 11009 VIRGEN DE LA MEDALLA MILAGROSA - CHICLAYO"
7	VILLAVICENCIO TELLO ROSARIO CONSUELO	"EXPRESIÓN DE IRA Y PERCEPCIÓN DE LAS PRÁCTICAS DE CRIANZA EN NIÑOS DE CUARTO A SEXTO DE PRIMARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, EN CHICLAYO 2021"

**ARTÍCULO SEGUNDO: DISPONER** que las áreas competentes tomen conocimiento de la presente resolución con la finalidad de dar las facilidades para la ejecución de la presente Investigación.

**REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE**



**Dra. Dioses Lescano Nelly**  
Decana de la Facultad de Derecho y Humanidades



**Mg. Delgado Vega Paula Elena**  
Secretaria Académica Facultad de Derecho y Humanidades

**ADMISIÓN E INFORMES**

074 481610 - 074 481632

**CAMPUS USS**

Km. 5, carretera a Pimentel  
Chiclayo, Perú

Distribución: Rectorado, Vicerrectorado Académico, Vicerrectorado de Investigación, Decanos de Facultad, Jefes de Oficina, Jefes de Área Archivo.

## RESOLUCIÓN DE ASESOR



**UNIVERSIDAD  
SEÑOR DE SIPÁN**

FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES  
RESOLUCIÓN N° 0036-2022/FDH-USS

Pimentel, 28 de enero del 2022

**VISTO:**

El oficio N° 0011-2022/FH-DPS-USS de fecha 26 de enero del 2022, presentado por la Escuela Profesional de Psicología, remite la propuesta de designación de ASESOR de los Proyectos de Investigación (tesis) del CURSO-TALLER DE ACTUALIZACIÓN DE TESIS DE PREGRADO Y POSGRADO; y;

**CONSIDERANDO:**

Que, la Constitución Política del Perú en su Artículo 18° establece que: "La educación universitaria tiene como fines la formación profesional, la difusión cultural, la creación intelectual y artística y la investigación científica y tecnológica (...) Cada universidad es autónoma en su régimen normativo, de gobierno, académico, administrativo y económico. Las universidades se rigen por sus propios estatutos en el marco de la Constitución y de las leyes."

Que, acorde con lo establecido en el Artículo 8° de la Ley Universitaria, Ley N° 30220, "La autonomía inherente a las Universidades se ejerce de conformidad con lo establecido en la Constitución, la presente ley demás normativa aplicable. Esta autonomía se manifiesta en los siguientes regímenes: normativo, de gobierno, académico, administrativo y económico". La Universidad Señor de Sipán desarrolla sus actividades dentro de su autonomía prevista en la Constitución Política del Estado y la Ley Universitaria N° 30220.

Que, acorde con lo establecido en la Ley Universitaria N° 30220; indica:

- Artículo N° 6°: Fines de la Universidad, Inciso 6.5) "Realizar y promover la investigación científica, tecnológica y humanística la creación intelectual y artística".

Que, el Reglamento de Investigación de la USS Versión 7, aprobado con Resolución de Directorio N° 0199-2019/PD-USS, señala:

- Artículo N° 34: "El asesor del proyecto de investigación y del trabajo de investigación es designado mediante resolución de facultad".

Que, visto el oficio N° 0011-2022/FH-DPS-USS de fecha 26 de enero del 2022, presentado por la Escuela Profesional de Psicología, donde solicita se emita la resolución de designación de asesor de los proyectos de Investigación (Tesis) del CURSO-TALLER DE ACTUALIZACIÓN DE TESIS DE PREGRADO Y POSGRADO de la Escuela Profesional de Psicología.

Estando a lo expuesto y en uso de las atribuciones conferidas y de conformidad con las normas y reglamentos vigentes.

**SE RESUELVE:**

**ARTÍCULO PRIMERO: DESIGNAR** como **ASESOR** de los proyectos de Investigación (Tesis) a los siguientes docentes:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN	ASESOR
1	CAMPOS DIAZ DALILA THALIA	"CANSANCIO EMOCIONAL Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO"	MG. GUERRERO MILLONES ANA MARÍA
2	ESTELA HERNÁNDEZ GIANNINA ROSIE EILEEN	"NIVELES DE ANSIEDAD SOCIAL FRENTE AL CONFINAMIENTO DE COVID - 19 EN ADOLESCENTES DE LA RESIDENCIAL EL JOCKEY - LA VICTORIA - CHICLAYO -2021"	MG. GUERRERO MILLONES ANA MARÍA
3	GANOZA OCAS JULISSA MARILYN	"MOTIVACIÓN Y ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DEL DISTRITO DE CASA GRANDE"	MG. GUERRERO MILLONES ANA MARÍA
4	MONTOYA CHAPOÑÁN FABIOLA	"CREENCIAS IRRACIONALES Y SATISFACCION MARITAL EN MADRES DE FAMILIA QUE ACUDEN A UN CENTRO DE SALUD DEL DISTRITO DE SAN FELIPE, 2021"	<del>MG. GUERRERO MILLONES ANA MARÍA</del> ADMISIÓN E INFORMES 074 481610 074 481630 CAMPUS USS
5	PEÑA MOYA NANCY MILAGROS	"LOCUS DE CONTROL Y SATISFACCION CON LA VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE MOQUEGUA"	Km 5, carretera a Pimentel MG. GUERRERO MILLONES ANA MARÍA Chiclayo Peru

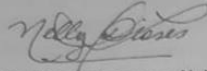
Distribución: Rectorado, Vicerrectorado Académico, Vicerrectorado de Investigación, Decanos de Facultad, Jefes de Oficina, Jefes de Área, Archivo.



6	PIZARRO COLLAZOS LUZ LILIANA	"INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO LA IE 11009 VIRGEN DE LA MEDALLA MILAGROSA – CHICLAYO"	MG. GUERRERO MILLONES ANA MARÍA
7	VILLAVICENCIO TELLO ROSARIO CONSUELO	"EXPRESIÓN DE IRA Y PERCEPCIÓN DE LAS PRÁCTICAS DE CRIANZA EN NIÑOS DE CUARTO A SEXTO DE PRIMARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, EN CHICLAYO 2021"	MG. GUERRERO MILLONES ANA MARÍA

**ARTÍCULO SEGUNDO:** DISPONER que las áreas competentes tomen conocimiento de la presente resolución con la finalidad de dar las facilidades para la ejecución de la presente Investigación.

**REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE**



**Dra. Dioses Lescano Nelly**  
Decana de la Facultad de Derecho y Humanidades



**Mg. Delgado Vega Paula Elena**  
Secretaria Académica Facultad de Derecho y Humanidades

**ADMISIÓN E INFORMES**

074 481610 - 074 481632

**CAMPUS USS**

Km. 5, carretera a Pimentel  
Chiclayo, Perú

Distribución: Rectorado, Vicerrectorado Académico, Vicerrectorado de Investigación, Decanos de Facultad, Jefes de Oficina, Jefes de Área, Archivo.

## RESOLUCIÓN DE JURADO



UNIVERSIDAD  
SEÑOR DE SIPÁN  
FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES  
RESOLUCIÓN N° 0037-2022/FDH-USS

Pimentel, 28 de enero del 2022

**VISTO:**

El oficio N° 0011-2022/FH-DPS-USS de fecha 26 de enero del 2022, presentado por la Escuela Profesional de Psicología, remite la propuesta de designación de JURADO DE TESIS de los Proyectos de Investigación (tesis) del CURSO-TALLER DE ACTUALIZACIÓN DE TESIS DE PREGRADO Y POSGRADO; y:

**CONSIDERANDO:**

Que, la Constitución Política del Perú en su Artículo 18° establece que: "La educación universitaria tiene como fines la formación profesional, la difusión cultural, la creación intelectual y artística y la investigación científica y tecnológica. El Estado garantiza la libertad de cátedra y rechaza la intolerancia", "Cada Universidad es autónoma en su régimen normativo, de gobierno, académico, administrativo y económico. Las universidades se rigen por sus propios Estatutos en el marco de la Constitución y de las Leyes".

Que, acorde con lo establecido en el Artículo 8° de la Ley Universitaria, Ley N° 30220, "La autonomía inherente a las Universidades se ejerce de conformidad con lo establecido en la Constitución, la presente ley demás normativa aplicable. Esta autonomía se manifiesta en los siguientes regímenes: normativo, de gobierno, académico, administrativo y económico". La Universidad Señor de Sipán desarrolla sus actividades dentro de su autonomía prevista en la Constitución Política del Estado y la Ley Universitaria N° 30220.

Según lo establecido en el Artículo 45° de la Ley Universitaria, Ley N° 30220, "Obtención de Grados y Títulos; Para la obtención de grados y títulos se realiza de acuerdo a las exigencias académicas que cada universidad establezca en sus respectivas normas internas. Los requisitos mínimos son los siguientes: Inciso 45.1 "Grado de Bachiller: requiere haber aprobado los estudios de pregrado, así como la aprobación de un trabajo de investigación y el conocimiento de un idioma extranjero, de preferencia inglés o lengua nativa".

Que, Reglamento de Grados y Títulos Versión 07 aprobado con resolución de directorio N° 086-2020/PD-USS, señala:

- Artículo 28°: "El jurado evaluador será designado mediante resolución emitida por la facultad o por la Escuela de Posgrado, el mismo que estará conformado por tres docentes, quienes cumplirán las funciones de presidente, secretario y vocal (...)".
- Artículo 29°: Son funciones del jurado evaluador: Inciso a) Emitir las observaciones en un plazo de máximo de siete días hábiles, contabilizados a partir del día siguiente de la recepción del informe. Inciso b) Verificar el levantamiento de las observaciones realizadas a través de su dictamen de expedito para sustentación, informando a la Dirección de Escuela de la sede. Inciso c) Asistir al acto de sustentación en la fecha, hora y lugar programados. Inciso d) Evaluar la sustentación y defensa de la investigación, y el secretario emite el acta de sustentación.
- Artículo 30°: "Para la sustentación, se otorgará el plazo de seis (6) meses calendarios contados a partir del día hábil siguiente en que se obtuvo el dictamen de expedito para la sustentación (...)".
- Artículo 31°: "Se deberá presentar al Director de Escuela de la Sede, al Coordinador de Escuela Profesional de Filial o al Director de la Escuela de Posgrado, según corresponda, tres (3) anillados del trabajo de investigación o de la tesis, con una antelación de 10 días hábiles al acto de sustentación programado, a fin de que estos sean remitidos al jurado evaluador (presidente, secretario y vocal)".
- Artículo 32°: "Cuando la sustentación obtenga la calificación de Deficiente (desaprobado), podrá requerir nueva fecha de sustentación, después de haber transcurrido un plazo de 30 días calendarios contados a partir de la fecha en que desaprobó".
- Artículo 33°: "Si el egresado desaprobado no solicita nueva fecha de sustentación, el plazo para sustentar la misma tesis vence a los seis meses, contando dicho plazo desde la fecha que sustentó por primera vez. Vencido el plazo, se debe presentar nuevo tema de investigación y realizar los trámites correspondientes. La decisión del Jurado evaluador es inimpugnable".

ADMISIÓN E INFORMES

074 481610 074 481632

CAMPUS USS

Km. 5, Carretera Pimentel  
Chiclayo, Perú



- Artículo 40°: Si el(los) autor(es) de la investigación no logra(n) el nivel de preparación hasta en una tercera sustentación, será(n) desaprobado(s). En este caso tiene(n) la posibilidad de reiniciar el trámite, desde la presentación de un nuevo proyecto.

Que, visto el oficio N° 0011-2022/FH-DPS-USS de fecha 26 de enero del 2022, presentado por la Escuela Profesional de Psicología, donde solicita se emita la resolución de DESIGNACIÓN DE JURADO DE TESIS de los Proyectos de Investigación del CURSO-TALLER DE ACTUALIZACIÓN DE TESIS DE PREGRADO Y POSGRADO de la Escuela Profesional de Psicología.

Estando a lo expuesto y en uso de las atribuciones conferidas y de conformidad con las normas y reglamentos vigentes.

**SE RESUELVE:**

**ARTÍCULO PRIMERO:** DESIGNAR JURADO EVALUADOR de los proyectos de Investigación (TESIS) a los siguientes docentes:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN	JURADO
1	CAMPOS DIAZ DALILA THALIA	"CANSANCIO EMOCIONAL Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO"	<b>PRESIDENTE:</b> DRA. BEJARANO BENITES ZUGEINT JACQUELIN <b>SECRETARIO:</b> MG. OLAZABAL BOGGIO ROBERTO DANTE <b>VOCAL:</b> MG. GUERRERO MILLONES ANA MARÍA
2	ESTELA HERNÁNDEZ GIANNINA ROSIE EILEEN	"NIVELES DE ANSIEDAD SOCIAL FRENTE AL CONFINAMIENTO DE COVID - 19 EN ADOLESCENTES DE LA RESIDENCIAL EL JOCKEY - LA VICTORIA - CHICLAYO -2021"	<b>PRESIDENTE:</b> DRA. BEJARANO BENITES ZUGEINT JACQUELIN <b>SECRETARIO:</b> MG. OLAZABAL BOGGIO ROBERTO DANTE <b>VOCAL:</b> MG. GUERRERO MILLONES ANA MARÍA
3	GANOZA OCAS JULISSA MARILYN	"MOTIVACIÓN Y ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DEL DISTRITO DE CASA GRANDE"	<b>PRESIDENTE:</b> DRA. BEJARANO BENITES ZUGEINT JACQUELIN <b>SECRETARIO:</b> MG. OLAZABAL BOGGIO ROBERTO DANTE <b>VOCAL:</b> MG. GUERRERO MILLONES ANA MARÍA
4	MONTOYA CHAPOÑÁN FABIOLA	"CREENCIAS IRRACIONALES Y SATISFACCION MARITAL EN MADRES DE FAMILIA QUE ACUDEN A UN CENTRO DE SALUD DEL DISTRITO DE SAN FELIPE, 2021"	<b>PRESIDENTE:</b> DRA. BEJARANO BENITES ZUGEINT JACQUELIN <b>SECRETARIO:</b> MG. OLAZABAL BOGGIO ROBERTO DANTE <b>VOCAL:</b> MG. GUERRERO MILLONES ANA MARÍA
5	PEÑA MOYA NANCY MILAGROS	"LOCUS DE CONTROL Y SATISFACCION CON LA VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE MOQUEGUA"	<b>PRESIDENTE:</b> DRA. BEJARANO BENITES ZUGEINT JACQUELIN <b>SECRETARIO:</b> MG. OLAZABAL BOGGIO ROBERTO DANTE <b>VOCAL:</b> MG. GUERRERO MILLONES ANA MARÍA
6	PIZARRO COLLAZOS LUZ LILIANA	"INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO LA IE 11009 VIRGEN DE LA MEDALLA MILAGROSA - CHICLAYO"	<b>PRESIDENTE:</b> DRA. BEJARANO BENITES ZUGEINT JACQUELIN <b>SECRETARIO:</b> MG. OLAZABAL BOGGIO ROBERTO DANTE <b>VOCAL:</b> MG. GUERRERO MILLONES ANA MARÍA
7	VILLAVICENCIO TELLO ROSARIO CONSUELO	"EXPRESIÓN DE IRA Y PERCEPCIÓN DE LAS PRÁCTICAS DE CRIANZA EN NIÑOS DE CUARTO A SEXTO DE PRIMARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, EN CHICLAYO 2021"	<b>PRESIDENTE:</b> DRA. BEJARANO BENITES ZUGEINT JACQUELIN <b>SECRETARIO:</b> MG. OLAZABAL BOGGIO ROBERTO DANTE <b>VOCAL:</b> MG. GUERRERO MILLONES ANA MARÍA

**ARTÍCULO SEGUNDO:** DISPONER que las áreas competentes tomen conocimiento de la presente resolución con la finalidad de dar las facilidades para la ejecución de la presente Investigación.

**REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE**

**Dra. Dioses Lescano Nelly**

Decana de la Facultad de Derecho y Humanidades  
Distribución: Rectorado, Vicerrectorado Académico, Vicerrectorado de Investigación, Decanos de Facultad, Jueces de Carrera,  
Jefes de Área Archivo.

**Mg. Delgado Vega Paula Elena**

Secretaria Académica Facultad de Derecho y Humanidades

**ADmisión e INFORMES**

074 481610 - 074 481632

**CAMPUS USS**

, carretera a Pimentel

ayo, Perú

## AUTORIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN



"Año de la lucha contra la corrupción e impunidad"



Pimentel, mayo del 2019

Señora:  
Mariluz Cabrera Sánchez  
Directora de la Escuela profesional de Contabilidad  
Presente. -

Asunto. Solicito permiso para aplicación de un instrumento de recolección de datos

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle un saludo institucional a nombre de la Escuela de Psicología de la Facultad de Humanidades de la Universidad Señor de Sipán, asimismo teniendo presente su alto espíritu de colaboración, le solicito gentilmente autorice el ingreso de 1 estudiante para que aplique dos instrumentos de recolección de datos, de la tesis denominada "CANSANCIO EMOCIONAL Y PROCRASTINACION ACADEMICA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO", de considerar aceptada la presente solicitud, se le solicita 30 minutos para responder a ambos instrumentos en horarios coordinados con su despacho.

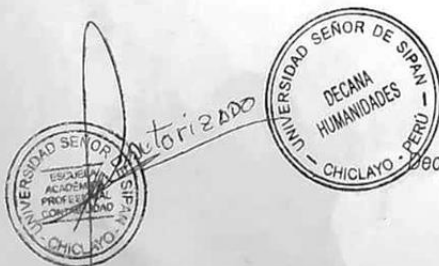
Defallo nombre de la estudiante:

- CAMPOS DIAZ DALILA THALIA

Por lo que pido a usted, brinde las facilidades del caso a fin que nuestra estudiante pueda aplicar los instrumentos correspondientes.

Agradeciendo por anticipado la atención que brinde a la presente petición.

Atentamente,



*Nelly Dioses*  
Dra. Nelly Dioses Lescano  
Decana de Facultad de Humanidades  
Universidad Señor de Sipán

ADMISIÓN E INFORMES

074 481610 - 074 481632

CAMPUS USS

Km. 5, carretera a Pimentel

Chiclayo, Perú

Pimentel, 31 de mayo del 2019

Señora:  
Dra. Nelly Dioses Lescano  
**Decana de la Facultad de Humanidades  
Universidad Señor de Sipán**  
Presente:

**Asunto:** Autorizo el permiso para la aplicación de instrumento para la recolección de datos.

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle un saludo institucional a nombre de la Escuela de Contabilidad de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Señor de Sipán, asimismo dar respuesta a la solicitud brindada de fecha 30 de mayo del 2019, autorizo a la alumna: Dalila Thalia Campos Diaz, identificada con DNI N° 70071502, estudiante de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Derecho y Humanidades de la Universidad Señor de Sipán, y autora del trabajo de investigación denominado: “CANSANCIO EMOCIONAL Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO”, a la ejecución de su proyecto de investigación, para efectos exclusivamente académicos de la elaboración de su tesis, de quien solicita.

Se garantiza la absoluta confidencialidad de la información solicitada.

Atentamente,



Dra. Mariluz Amalia Cabrera Sánchez  
*Directora (e) de EP Contabilidad*  
**UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN SAC.**



## Anexo N° 10

### Matriz de datos de la variable Cansancio Emocional

Calificación: Raras veces (1), Pocas veces (2), Algunas veces (3), Con frecuencia (4), Siempre (5)

N°	RESENT_1	RESENT_2	RESENT_3	RESENT_4	RESENT_5	RESENT_6	RESENT_7	RESENT_8	RESENT_9	RESENT_10	RESENT_TOTAL	CATEGORÍA CANS
1	1	5	1	5	3	2	2	5	2	2	28	Medio
2	3	1	1	4	3	2	1	3	1	1	20	Bajo
3	3	5	1	3	3	4	2	2	1	3	27	Medio
4	4	2	2	4	1	3	3	3	3	3	28	Medio
5	3	2	1	3	1	3	1	2	2	2	20	Bajo
6	3	2	3	4	5	3	4	4	4	4	36	Alto
7	1	2	4	3	1	2	2	1	2	1	19	Bajo
8	4	3	3	3	2	4	5	5	4	5	38	Alto
9	5	5	3	4	3	3	4	3	4	3	37	Alto
10	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	34	Alto
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Bajo
12	5	5	4	2	3	5	3	3	3	2	35	Alto
13	5	2	3	4	2	5	5	5	5	4	40	Alto
14	2	4	2	4	3	3	4	4	4	4	34	Alto
15	5	3	5	5	4	4	4	4	5	4	43	Alto
16	2	3	3	3	3	4	4	4	5	4	35	Alto
17	5	1	3	4	1	4	3	2	2	3	28	Medio
18	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1	15	Bajo
19	3	2	1	2	2	1	2	3	2	2	20	Bajo
20	3	2	1	3	1	2	2	3	3	3	23	Medio
21	5	5	3	5	1	3	3	3	5	3	36	Alto
22	2	1	2	2	3	3	2	3	2	3	23	Medio
23	3	2	3	2	1	1	2	3	1	3	21	Medio
24	3	2	2	4	3	4	3	3	3	3	30	Alto
25	2	1	3	4	1	2	1	1	1	1	17	Bajo
26	4	5	2	3	2	3	1	3	3	3	29	Alto
27	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	17	Bajo
28	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	13	Bajo
29	3	3	2	3	4	4	3	3	3	1	29	Alto
30	1	1	1	3	1	2	2	2	1	1	15	Bajo

Nº	RESENT_1	RESENT_2	RESENT_3	RESENT_4	RESENT_5	RESENT_6	RESENT_7	RESENT_8	RESENT_9	RESENT_10	RESENT_TOTAL	CATEGORÍA CANS
31	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	16	Bajo
32	2	2	4	3	3	4	2	4	4	2	30	Alto
33	2	2	1	4	4	2	3	3	5	2	28	Medio
34	1	5	3	2	3	3	2	3	2	1	25	Medio
35	2	1	4	3	3	4	3	3	3	1	27	Medio
36	2	3	1	3	2	1	2	3	3	2	22	Medio
37	4	3	4	1	3	4	3	3	4	1	30	Alto
38	3	1	1	3	1	1	1	2	3	2	18	Bajo
39	1	5	1	2	3	1	3	2	2	3	23	Medio
40	3	1	2	2	1	3	2	3	1	1	19	Bajo
41	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	13	Bajo
42	1	2	1	1	1	1	1	3	2	2	15	Bajo
43	3	3	1	3	2	1	1	3	3	2	22	Medio
44	3	2	2	2	3	2	1	1	2	2	20	Bajo
45	3	1	2	4	3	2	3	2	1	2	23	Medio
46	3	4	3	2	3	4	2	3	4	4	32	Alto
47	4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	32	Alto
48	4	2	1	1	1	2	3	3	4	3	24	Medio
49	4	1	1	4	3	3	4	3	3	3	29	Alto
50	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	14	Bajo
51	1	1	1	3	3	3	3	3	2	1	21	Medio
52	1	3	1	1	1	2	2	1	2	2	16	Bajo
53	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	26	Medio
54	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Bajo
55	5	3	3	3	3	2	3	2	4	2	30	Alto
56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Bajo
57	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	14	Bajo
58	1	2	1	2	1	2	3	2	2	1	17	Bajo
59	1	3	3	3	1	1	2	3	3	3	23	Medio
60	4	5	5	4	3	4	4	4	5	2	40	Alto
61	4	3	4	2	3	3	2	3	3	3	30	Alto
62	4	1	1	2	2	1	1	3	2	1	18	Bajo
63	3	4	1	2	1	2	2	3	3	2	23	Medio
64	3	5	3	5	5	5	4	4	4	4	42	Alto
65	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	13	Bajo
66	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Bajo

Nº	RESENT_1	RESENT_2	RESENT_3	RESENT_4	RESENT_5	RESENT_6	RESENT_7	RESENT_8	RESENT_9	RESENT_10	RESENT_TOTAL	CATEGORÍA CANS
67	3	4	2	2	3	5	3	1	3	2	28	Medio
68	3	3	1	3	3	3	1	3	3	2	25	Medio
69	4	4	3	2	1	1	1	3	4	2	25	Medio
70	3	2	3	4	3	4	3	2	2	2	28	Medio
71	2	4	3	2	2	3	2	4	3	3	28	Medio
72	1	2	1	1	3	3	4	3	3	1	22	Medio
73	4	3	1	4	3	4	2	4	2	3	30	Alto
74	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	34	Alto
75	1	2	1	3	3	1	1	1	1	1	15	Bajo
76	2	2	2	3	1	2	2	3	1	3	21	Medio
77	1	5	1	3	4	2	1	1	1	1	20	Bajo
78	2	2	2	3	1	2	3	4	3	4	26	Medio
79	2	1	1	2	3	3	1	1	2	1	17	Bajo
80	3	1	1	4	3	1	3	1	3	3	23	Medio
81	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	25	Medio
82	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Bajo
83	1	2	1	4	1	1	3	3	1	1	18	Bajo
84	4	3	2	1	1	2	4	2	1	2	22	Medio
85	3	2	1	3	3	4	3	3	4	4	30	Alto
86	4	2	2	3	4	3	4	4	4	3	33	Alto
87	5	2	3	3	4	3	3	3	4	5	35	Alto
88	3	1	3	1	1	2	1	2	3	3	20	Bajo
89	4	3	3	2	2	4	3	5	5	5	36	Alto
90	2	1	2	3	1	3	2	3	1	1	19	Bajo
91	3	4	2	3	2	2	3	3	4	4	30	Alto
92	3	3	1	3	4	4	3	4	5	3	33	Alto
93	1	2	2	3	1	1	1	2	1	2	16	Bajo
94	4	3	2	3	3	1	3	1	3	3	26	Medio
95	3	4	3	2	4	3	2	2	4	3	30	Alto
96	2	2	3	1	4	4	3	3	2	2	26	Medio
97	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	13	Bajo
98	4	3	5	4	4	4	3	4	4	2	37	Alto
99	3	4	3	2	1	3	3	4	2	2	27	Medio
100	3	3	2	4	2	2	2	3	3	3	27	Medio
101	3	2	1	1	3	3	1	3	3	3	23	Medio
102	1	3	1	1	1	2	1	2	2	1	15	Bajo

N°	RESENT_1	RESENT_2	RESENT_3	RESENT_4	RESENT_5	RESENT_6	RESENT_7	RESENT_8	RESENT_9	RESENT_10	RESENT_TOTAL	CATEGORÍA CANS
103	4	3	2	3	3	3	2	2	5	3	30	Alto
104	1	4	1	4	1	3	1	2	4	1	22	Medio
105	4	3	4	3	4	3	1	1	1	1	25	Medio
106	3	1	1	2	1	2	2	2	3	1	18	Bajo
107	3	3	1	3	3	3	4	3	5	3	31	Alto
108	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	14	Bajo
109	3	2	1	1	2	3	1	1	2	3	19	Bajo
110	2	1	1	1	1	2	2	2	3	2	17	Bajo
111	3	5	1	4	2	3	3	3	2	2	28	Medio
112	3	2	1	1	1	2	2	3	1	1	17	Bajo
113	2	5	1	3	3	3	2	2	3	4	28	Medio
114	3	3	2	2	3	1	2	4	4	3	27	Medio
115	1	5	3	4	2	2	3	3	2	2	27	Medio
116	1	1	1	1	1	2	3	1	2	1	14	Bajo
117	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	14	Bajo
118	1	3	1	1	2	2	1	3	2	2	18	Bajo
119	3	3	1	1	1	3	1	3	1	3	20	Bajo
120	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	13	Bajo
121	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Bajo
122	1	3	3	2	3	2	2	3	2	3	24	Medio
123	3	1	1	3	1	3	1	1	3	3	20	Bajo
124	2	1	1	4	1	3	3	3	3	1	22	Medio
125	4	3	2	4	4	3	2	3	4	4	33	Alto
126	1	2	1	3	2	2	2	1	1	1	16	Bajo
127	3	3	2	1	2	3	1	3	2	2	22	Medio
128	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	21	Medio
129	3	4	2	4	2	1	1	1	1	2	21	Medio
130	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	14	Bajo
131	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	18	Bajo
132	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	29	Alto
133	3	3	1	2	1	1	2	2	3	3	21	Medio
134	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Bajo
135	2	1	1	2	1	3	1	3	1	3	18	Bajo
136	3	3	1	2	3	4	5	5	2	1	29	Alto
137	2	3	1	2	1	1	1	2	2	1	16	Bajo
138	3	1	3	2	4	3	2	4	5	2	29	Alto

N°	RESENT_1	RESENT_2	RESENT_3	RESENT_4	RESENT_5	RESENT_6	RESENT_7	RESENT_8	RESENT_9	RESENT_10	RESENT_TOTAL	CATEGORÍA CANS
139	1	1	3	3	3	1	1	2	4	2	21	Medio
140	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	20	Bajo
141	4	3	2	4	3	1	1	5	5	2	30	Alto
142	2	5	1	2	2	3	2	2	3	2	24	Medio
143	3	2	1	1	2	3	2	3	3	3	23	Medio
144	3	3	1	2	2	3	3	3	4	3	27	Medio
145	2	3	3	2	1	1	1	1	1	1	16	Bajo
146	3	3	3	5	3	3	3	3	3	2	31	Alto
147	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	11	Bajo
148	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	11	Bajo
149	1	1	1	3	1	3	1	4	2	1	18	Bajo
150	5	3	3	3	1	3	1	1	3	3	26	Medio
151	1	1	1	3	4	1	1	2	3	3	20	Bajo
152	1	1	1	3	1	1	1	2	3	3	17	Bajo
153	2	1	1	3	1	3	1	3	1	2	18	Bajo
154	3	1	1	3	2	2	1	3	1	4	21	Medio
155	1	1	1	1	2	2	1	3	1	1	14	Bajo
156	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12	Bajo
157	3	1	3	3	1	2	1	1	2	1	18	Bajo
158	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	35	Alto
159	2	2	3	4	4	2	2	2	2	2	25	Medio
160	2	1	1	2	4	4	1	1	1	1	18	Bajo
161	2	1	3	1	3	1	2	3	1	2	19	Bajo
162	3	3	1	3	1	4	3	3	4	4	29	Alto
163	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Alto
164	4	5	3	3	4	3	2	2	3	2	31	Alto
165	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	18	Bajo
166	4	2	3	4	3	4	3	3	4	3	33	Alto
167	1	2	3	1	3	3	2	3	2	3	23	Medio
168	3	2	4	5	5	5	5	5	4	5	43	Alto
169	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	20	Bajo
170	3	2	3	1	3	4	4	4	5	3	32	Alto
171	2	2	3	2	4	4	4	3	3	1	28	Medio
172	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	12	Bajo
173	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	25	Medio
174	1	1	1	3	2	3	2	1	1	2	17	Bajo

N°	RESENT_1	RESENT_2	RESENT_3	RESENT_4	RESENT_5	RESENT_6	RESENT_7	RESENT_8	RESENT_9	RESENT_10	RESENT_TOTAL	CATEGORÍA CANS
175	1	3	4	3	1	2	1	2	3	2	22	Medio
176	2	3	4	2	2	3	3	3	4	3	29	Alto
177	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	19	Bajo
178	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Bajo
179	1	3	4	3	4	4	4	3	3	3	32	Alto
180	2	1	2	3	3	1	2	2	2	3	21	Medio
181	3	2	4	2	2	4	4	4	2	4	31	Alto

### Matriz de datos de la variable Procrastinación Académica

**Calificación Directa:** Raras veces (1), Pocas veces (2), Algunas veces (3), Con frecuencia (4), Siempre (5) / **POSTERGACIÓN ACTIVIDADES**

**Calificación Inversa:** Raras veces (5), Pocas veces (4), Algunas veces (3), Con frecuencia (2), Siempre (1) / **AUTORREGULACIÓN ACADÉMICA**

N°	AUTORR _ACAD_ 2	AUTORR_A CAD_3	AUTORR _ACAD_ 4	AUTORR _ACAD_ 5	AUTORR _ACAD_ 8	AUTORR _ACAD_ 9	AUTORR_ ACAD_10	AUTORR_ ACAD_11	AUTORR_A CAD_12	AUTORR_A CAD_TOTAL	CATEGORÍA AUTORREGU	POST_ ACT_1	POST_ ACT_6	POST_ ACT_7	POST_AC T_TOTAL	CATEGORÍA POSTERGA
1	2	4	1	1	1	2	2	1	1	15	Bajo	2	1	1	4	Bajo
2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	18	Medio	2	2	2	6	Bajo
3	3	4	1	2	2	3	3	2	1	21	Medio	3	2	2	7	Medio
4	3	3	1	2	2	3	1	3	2	20	Medio	3	2	2	7	Medio
5	2	3	1	1	2	2	1	1	1	14	Bajo	1	1	1	3	Bajo
6	3	3	1	2	3	3	2	2	1	20	Medio	2	1	1	4	Bajo
7	5	3	1	3	4	5	3	4	2	30	Alto	4	3	3	10	Alto
8	3	3	1	2	2	3	3	3	2	22	Alto	2	1	1	4	Bajo
9	4	4	3	3	3	4	2	3	1	27	Alto	3	2	3	8	Medio
10	2	2	1	1	1	1	2	1	1	12	Bajo	3	2	2	7	Medio
11	3	3	1	1	3	2	1	1	1	16	Bajo	3	1	3	7	Medio
12	4	3	1	3	3	4	4	3	2	27	Alto	4	3	3	10	Alto
13	3	3	1	1	1	3	3	2	2	19	Medio	2	2	2	6	Bajo
14	3	1	1	1	1	1	1	2	2	13	Bajo	3	1	1	5	Bajo
15	1	3	1	1	2	3	2	1	1	15	Bajo	2	1	3	6	Bajo
16	3	2	1	2	1	1	1	1	1	13	Bajo	2	1	1	4	Bajo
17	3	2	2	2	2	3	2	2	3	21	Medio	3	4	3	10	Alto
18	2	3	1	2	1	3	1	1	2	16	Bajo	3	1	2	6	Bajo
19	2	2	1	3	2	3	2	2	2	19	Medio	3	3	3	9	Alto
20	3	1	1	1	3	4	3	3	3	22	Alto	2	1	1	4	Bajo
21	3	1	1	1	3	3	1	2	1	16	Bajo	3	5	3	11	Alto
22	4	2	1	3	4	4	3	4	5	30	Alto	4	4	4	12	Alto
23	3	1	1	2	2	2	2	2	1	16	Bajo	3	1	1	5	Bajo
24	3	4	1	2	2	3	2	2	2	21	Medio	4	4	4	12	Alto
25	3	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Bajo	4	1	1	6	Bajo
26	3	2	1	2	1	1	1	1	2	14	Bajo	2	3	3	8	Medio
27	3	1	1	2	2	2	2	2	2	17	Bajo	2	2	2	6	Bajo
28	3	3	1	3	2	3	1	2	2	20	Medio	3	3	3	9	Alto
29	3	2	1	2	2	3	3	3	2	21	Medio	3	4	4	11	Alto
30	2	1	1	1	2	2	1	1	1	12	Bajo	1	1	3	5	Bajo
31	2	2	1	2	2	2	2	2	2	17	Bajo	2	2	2	6	Bajo
32	3	3	2	3	2	3	2	4	4	26	Alto	4	3	4	11	Alto
33	2	3	1	2	2	2	2	2	2	18	Medio	3	2	2	7	Medio
34	2	3	1	2	1	2	2	2	3	18	Medio	2	2	2	6	Bajo

N°	AUTORR _ACAD_ 2	AUTORR_A CAD_3	AUTORR _ACAD_ 4	AUTORR _ACAD_ 5	AUTORR _ACAD_ 8	AUTORR _ACAD_ 9	AUTORR _ACAD_10	AUTORR _ACAD_11	AUTORR_A CAD_12	AUTORR_A CAD_TOTAL	CATEGORÍA AUTORREGU	POST _ACT_ 1	POST _ACT_ 6	POST _ACT_ 7	POST_AC T_TOTAL	CATEGORÍA POSTERGA
35	3	1	1	1	3	1	1	1	1	13	Bajo	2	3	3	8	Medio
36	2	2	1	3	2	3	2	1	2	18	Medio	2	3	3	8	Medio
37	4	3	1	1	3	3	2	2	2	21	Medio	3	3	3	9	Alto
38	2	1	1	3	1	1	3	2	3	17	Bajo	2	2	2	6	Bajo
39	1	3	1	1	2	4	1	1	1	15	Bajo	3	1	1	5	Bajo
40	3	2	1	2	2	3	3	2	3	21	Medio	3	2	4	9	Alto
41	3	3	2	3	2	2	2	3	2	22	Alto	2	4	4	10	Alto
42	2	3	1	2	1	3	2	2	2	18	Medio	3	3	3	9	Alto
43	2	3	1	1	2	3	2	2	2	18	Medio	2	3	3	8	Medio
44	3	3	1	1	1	3	1	1	3	17	Bajo	3	3	3	9	Alto
45	2	1	1	2	2	2	2	2	1	15	Bajo	3	2	2	7	Medio
46	3	4	2	3	3	3	2	4	4	28	Alto	4	3	3	10	Alto
47	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10	Bajo	3	1	2	6	Bajo
48	3	2	1	2	2	3	2	3	3	21	Medio	4	3	4	11	Alto
49	2	2	1	1	1	2	2	2	1	14	Bajo	3	2	2	7	Medio
50	3	5	1	1	2	3	2	2	1	20	Medio	4	2	2	8	Medio
51	2	1	1	2	2	2	1	1	1	13	Bajo	3	3	3	9	Alto
52	4	2	1	2	3	4	3	3	3	25	Alto	5	3	3	11	Alto
53	3	3	1	2	3	3	3	1	2	21	Medio	3	2	2	7	Medio
54	3	1	1	2	2	1	1	3	1	15	Bajo	3	1	1	5	Bajo
55	3	3	1	2	3	3	2	3	2	22	Alto	4	2	2	8	Medio
56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Bajo	1	1	1	3	Bajo
57	5	5	1	1	1	1	1	1	1	17	Bajo	1	5	1	7	Medio
58	2	3	1	3	2	3	2	2	1	19	Medio	3	1	1	5	Bajo
59	2	3	1	1	2	2	2	2	3	18	Medio	3	1	1	5	Bajo
60	2	1	1	3	1	1	1	3	1	14	Bajo	3	4	4	11	Alto
61	4	4	1	3	2	2	3	3	3	25	Alto	4	3	3	10	Alto
62	3	3	1	2	2	3	2	3	3	22	Alto	4	2	4	10	Alto
63	5	3	1	2	3	4	3	3	2	26	Alto	3	3	3	9	Alto
64	3	3	1	2	4	2	2	3	4	24	Alto	4	3	3	10	Alto
65	2	2	1	1	2	2	1	2	1	14	Bajo	1	1	1	3	Bajo
66	2	2	1	2	2	3	2	3	1	18	Medio	2	4	3	9	Alto
67	2	3	1	3	3	4	3	2	2	23	Alto	3	1	2	6	Bajo
68	3	3	1	2	3	3	2	2	2	21	Medio	3	2	3	8	Medio
69	2	2	1	1	2	3	2	2	2	17	Bajo	3	1	2	6	Bajo
70	2	3	1	1	1	2	1	2	1	14	Bajo	4	1	1	6	Bajo
71	4	3	1	1	2	2	3	2	2	20	Medio	3	2	3	8	Medio
72	3	1	1	1	2	3	3	1	1	16	Bajo	1	1	1	3	Bajo
73	3	3	1	2	2	3	1	1	1	17	Bajo	2	1	1	4	Bajo
74	2	2	1	2	3	2	3	3	2	20	Medio	2	2	2	6	Bajo



N°	AUTORR _ACAD_ 2	AUTORR_A CAD_3	AUTORR _ACAD_ 4	AUTORR _ACAD_ 5	AUTORR _ACAD_ 8	AUTORR _ACAD_ 9	AUTORR _ACAD_10	AUTORR _ACAD_11	AUTORR_A CAD_12	AUTORR_A CAD_TOTAL	CATEGORÍA AUTORREGU	POST _ACT_ 1	POST _ACT_ 6	POST _ACT_ 7	POST_AC T_TOTAL	CATEGORÍA POSTERGA
75	2	2	1	1	1	1	1	1	1	11	Bajo	2	1	1	4	Bajo
76	3	2	1	1	2	2	1	1	1	14	Bajo	2	3	3	8	Medio
77	2	1	1	2	2	2	2	2	1	15	Bajo	2	2	5	9	Alto
78	5	3	1	1	2	3	3	1	2	21	Medio	2	1	2	5	Bajo
79	2	3	1	1	1	1	1	2	1	13	Bajo	2	1	1	4	Bajo
80	3	3	1	1	2	1	1	1	1	14	Bajo	3	1	1	5	Bajo
81	3	2	1	3	1	2	2	3	2	19	Medio	4	3	3	10	Alto
82	3	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Bajo	1	1	1	3	Bajo
83	2	3	1	1	2	3	2	3	2	19	Medio	3	3	4	10	Alto
84	2	1	5	1	1	1	1	2	1	15	Bajo	1	1	1	3	Bajo
85	4	1	1	2	1	1	1	1	1	13	Bajo	4	1	1	6	Bajo
86	4	3	1	2	2	3	2	3	3	23	Alto	3	3	2	8	Medio
87	4	3	1	3	2	3	2	2	3	23	Alto	3	1	2	6	Bajo
88	4	3	1	3	3	4	3	4	2	27	Alto	4	3	3	10	Alto
89	2	3	1	2	3	3	3	3	4	24	Alto	3	5	3	11	Alto
90	2	1	1	1	1	2	1	1	1	11	Bajo	3	1	1	5	Bajo
91	3	3	1	2	1	2	3	3	3	21	Medio	4	4	4	12	Alto
92	3	2	1	2	3	3	2	2	1	19	Medio	3	5	5	13	Alto
93	3	2	2	3	3	4	3	3	3	26	Alto	3	2	2	7	Medio
94	3	4	1	2	2	2	2	4	3	23	Alto	2	2	2	6	Bajo
95	3	2	5	1	1	2	2	1	2	19	Medio	3	4	3	10	Alto
96	3	4	1	3	1	1	1	1	3	18	Medio	3	2	5	10	Alto
97	3	3	1	2	2	3	2	2	2	20	Medio	2	2	2	6	Bajo
98	3	2	1	2	3	3	2	3	2	21	Medio	4	3	3	10	Alto
99	3	2	2	2	3	3	2	3	4	24	Alto	3	3	3	9	Alto
100	3	2	1	2	3	3	2	4	4	24	Alto	3	3	3	9	Alto
101	2	3	2	1	2	3	2	3	3	21	Medio	3	3	3	9	Alto
102	3	5	5	1	1	2	1	3	3	24	Alto	3	1	4	8	Medio
103	4	3	1	2	1	3	1	3	3	21	Medio	2	1	1	4	Bajo
104	3	3	1	1	2	2	2	3	1	18	Medio	3	2	2	7	Medio
105	3	2	1	2	1	2	1	5	1	18	Medio	2	1	1	4	Bajo
106	2	1	1	1	2	2	1	1	1	12	Bajo	1	1	2	4	Bajo
107	2	1	1	2	3	3	3	3	3	21	Medio	3	4	4	11	Alto
108	3	2	1	2	2	3	2	1	1	17	Bajo	2	2	2	6	Bajo
109	4	5	5	1	1	3	4	3	2	28	Alto	4	4	4	12	Alto
110	3	2	5	1	1	1	2	1	2	18	Medio	4	1	1	6	Bajo
111	1	1	2	1	1	2	1	2	1	12	Bajo	3	3	2	8	Medio
112	3	1	1	2	1	2	1	1	2	14	Bajo	4	2	2	8	Medio
113	3	3	1	3	2	2	2	3	1	20	Medio	3	2	2	7	Medio
114	1	2	1	2	2	2	1	3	1	15	Bajo	1	3	3	7	Medio

N°	AUTORR _ACAD_ 2	AUTORR_A CAD_3	AUTORR _ACAD_ 4	AUTORR _ACAD_ 5	AUTORR _ACAD_ 8	AUTORR _ACAD_ 9	AUTORR _ACAD_10	AUTORR _ACAD_11	AUTORR_A CAD_12	AUTORR_A CAD_TOTAL	CATEGORÍA AUTORREGU	POST _ACT_ 1	POST _ACT_ 6	POST _ACT_ 7	POST_AC T_TOTAL	CATEGORÍA POSTERGA
115	4	3	2	3	3	4	2	4	4	29	Alto	3	3	3	9	Alto
116	1	1	5	1	5	1	1	1	1	17	Bajo	1	1	1	3	Bajo
117	4	3	1	3	3	3	3	3	3	26	Alto	3	1	1	5	Bajo
118	3	2	1	2	2	3	3	2	2	20	Medio	2	1	1	4	Bajo
119	1	1	1	1	2	3	1	1	1	12	Bajo	1	1	1	3	Bajo
120	1	1	1	1	1	1	1	2	1	10	Bajo	2	1	1	4	Bajo
121	3	3	1	1	3	3	3	2	2	21	Medio	3	2	2	7	Medio
122	2	3	1	2	1	1	1	1	1	13	Bajo	2	2	2	6	Bajo
123	3	1	1	2	1	2	1	1	3	15	Bajo	1	1	1	3	Bajo
124	2	2	1	1	1	1	1	1	1	11	Bajo	3	3	3	9	Alto
125	4	3	1	1	3	3	3	3	1	22	Alto	3	1	3	7	Medio
126	2	3	2	1	1	2	2	3	1	17	Bajo	2	1	1	4	Bajo
127	3	2	1	2	2	3	2	2	2	19	Medio	3	4	3	10	Alto
128	3	2	1	2	2	2	2	3	3	20	Medio	3	1	2	6	Bajo
129	2	2	2	2	2	3	2	1	1	17	Bajo	2	1	1	4	Bajo
130	3	2	2	3	2	1	1	2	2	18	Medio	3	1	1	5	Bajo
131	1	3	1	1	3	3	2	2	2	18	Medio	1	2	2	5	Bajo
132	3	2	1	2	2	3	3	2	2	20	Medio	2	2	2	6	Bajo
133	3	3	1	2	1	3	2	2	2	19	Medio	3	1	1	5	Bajo
134	4	1	2	5	1	1	1	1	1	17	Bajo	1	1	4	6	Bajo
135	5	1	1	2	1	3	1	3	3	20	Medio	3	3	3	9	Alto
136	2	1	1	1	1	1	1	2	1	11	Bajo	3	1	1	5	Bajo
137	1	1	5	3	1	3	2	2	1	19	Medio	3	1	1	5	Bajo
138	4	3	1	2	1	4	2	2	2	21	Medio	2	2	2	6	Bajo
139	1	3	4	1	1	1	1	2	1	15	Bajo	2	1	1	4	Bajo
140	3	3	4	3	2	2	2	2	2	23	Alto	2	2	2	6	Bajo
141	4	3	3	4	4	2	2	3	3	28	Alto	3	4	3	10	Alto
142	2	2	1	1	1	2	2	1	1	13	Bajo	3	3	3	9	Alto
143	3	2	2	2	2	2	2	2	3	20	Medio	4	3	3	10	Alto
144	3	2	1	1	2	2	2	2	1	16	Bajo	3	3	3	9	Alto
145	1	1	1	2	2	3	2	2	1	15	Bajo	2	1	1	4	Bajo
146	2	2	1	2	2	4	4	4	4	25	Alto	2	2	3	7	Medio
147	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Bajo	1	1	1	3	Bajo
148	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Bajo	1	1	1	3	Bajo
149	3	1	1	1	1	1	1	1	1	11	Bajo	2	2	2	6	Bajo
150	4	2	1	1	2	3	2	3	3	21	Medio	3	2	3	8	Medio
151	3	3	1	1	1	3	1	1	1	15	Bajo	1	1	1	3	Bajo
152	3	3	2	1	1	3	1	1	1	16	Bajo	1	1	1	3	Bajo
153	1	2	1	1	2	1	1	2	1	12	Bajo	3	1	3	7	Medio
154	5	3	1	1	5	2	3	3	2	25	Alto	4	2	3	9	Alto

N°	AUTORR _ACAD_ 2	AUTORR_A CAD_3	AUTORR _ACAD_ 4	AUTORR _ACAD_ 5	AUTORR _ACAD_ 8	AUTORR _ACAD_ 9	AUTORR ACAD_10	AUTORR ACAD_11	AUTORR_A CAD_12	AUTORR_A CAD_TOTAL	CATEGORÍA AUTORREGU	POST_ ACT_1	POST ACT_6	POST_ ACT_7	POST_AC T_TOTAL	CATEGORÍA POSTERGA
155	3	4	1	2	1	1	1	3	3	19	Medio	3	1	1	5	Bajo
156	2	2	1	1	1	1	1	2	2	13	Bajo	2	1	1	4	Bajo
157	3	2	1	2	2	3	2	4	2	21	Medio	2	3	2	7	Medio
158	3	3	1	2	2	3	3	3	3	23	Alto	2	2	3	7	Medio
159	3	2	1	2	2	2	2	2	2	18	Medio	3	2	2	7	Medio
160	2	1	1	1	1	2	2	2	3	15	Bajo	3	1	1	5	Bajo
161	4	3	1	4	3	4	2	4	5	30	Alto	5	4	4	13	Alto
162	3	4	1	4	3	3	3	2	2	25	Alto	4	4	4	12	Alto
163	3	3	1	3	3	3	3	4	2	25	Alto	4	4	4	12	Alto
164	3	2	2	1	2	3	2	2	3	20	Medio	2	2	2	6	Bajo
165	3	3	1	3	3	5	3	5	3	29	Alto	1	1	1	3	Bajo
166	3	3	3	2	2	2	2	3	3	23	Alto	4	4	4	12	Alto
167	2	2	2	2	3	4	3	3	2	23	Alto	3	3	3	9	Alto
168	4	3	1	3	2	3	3	3	4	26	Alto	3	3	3	9	Alto
169	3	3	2	1	2	3	3	2	4	23	Alto	3	1	2	6	Bajo
170	5	2	1	2	2	3	3	2	1	21	Medio	5	5	4	14	Alto
171	4	2	1	1	4	4	2	1	1	20	Medio	4	2	2	8	Medio
172	2	2	1	2	3	2	2	2	1	17	Bajo	3	2	3	8	Medio
173	3	2	1	1	1	2	1	2	2	15	Bajo	3	2	2	7	Medio
174	2	2	1	1	2	3	2	1	1	15	Bajo	1	2	2	5	Bajo
175	3	2	1	1	1	3	2	3	1	17	Bajo	2	1	2	5	Bajo
176	4	3	2	2	3	3	4	2	1	24	Alto	4	3	3	10	Alto
177	4	3	2	2	2	2	2	2	2	21	Medio	3	2	3	8	Medio
178	5	4	1	1	3	1	1	1	1	18	Medio	1	1	1	3	Bajo
179	3	3	1	3	3	3	3	3	3	25	Alto	3	2	2	7	Medio
180	4	3	1	3	4	4	3	3	2	27	Alto	3	3	3	9	Alto
181	1	1	1	3	3	2	1	2	2	16	Bajo	4	2	2	8	Medio

## Evidencia De Las Encuestas Aplicadas

**ESCALA DE CANSANCIO EMOCIONAL (ECE)**

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

RV = Raras veces (1)  
 PV = Pocas veces  
 AV = Algunas veces  
 CF = Con frecuencia  
 S = Siempre

		1	2	3	4	5
		RV	PV	AV	CF	S
1	Los exámenes me producen una tensión excesiva.	X				
2	Creo que me esfuerzo mucho para lo poco que consigo.					X
3	Me siento bajo de ánimo, como triste, sin motivo aparente.	X				
4	Hay días en que no duermo bien a causa del estudio					X
5	Tengo dolor de cabeza y otras molestias que afectan a mi rendimiento académico			X		
6	Hay días en que noto más la fatiga y me falta energía para concentrarme.		X			
7	Me siento emocionalmente agotado por mis estudios		X			
8	Me siento cansado al final de la jornada de estudio.					X
9	Estudiar pensando en los exámenes me produce estrés		X			
10	Me falta tiempo y me siento desbordado por los estudios.		X			

**ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (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

		1	2	3	4	5
		N	CN	AV	CS	S
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.		X			
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.				X	
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.		X			
4	Asisto regularmente a clase.					X
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					X
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	X				
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	X				
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					X
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.				X	
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.				X	
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					X
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					X

**MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN**

😊

Si deseas conocer tus resultados, puedes dejar tu correo electrónico en la siguiente casilla:

### ESCALA DE CANSANCIO EMOCIONAL (ECE)

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

- RV = Raras veces (1)
- PV = Pocas veces
- AV = Algunas veces
- CF = Con frecuencia
- S = Siempre

		RV	PV	AV	CF	S
1	Los exámenes me producen una tensión excesiva.			X		
2	Creo que me esfuerzo mucho para lo poco que consigo.	X				
3	Me siento bajo de ánimo, como triste, sin motivo aparente.	X				
4	Hay días en que no duermo bien a causa del estudio				X	
5	Tengo dolor de cabeza y otras molestias que afectan a mi rendimiento académico			X		
6	Hay días en que noto más la fatiga y me falta energía para concentrarme.		X			
7	Me siento emocionalmente agotado por mis estudios	X				
8	Me siento cansado al final de la jornada de estudio.			X		
9	Estudiar pensando en los exámenes me produce estrés	X				
10	Me falta tiempo y me siento desbordado por los estudios.	X				

### ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (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.		X			
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.				X	
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.			X		
4	Asisto regularmente a clase.					X
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.				X	
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.		X			
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.		X			
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.				X	
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.				X	
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.				X	
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.				X	
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.				X	

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN



Si deseas conocer tus resultados, puedes dejar tu correo electrónico en la siguiente casilla:

Acruz Nayely Mari @ crece.uss.edu.pe



### ESCALA DE CANSANCIO EMOCIONAL (ECE)

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

RV = Raras veces (1)  
 PV = Pocas veces  
 AV = Algunas veces  
 CF = Con frecuencia  
 S = Siempre

		RV	PV	AV	CF	S
1	Los exámenes me producen una tensión excesiva.			X		
2	Creo que me esfuerzo mucho para lo poco que consigo.					X
3	Me siento bajo de ánimo, como triste, sin motivo aparente.	X				
4	Hay días en que no duermo bien a causa del estudio			X		
5	Tengo dolor de cabeza y otras molestias que afectan a mi rendimiento académico			X		
6	Hay días en que noto más la fatiga y me falta energía para concentrarme.				X	
7	Me siento emocionalmente agotado por mis estudios		X			
8	Me siento cansado al final de la jornada de estudio.		X			
9	Estudiar pensando en los exámenes me produce estrés	X				
10	Me falta tiempo y me siento desbordado por los estudios.			X		

### ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA (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.			X		
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.			X		
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.		X			
4	Asisto regularmente a clase.					X
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.				X	
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.		X			
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.		X			
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.				X	
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.			X		
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.			X		
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.				X	
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					X

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN



Si deseas conocer tus resultados, puedes dejar tu correo electrónico en la siguiente casilla:

carlsvp94@gmail.com.

Se te enviará un mail dentro de las próximas 8 semanas.

## PROPUESTA DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

### Folleto de procrastinación académica

# LA PROCRASTINACIÓN



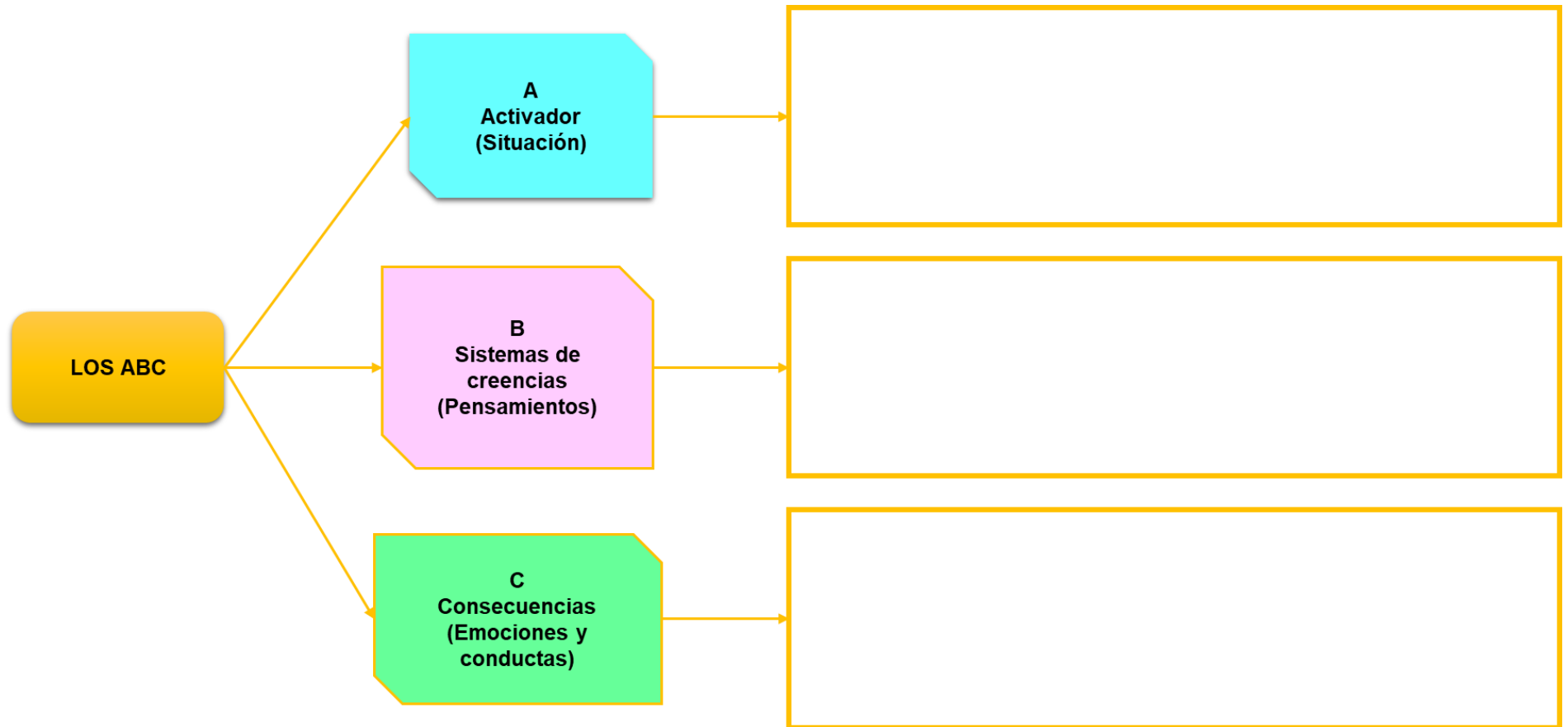
Según Mel Robbins, cuando quieres hacer algo, tienes cinco segundos para pasar a la acción o tu cerebro empezará a buscar excusas que te impedirán hacerlo, así que cuenta hasta 5 y no lo pienses más: **¡¡ACTÚA!!**

Piers Steel define procrastinar como la conducta de dejar las cosas para más adelante de forma meramente voluntaria, aun sabiendo que dicho aplazamiento puede tener consecuencias indeseables para nosotros:



Anexo N° 12

Reestructuración cognitiva de Ellis modelo ABC





FOLLETO DEL ESTRÉS

# DAÑOS DEL ESTRÉS

Estado de cansancio mental  
provocado por la exigencia de  
un rendimiento muy superior al normal

## SÍNTOMAS



DIFICULTAD  
PARA RESPIRAR



TAQUICARDIA  
Y SUDORACIÓN



MAREO



TENSIÓN  
MUSCULAR



DIFICULTAD  
PARA DORMIR



BAJA  
CONCENTRACIÓN



## CAUSAS

**SOCIALES:**  
trabajo, familia  
otras relaciones



**BIOLÓGICAS:**  
enfermedades o  
achaque por la edad



**QUÍMICAS:**  
alcohol, tabaco,  
drogas



**CLIMÁTICAS:**  
frio, calor



## ¿CÓMO COMBATIRLO?

Evitar el tabaco  
o drogas



Dormir bien



Hacer ejercicio




Limitar el  
consumo de  
cafeína y alcohol




Dieta balanceada  
y saludable



 /GpoCanton

 @GrupoCanton

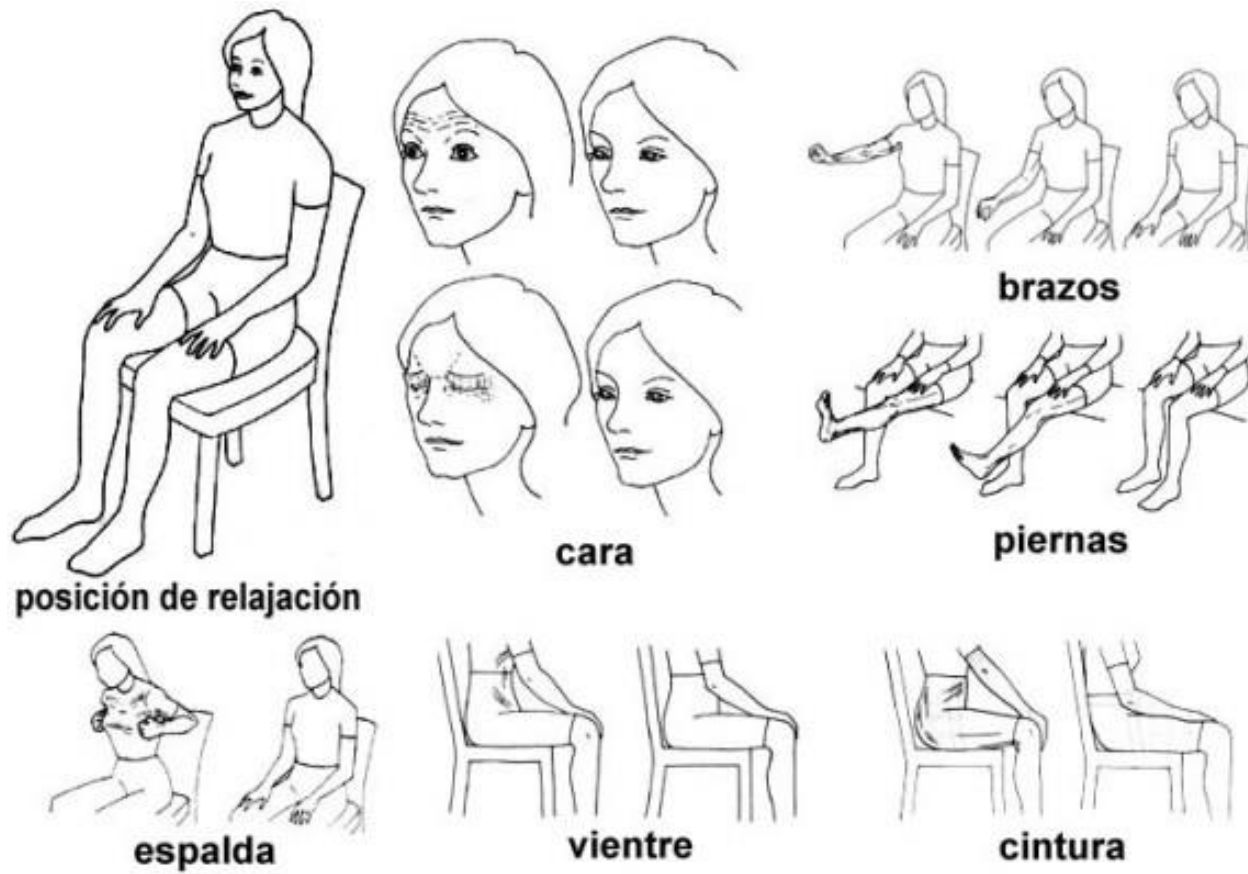
 /grupo-canton

[grupocanton.com](http://grupocanton.com)



Anexo N° 14

TÉCNICA DE RELAJACIÓN DE JACOBSON



Anexo N° 15



# MALOS HÁBITOS DE ESTUDIO

Estudiar con  
música

No tener un sitio  
fijo de estudio

Estudiar durante  
la noche

Estudiar en  
la cama

Lectura lenta e  
improductiva

Tomar bebidas  
energéticas

Estudiar materias  
que se interfieran



## TÉCNICAS PARA DESARROLLAR HÁBITOS DE ESTUDIO Y UTILIZACIÓN DE HERRAMIENTAS Y RECURSOS TIC

Incluir notas y emoticonos, que les ayuden a resaltar ideas o conceptos.



Subrayar o marcar ideas y conceptos principales.



Resumir.



Hacer esquemas y mapas conceptuales.



Usar herramientas colaborativas.



Leer de forma comprensiva, lenta y pausadamente.



Hacer ejercicios de práctica y consolidación.

Buscar información en Internet o en libros.



Ordenar el material de estudio como libros, fotocopias y cuadernos.



Memorizar de forma comprensiva.



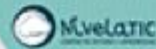
Preparar un plan de estudio con base en las materias que ven durante la semana.



Hacer presentaciones.



Reparar y autoevaluar.



# LOS HÁBITOS DE ESTUDIO MÁS IMPORTANTES

**1 ESTUDIA CON ANTELACIÓN**  
Si estudias un examen que tienes dentro de tres meses durante 3 horas semanales, lo aprenderás mucho mejor.

**2 ESTUDIA CON ENERGÍA Y SIN HAMBRE**  
Tener hambre hará que estés distraído y sin energía, haciendo mucho más difícil la concentración.

**3 PONTE EXÁMENES DE PRUEBA**  
Ponerte preguntas o exámenes ficticios de prueba es mucho más efectivo que subrayar o releer. Estarás preguntándote posibles preguntas y practicando para la prueba real.

**4 PLANIFICA EL MATERIAL A ESTUDIAR**  
Si tienes 300 páginas que estudiar, te va a entrar vértigo cuando comiences. Pero si divides 300 páginas entre 30 días cabe a 10 páginas al día, lo cual es bastante asequible. En 20 días serían 15 páginas al día.

**5 ELIMINA DISTRACCIONES**  
Para llegar a un estado óptimo de concentración tardarás aproximadamente 10 minutos. Si llegas a ese estado y lo interrumpes, tendrás que volver a empezar.

**6 HAZ DESCANSOS**  
Descansa unos 10 minutos cada hora estudiada. Además, ponte pequeñas recompensas al final de tu día de estudio. Ejemplo: ver tu serie favorita si has estudiado bien.

[lifeder.com](http://lifeder.com)



# La Caja de Eisenhower

	Urgente	No Urgente
Importante	<b>HACER</b> Hacerlo Ahora	<b>DECIDIR</b> Programar Cuándo
No Importante	<b>DELEGAR</b> Buscar a alguien que lo haga	<b>ELIMINAR</b> A la Basura



## LA TÉCNICA POMODORO



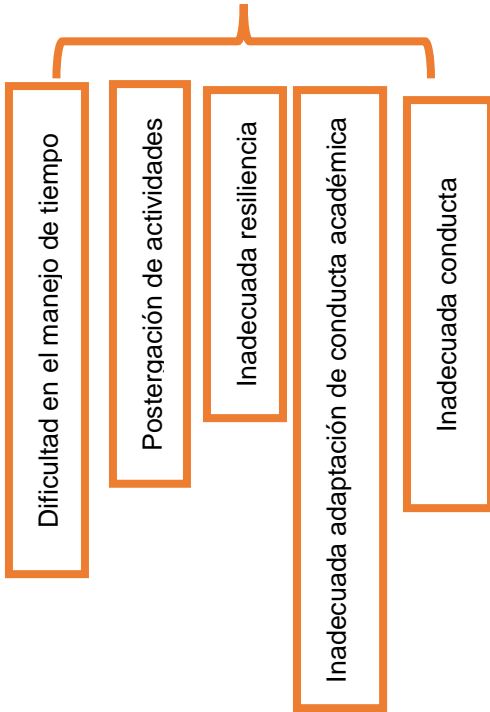


# PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO

## Problema General

Existe una correlación positiva entre las variables de cansancio emocional y procrastinación académica

## Estado Real



Dirigido por:  
Equipo: Dpto, Psicología

Dirigido a: Estudiantes universitarios

## Estado Ideal

## Objetivo General

Brindar herramientas psicológicas a través del programa de intervención, que permita que los estudiantes desarrollen recursos para afrontar y reducir la procrastinación académica.

### Primera Etapa

Resultados obtenidos de los dos instrumentos de ambas variables

### Segunda Etapa

Enfocado en el desarrollo y brindar herramientas para disminuir la procrastinación

### Tercera Etapa

Aplicación de instrumentos al finalizar el programa

### Secuencia temática

Infórmate sobre la procrastinación

Empiezo hacer consciente

Sabiendo más sobre el estrés

Relajándome me siento mejor

Evitando distracciones

Tengo tiempo cuando me organizo

Creando prioridades

Aprendo a organizarme

Empiezo a lograr concentrarme

Sesiones

Adecuada organización

Adecuada autorregulación académica

Adecuada adaptación de conducta académica y emocional