



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA ACADÉMICO DE SICOLOGÍA

TESIS

CANSANCIO EMOCIONAL Y PROCRASTINACIÓN EN ALUMNOS
DE 4° y 5° GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA IQUITOS, 2024.

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
PSICOLOGÍA

AUTOR: Bach. Psic. ELIZABETH CACERES RIVERA

ASESOR: Lic. Psic. JOSÉ DÍAZ GUERRERO, Mgr.

San Juan Bautista, Iquitos, Perú

2025

"Año de la recuperación y consolidación de la económica peruana"

**CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
DE LA UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL PERÚ - UCP**

El presidente del Comité de Ética e Integridad Científica

Hace constar que:

La Tesis titulada:

**"CANSANCIO EMOCIONAL Y PROCRASTINACIÓN EN
ALUMNOS DE 4° y 5° GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA IQUITOS, 2024"**

De la alumna: **ELIZABETH CACERES RIVERA**, de la Facultad de Ciencias de la Salud, pasó satisfactoriamente la revisión por el Software Antiplagio, con un porcentaje de **7% de similitud**.

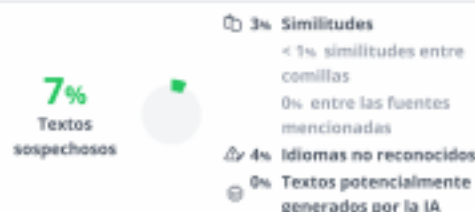
Se expide la presente, a solicitud de la parte interesada para los fines que estime conveniente.

San Juan, 18 de julio del 2025.



**Presidente del Comité de Ética e
Integridad Científica
Mgr. Arq. Jorge L. Tapullima Flores**

UCP_PSICOLOGIA_2025_T_ELIZABETH_CACERES_VI



Nombre del documento: UCP_PSICOLOGIA_2025_T_ELIZABETH_CACERES_VI.pdf
ID del documento: 7eca293fcd43d4c604a2b0f059797d8f4374ad7
Tamaño del documento original: 1,04 MB

Depositante: Chris Angela Ramirez Flores
Fecha de depósito: 13/7/2025
Tipo de carga: interface
fecha de fin de análisis: 13/7/2025

Número de palabras: 13.012
Número de caracteres: 85.860

Ubicación de las similitudes en el documento:



Fuentes de similitudes

Fuentes principales detectadas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	hdl.handle.net Cansancio emocional y procrastinación en estudiantes de secund... 14 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (80 palabras)
2	repositorio.ucp.edu.pe 13 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (91 palabras)
3	www.helpguide.org Prevención y tratamiento del síndrome de desgaste emoci... 13 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (75 palabras)
4	repositorio.ucv.edu.pe 13 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (61 palabras)
5	hdl.handle.net Gestión pedagógica y calidad del servicio en estudiantes de 5º d... 13 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (32 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	hdl.handle.net Cansancio emocional, procrastinación y rendimiento académico ... 13 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (38 palabras)
2	pdfcoffee.com Escala de Procrastinación en Adolescentes - PDFCOFFEE.COM 13 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (34 palabras)
3	hdl.handle.net Inteligencia emocional y procrastinación en estudiantes de 4 y 5 ... 13 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (30 palabras)
4	Documento de otro usuario #185e5b Viene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (12 palabras)
5	hdl.handle.net Inteligencia emocional y su relación con el síndrome de burnout... 13 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (12 palabras)

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Con Resolución Decanal N° 1292-2024-UCP-FCS, del 18 de setiembre de 2024, se designa jurado.

Con Resolución Decanal N° 1165-2025-UCP-FCS, 17 de julio del 2025, se autorizó la sustentación.

Siendo las 11:00 a.m. horas, del día jueves 07 de agosto de 2025, se constituyó de modo presencial el jurado para escuchar la presentación y defensa de la tesis: **CANSANCIO EMOCIONAL Y PROCRASTINACIÓN EN ALUMNOS DE 4° Y 5° GRADO DE EDUCACION SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA IQUITOS 2024.**

Presentado por:

ELIZABETH CÁCERES RIVERA

Para optar el título profesional de **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA.**

Como asesora: Psic. José Alberto Díaz Guerrero.

Luego de escuchar la sustentación y defensa ante las preguntas, el jurado pasó a la deliberación de forma reservada, llegando a la siguiente conclusión:

La sustentación es: APROBADO por UNANIMIDAD.

A las 12:15.... Horas culminó el acto público.

En fe de lo cual los miembros del jurado firman el acta y comunican en acto público.



Psic. Mgr. Herminia Rosa de los Ríos Sosa
Presidente



Psic. Elizabeth Guillén Galdós
Miembro



Psic. Otto Dennis Perea Torres
Miembro

HOJA DE APROBACION

TESIS, DENOMINADO: CANSANCIO EMOCIONAL Y
PROCRASTINACION EN ALUMNOS DE 4° Y 5° GRADO DE EDUCACION
SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA IQUITOS 2024.

FECHA DE SUSTENTACION: 07 DE AGOSTO DE 2025.



Psic. Mgr. Herminia Rosa de los Ríos Sosa
Presidente



Psic. Elizabeth Guillén Galdós
Miembro



Psic. Otto Dennis Perea Torres
Miembro



Psic. José Alberto Díaz Guerrero.
Asesor

Dedicatoria

A mis padres, por su amor incondicional y su apoyo constante, que me han enseñado el valor de la empatía y la comprensión en cada paso de mi vida.

A mis profesores y mentores, quienes han guiado mi camino con su sabiduría y pasión por la psicología, inspirándome a explorar las profundidades de la mente humana.

Elizabeth

Agradecimientos

A Dios por su amor incondicional, a mi familia por el apoyo que me dieron en todo este proceso.

A mis profesores de la universidad por sus enseñanzas y consejos que me dieron

Al Lic. Luis Orejuela Arellano, Mgr., por el asesoramiento temático y metodológico.

Y a todas las personas que de una manera u otra me apoyaron para poder realizar mi investigación.

Elizabeth

Índice Capitular

Portada	i
Constancia de Originalidad del Trabajo de Investigación	ii
Acta de sustentación de tesis	iii
Hoja de aprobación	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de contenidos	vii
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	ix
Resumen	x
Abstract	xi
Capítulo I: Marco teórico	13
1.1. Antecedentes de estudio	13
1.2. Bases teóricas	16
1.3. Definición de términos básicos	44
Capítulo II: Planteamiento del problema	47
2.1. Descripción del problema	47
2.2. Formulación del problema	49
2.2.1. Problema general	49
2.2.2. Problemas específicos	49
2.3. Objetivos	50
2.3.1. Objetivo general	50
2.3.2. Objetivos específicos	50
2.4. Hipótesis	51
2.5. Variables	52
2.5.1. Identificación de las variables	52
2.5.2. Definición conceptual y operacional de las variables	52
2.5.3. Operacionalización de las variables	54
Capítulo III: Metodología	55
3.1. Tipo y diseño de investigación	55
3.2. Población y muestra	56
3.3. Técnicas, instrumentos y procedimientos de recolección de datos	58
3.4. Procesamiento y análisis de datos	60
3.5. Aspectos éticos	60
Capítulo IV: Resultados	61
Capítulo V: Discusión, conclusiones, recomendaciones	75
Referencias bibliográficas	81
Anexos	
Anexo I: Matriz de consistencia	
Anexo II: Carta de presentación	
Anexo III: Carta de autorización	
Anexo IV: Consentimiento informado	
Anexo V: Compromiso de honor	
Anexo VI: Declaración de autenticidad	
Anexo VII: Instrumentos de recolección de datos	

Tabla.	Índice de tablas	Pág.
1.	Características socio demográficas de los alumnos de 4° y 5° grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos	61
2.	Niveles del cansancio emocional de los alumnos del 4° y 5 grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos.	63
3.	Niveles de procrastinación y dimensiones de los alumnos de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos	64
4.	Niveles de procrastinación y dimensiones de los alumnos del 4° y 5 grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos	65
5.	Cansancio emocional y procrastinación en alumnos de 4° y 5° grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024	67
6.	Cansancio emocional y la falta de motivación en alumnos de 4° y 5° grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024	68
7.	Cansancio emocional y la dependencia en alumnos de 4° y 5° grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024	69
8.	Cansancio emocional y la baja autoestima en alumnos de 4° y 5° grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024	70
9.	Cansancio emocional y la desorganización en alumnos de 4° y 5° grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024	71
10.	Cansancio emocional y la evasión de responsabilidad en alumnos de 4° y 5° grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024	72
11.	Resultados inferenciales	74

Figura.	Índice de figuras	Pág.
1	Distribución normal del cansancio emocional y procrastinación	73

Resumen

La investigación tuvo como propósito determinar la relación del cansancio emocional y la procrastinación en alumnos de 4° y 5° grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024.

Investigación cuantitativa, pura, descriptivo correlacional, prospectivo y analítico, diseño experimental transversal, población conformada por 171 alumnos, utilizó un muestreo estratificado, siendo la muestra 119 alumnos. Técnica la encuesta, instrumentos escala de cansancio emocional de Ramos y la escala de procrastinación de adolescentes (EPA), de Arévalo.

Los datos fueron analizados median te el software SPSS v25, encontrando los resultados siguientes: variable cansancio emocional, en 4° grado de educación secundaria fue medio en 44,8%; bajo 44,8%; alto en 10,4%. En 5° grado de educación secundaria fue medio 61,1%; bajo 25,9% y alto en 13%. Variable procrastinación, los alumnos de 4° el 91% presentaron nivel medio, 9% bajo. Alumnos del 5°, mostraron procrastinación nivel medio en 83,3%, 13% bajo, 3,7% alto. Concluye: no evidencia relación entre el cansancio emocional y la procrastinación ($X^2=0,580$; $gl=4$; $p=0,965$).

Palabras claves: cansancio emocional, procrastinación, alumnos

Abstract

The purpose of the research was to determine the relationship between emotional fatigue and procrastination in 4th and 5th grade high school students of the National School of Iquitos, 2024.

Quantitative research, pure, descriptive correlational, prospective and analytical, cross-sectional experimental design, population of 171 students, using stratified sampling, with a sample of 119 students. Technique: survey, Ramos' emotional exhaustion scale and Arévalo's adolescent procrastination scale (EPA).

The data were analyzed using SPSS v25 software, with the following results: emotional fatigue variable in 4th grade of secondary education was medium in 44.8%; low in 44.8%; high in 10.4%. In 5th grade of secondary education it was medium 61.1%; low 25.9% and high in 13%. In the procrastination variable, 91% of 4th grade students showed a medium level, 9% low. Fifth grade students showed medium procrastination level in 83.3%, 13% low, 3.7% high. Conclusions: there is no evidence of a relationship between emotional fatigue and procrastination ($\chi^2 = 0.580$; $gl = 4$; $p = 0.965$).

Key words: emotional fatigue, procrastination, students.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes de estudio

Antecedentes de estudios internacionales

Simbaña. Lizeth., et al (2023), Quito – Ecuador, desarrollaron un estudio “Incidencia de la procrastinación en el rendimiento académico de la asignatura de Química”, relacionó la procrastinación y el rendimiento académico. Investigación cuali – cuantitativo, correlacional, bibliográfica, población conformada por 120 alumnos, utilizó el cuestionario de procrastinación y el registro de notas. Resultados: el 88,3% indicaron que la estabilidad emocional es crucial en la enseñanza, sentirse contento y motivación, ayuda a la concentración de las labores del aula. El 25,8% menciona que las plataformas digitales interfieren al realizar las tareas. Concluyó: evidencia relación inversa entre el rendimiento académico y la procrastinación.

Córdova, Judith., et al (2022), Ciudad de México – México, presentaron un estudio “Procrastinación académica de adolescentes en tiempos de pandemia”, evaluó los factores que produce la procrastinación académica, estudio descriptivo correlacional analítico, población de 178 alumnos, usó el cuestionario de procrastinación. Resultados: el nivel de procrastinación fue medio en 61,8; bajo 16,9%; alto 12,9%; ausencia de procrastinación 5,1% y muy alto 3,4%. Concluyó: los componentes de riesgo fueron: 38,8% a veces tuvo dificultad para disciplinarse, el 41,6% tuvo pocas veces para relegar actividades académicas por redes sociales. El 34,3% pocas veces presento dificultad para hacer sus tareas, dentro los elementos afectados por la procrastinación fueron: 40,4% estrés académico, 40,4% motivación, no poder concentrarse 14,7% y

relaciones sociales 4,5%. Evidencia relación entre los principales distractores y la procrastinación.

Antecedentes de estudios nacionales

Pariona, Gloria., y Procel, Biviam. (2023), Huancayo – Perú, realizaron un estudio “Procrastinación académica y ansiedad estado en estudiantes de quinto grado de secundaria de una institución educativa particular”. Relacionó la procrastinación académica y la ansiedad estado. Investigación básica, descriptiva relacional, no experimental transversal, población con 106 alumnos, usó escala de procrastinación (EPA). Resultados: el nivel de procrastinación fue medio en 83,96%, bajo 11,32% y alto 4,72%. Concluye: no existe relación entre la procrastinación y la ansiedad estado ($p>0,000$).

Cueva, Juan. (2022), Chíncha – Perú, entregó un estudio “Ansiedad y procrastinación en estudiantes de secundaria de la institución educativa pública”, relacionó la ansiedad y la procrastinación. Estudio cuantitativo, correlacional, no experimental, población con 100 estudiantes, usó la escala de procrastinación de Busko. Resultados: el nivel de procrastinación fue bajo en 54,5%, medio 28,4%, alto 17%. Concluyó: no encontró relación entre la procrastinación y sus dimensiones con la ansiedad, ($p>0,000$).

García, Gisbel., et al (2022), Chiclayo – Perú, desarrollaron un estudio “Procrastinación académica y estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa particular”, analizó la relación entre procrastinación académica y estrategias de afrontamiento. Investigación descriptiva correlacional, no experimental transversal, población compuesta 371 alumnos, utilizó la escala de procrastinación académica (EPA). Resultados: los niveles de procrastinación fue 65% en evitar el malestar, 54% perfeccionismo, el 54% dificultad para lidiar con la crítica, 50% miedo

al fracaso y el 50% falta de recompensa inmediata. Concluyó: encontró relación moderada entre las variables.

Vásquez, Neshla. (2022), Trujillo – Perú, desarrolló un estudio “Madurez Psicológica y Procrastinación Académica en Estudiantes de Educación Secundaria de una Institución Educativa Estatal”, relacionó la madurez psicológica y la procrastinación, Investigación básica, correlacional, no experimental, población 350 alumnos, utilizó la escala de procrastinación de Busko. Resultado: el nivel fue bajo en 52% en procrastinación académica, en la postergación de actividades el nivel fue medio 68,6% y la autorregulación académica fue alta en 57,8%. Concluyó: evidencia relación inversa entre las variables de estudio.

Alderete, Jaime. (2022), Huancayo – Perú, realizó un estudio “Inteligencia emocional y procrastinación en estudiantes de 4 y 5 grado de secundaria de una institución educativa de Concepción”, relacionó la inteligencia emocional y la procrastinación. Investigación básica, descriptivo relacional, no experimental transversal, población de 190 escolares, utilizó la escala de procrastinación de Busko. Resultados: el nivel de procrastinación fue alto en 71.6%, moderado 28,4%. La autorregulación académica fue baja en 53,2% y la postergación de actividades fue baja en 40%. Concluyó: no encontró correlación entre las variables.

Mora, Nohelia. (2021), Tacna – Perú, presentó un estudio “Cansancio emocional y la inteligencia emocional de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico”, analizó la relación entre las variables, estudio básico, no experimental, correlacional, población de 1122 estudiantes, utilizó la escala cansancio emocional (ECE), Resultados: el nivel de cansancio emocional fue regular en 47,8%;

alto 27,6% y bajo 24,6%. Concluyó evidencia relación inversa entre el cansancio emocional y la inteligencia emocional ($p<0,000$).

Tejada, Carla. (2020), Trujillo – Perú, entregó un estudio “Cansancio emocional y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular”, correlacionó el cansancio emocional y la procrastinación. Estudio sustantivo – descriptiva, no experimental correlacional, población 179 alumnos, se utilizó la escala de cansancio emocional (ECE) y la procrastinación en adolescentes (EPA). Resultados: el nivel de cansancio emocional fue bajo en 39,1%, medio 33% y alto 29,9%. Niveles de procrastinación fue medio en 38,6%, bajo 36,3% y alto 25,1%. Concluyó: encontró correlación entre cansancio emocional y procrastinación ($p<0,000$).

Antecedentes de estudios locales

No se encontraron investigaciones que contengan las dos variables en nuestra localidad

1.2 Bases teóricas

1.2.1 Cansancio emocional

1.2.1.1. Definición cansancio emocional

Es un estado que se llega por sobrecargas de esfuerzo psíquico, no solo se refiere a excesos laboral, más bien de la carga que implica asumir conflictos incitaciones responsabilidades adversos de tipo cognoscente o emocional, no se da de forma espontánea, más bien, es un proceso lento que se acaba cuando el sujeto se cae (Clínica Galatea, 2018). Es importante que no difiere entre

trabajadores, universitarios niños etc., cualquier persona puede tener excesos de responsabilidades y labores hasta llegar a la saturarnos. Todas las personas hemos llegado a estar cansados que nos domina el cuerpo, con sensación de fatiga (Sanarai, 2023).

El agotamiento mental es un fenómeno que se manifiesta de diversas formas, algunas personas se vuelven apáticos, irascibles, y en ocasiones otros podrán mostrar ansiedad, estrés o cansancio. Debemos considerar que los niños no son adultos en miniatura, ellos también presentan limitaciones, necesidades y maneras de procesar el estrés. No podemos exigirles un comportamiento de mayores o que manejen el agotamiento de la misma forma que lo haríamos nosotros (Lewin, L., 2023).

Es un estado que lo alcanzamos por una sobre carga de esfuerzo que puede ser de responsabilidades por asumir problemas o estímulos de tipo cognitivo o emocional. No solo, se basa en excesos de trabajo, más bien es toda carga que requiere de responsabilidad, y no aparece de manera imprevista, más bien es un proceso pérfido que progresa de a pocos y termina con los recursos del individuo. Esto se observa de muchas formas, como síntomas somáticos, estados de ánimo, bloqueos, también se aúna la fatiga física, donde el sujeto piensa que no se recuperará (Bascuñana, M., 2024).

Refiere a la fatiga física y psicológica, que se manifiesta como sensación excesiva de agotamiento, se ve ligado mucho con el estrés, ya que el sujeto es incapaz de afrontar responsabilidades del día. Nos da la sensación de dar más de lo que recibo, es por eso que los individuos pierden la motivación, y son inmersos en sentimientos de apatía, fracaso y baja autoestima, si es vinculado con el trabajo se podría decir que hablamos del síndrome de Burnout (Arko Pharma, 2024).

1.2.1.2. Causas del cansancio emocional

El cansancio emocional se origina por el desequilibrio entre lo que damos y lo que recibimos, los sujetos con este problema tienen la particularidad de poner límites a su entrega, pudiendo ser hogar, trabajo, estudios o cualquier otro campo. Suelo ocurrir en ámbitos donde está presente la auto exigencia y mucha responsabilidad. Lo habitual es que el individuo olvide sus límites y acabe cansada, sin tiempo para uno mismo, y a su vez no recibe el reconocimiento debido, consideraciones y afecto que merece, las personas adoptan estilos que minimizan las necesidades propias y muestran un perfil de invulnerabilidad y auto suficiencia, donde no corresponde su realidad y las altas demandas de su labor (Clínica Galatea, 2018).

Los sujetos con cansancio emocional, muestran la particularidad de autoexigencia por las

responsabilidades y no considerar límites en su entrega, es el caso de los sujetos que no dicen no a ciertas tareas, no toman vacaciones y esto origina los dolores de cabeza y el cansancio físico, despersonalización entre otros. Estas causas se dan cuando la persona después de un tiempo largo se ha cargado de conflictos y responsabilidades, siendo la incongruencia entre lo que damos y lo que recibimos (Sanarai, 2023).

1.2.1.3. Implicaciones del agotamiento emocional

Al agotarnos, nos conlleva a que se produzca el estrés, continuo, que podría terminar en un estado de ansiedad nocivo para la salud mental. Las situaciones adversas pueden contener problemas que se vinculan, siendo elementos cruciales en el agotamiento. En ocasiones se disipan en la mayoría de casos, cuando son solucionados. Además, no favorece en tenerlos en la cabeza y darle vueltas, no es buena idea pensar demasiado, procurar resolver algo que aún no hay, o reaccionar en base de anticipaciones que no tiene por qué suceder (Basculana, M., 2024).

Al terminar cansados emocionalmente debemos considerar los siguientes síntomas:

1. Cansancio físico. – el sujeto se siente cansado continuamente, desde que se levanta experimenta lo arduo que le espera el día.
2. Problemas para dormir. – parece contradictorio pero los sujetos no pueden dormir, siempre

muestran problemas que están en su cabeza y estos no le ayudan a conciliar el sueño.

3. Pérdida de autocontrol. – el sujeto tiene molestias y siempre pierde el control, esta de mal humor, y es sensible a las críticas o alguna desaprobación.
4. Falta de motivación. – los sujetos actúan de manera mecánica, no hay entusiasmo, interés por acciones.
5. Distanciamiento afectivo. – los sentimientos son cada día más planos, es como si no sintiera nada.
6. Olvidos continuos. – al estar saturada la memoria este tiene falla en la memoria se les pasa pequeñas cosas.
7. Dificultades de pensar. – el individuo siente que se confunde rápido y de forma fácil, razona de forma lenta (Clínica Galatea, 2018).

1.2.1.4. Síntomas del cansancio emocional

Las personas tenemos momentos en que nos sentimos agobiados, pensamos que no valemos, o al levantarnos requerimos de mayor esfuerzo, sin embargo, si nos sentimos así es muy probable que se padezca de un desgaste emocional. Esto no sucede de un momento a otro, pero nos sorprende. Cuando empieza las señales son menores, pero recrudecen con el tiempo. Es necesario entender que debemos considerar los síntomas iniciales con

la idea de que algo anda mal. A continuación, se detalla las señales y síntomas, según (Reid, S. et al. 2024).

Físicos.

- Modificación en los hábitos de sueño y apetito.
- Dolores musculares y de cabeza continuos.
- Enfermedades habituales, poca inmunidad.
- Estar cansado la mayor parte del tiempo.

Emocional

- Disminución de la satisfacción y de realizarse.
- Motivación baja, son negativos y cínicos.
- Sentirse solo en el mundo, son indiferentes.
- Se sienten derrotados, desesperados.
- Son inseguros y sienten que han fallado en todo.

Conductuales

- Salir temprano, llegar tarde o faltar al trabajo.
- Desquitarse lo frustrado con otros sujetos.
- Utilizar, alcohol, drogas o alimentos, para resistir las dificultades.
- Postergar o tomarse más tiempo para acabar algo pendiente.
- Aislarse de los demás.
- Desentenderse de la responsabilidad.

1.2.1.5. Diferencias entre el estrés y el cansancio

emocional

El cansancio emocional, puede ser consecuencia del estrés frecuente, no es la idea de tener bastante estrés, implica, tensiones excesos, que exigen a la persona de forma física y mental. a pesar de todo esto, los sujetos con estrés piensan que si tuvieran el control pueden estar mejor. El desgaste emocional implica carencias, es sentirse vacío, cansado mentalmente, falta de motivación, y poco interés en las cosas. Son personas que no tienen esperanza, que exista una modificación en su contexto. Al sentir estrés excesivo es como sofocarse en responsabilidades, se sienten secos (Reid, S. et al. 2024).

Las diferencias más comunes son:

Estrés	Síndrome del desgaste emocional
Se caracteriza por un exceso de actividades.	Se caracteriza por una falta de compromiso.
Las emociones son exageradas.	Las emociones son débiles.
Produce una sensación de urgencia e hiperactividad.	Produce impotencia y desesperanza.
Pérdida de energía.	Pérdida de motivación, ideales y esperanza.
Causa trastornos de ansiedad.	Causa indiferencia y depresión.
El daño principal es físico.	El daño principal es emocional.
Puede matarlo prematuramente.	Puede hacer que parezca que no vale la pena vivir.

Fuente: Reid, S. et al. 2024

1.2.1.6. ¿Cómo saber si somos propensos a tener cansancio emocional?

Los rasgos de los individuos con mayor inclinación a sufrir el cansancio emocional según Valdés, V. (2022), son:

1. Inteligencia emocional baja. – poseer un autoconocimiento y dominio propio mínimo, son personas que poseen pocos recursos para lidiar contextos, tomar distancia, relativizar, o sujetos con pocas técnicas de asertividad para considerar sus límites.
2. Autoexigencia alta y expectativas sobre las cosas. – es el caso cuando los sujetos padecen de agotamiento psicológico por conflictos interno que presentan porque se imaginan como debe de ser algo y en lo que en realidad es, el típico caso del trabajo.
3. Individuos que padecen contextos abrumadores. – encierros largos, proceso de separación y/o divorcio.
4. Desempeñar trabajos con riesgos altos de despido, estas personas sufren de agotamiento mental frecuentemente.
5. Empleos que por su naturaleza que proporcionan riesgos psicosociales si no se toman las previsiones correspondientes, como el cuidado de otros sujetos cuando

están enfermos, estos profesionales de la salud, muestran episodios de agotamiento psicológico.

1.2.1.7. Orientación para afrontar el cansancio emocional

La mejor forma de superar el agotamiento emocional es descansando, si nos olvidamos de nosotros mismos nos pasara factura después, es adecuado encontrar tiempo libre para relajarnos y estar tranquilos, los sujetos que se exigen demasiado pueden llegar a pasar mucho tiempo así, es ideal tomar unos días de vacaciones para dedicarlos al descanso. Es importante tratar de cambiar las actitudes frente a las obligaciones y tener respeto consigo mismo. Por eso es recomendable planificar jornadas de reposo y que sean de manera habitual para el ocio (Clínica Galatea, 2018).

Asimismo, Lewin, L. (2023), manifiesta algunos consejos que se podrán implementar en los últimos meses del año como:

1. Administrar y gestionar el tiempo. – es crucial modelar el autocuidado, esto indica que los chicos puedan tomarse algún tiempo para que puedan desconectarse y relajarse y no caer en el estrés. Los adolescentes podrán disfrutar al leer un libro, practicar técnicas de respiración esto aporta a reducir tensiones.
2. Hacer ejercicios. – importante realizar ejercicios de manera regular como parte del autocuidado.

Pueden ser caminatas, conducir bicicleta, yoga o alguna actividad que les agrade. Al ejercitarnos de la manera que nos resulte más agradable esto promueve la salud física, permite compartir tiempo de calidad y ayuda al nerviosismo.

3. Establecer límites en las actividades extracurriculares. – si el alumno participa en diversas actividades de este tipo se le debe explicar y enseñarles a establecer límites saludables. Debemos explicarles a que digan no a las actividades siempre y cuando estén abrumados, esto les ayudará a mantener el bienestar físico y mental.
4. Promover dieta. – hay que explicarles a los adolescentes sobre lo crucial que es mantener una alimentación saludable ya que es una manera de autocuidado. Es ideal enseñarles a preparar juntos los alimentos especialmente los balanceados, y comunicarles sobre los efectos que muestra la alimentación en nuestro estado de ánimo, ya que nos brinda energías.
5. Establecer un sueño adecuado. – es importante mantener un sueño adecuado ya que es reparador, el ambiente calmado y aceptable para descansar, es bueno que no usen dispositivos electrónicos antes de acostarse.
6. Mantener comunicación. – es ideal que los adolescentes expresen sus emociones y cuando requieran ayudan la soliciten siendo esto

fundamental. Hay que promover la comunicación que nos cuenten sus problemas, y más aún cuando se encuentren estresados.

7. Desconectarse de la tecnología. – es importante realizar un détox de tecnología, para enseñarles a los adolescentes salir de lo virtual. Deben considerar tiempo en el uso de las pantallas y explicarles que son mejores los juegos de mesa, charlar con la familia, caminar, etc.
8. Enseñar habilidades de autorregulación. – los padres deben enseñarles a sus hijos a desarrollar habilidades para autorregularse emocionalmente, asimismo, aplicar técnicas de relajamiento meditación explicándoles que esto ayuda a minimizar el estrés y ansiedad.
9. Promover el autocuidado. – integrar practicas diarias de autocuidado, es beneficioso, es ideal respirar antes de iniciar una labor o aplicar la gratitud que sucedieron en el día.
10. Respetar los límites. – es importante que los jóvenes tengan tiempo a solas en donde no deseen realizar algo debemos entender que son momentos fundamentales para ellos.

1.2.1.8. Modelos explicativos del cansancio emocional

Hay diversas modelos que intentan explicar las causas, según Miravalles, J. (2011), son:

Modelo Byrne

Vincula los elementos generales que propician el síndrome de burnout con el cansancio emocional, realización personal y despersonalización, las variables son la ambigüedad, conflicto de rol, la autoestima, clima de clase, sobrecarga de trabajo (Miravalles, J., 2011).

Modelo de Freudenberguer

Es una perspectiva clínica quien considera el síndrome de burnout, como fenómeno intrapsíquico, basado en la predisposición de la personalidad, y estrés laboral. Desde este punto de vista, el desgaste ocupacional, consecuencia de entregarse totalmente a las labores laborales. Usar el trabajo como reemplazo de la vida social de profesionales que piensan que son indispensables, pueden tener este síndrome, los individuos valoran su autoestima y autoaceptación en base a su importancia en el trabajo, ante momento estresantes, donde no pueden responder a necesidades laborales, se presentaría el síndrome de Burnout (Burisch, M., 2002).

Modelo transaccional

Modelo de Lazarus, R., y Folkman, S. (1986), indica la relación de variables de organización percibidas por los colaboradores, como estresantes ya que dañan la salud. Asimismo, el modelo de Cooper, C., y Marshall, J. (1976), manifiestan que el colaborador como las condiciones de trabajo,

pueden dañar la salud, por lo que mencionan cinco componentes de fuentes de estrés en un trabajo: estresores intrínsecos al trabajo; ambigüedad del rol del colaborador; estresores particulares en el trabajo; problemas en las relaciones interpersonales y calidad y estructura en el trabajo, es por eso que se han diversificado los estudios en base al síndrome de burnout.

Modelo Kyriacou y Sutcliffe

Las causas de la persona quemada, se relaciona con el estrés, que se da al descompensar la valoración y las estrategias que se realiza la persona en sus actividades frente a la exigencia de estas. Los autores investigaron a 127 educadores provocándoles diversas situaciones vinculadas con el estrés, ansiedad, burnout. Observaron que existían relaciones entre los síntomas psicosomáticos de la ansiedad y burnout. Asimismo, Rudow en 1999, puso de referencia esta teoría y correlacionó investigaciones fisiológicas, bioquímicas y los vínculos con el burnout (Miravalles, J., 2011).

Estableció un nuevo modelo de reacciones negativas de consecuencias y tensión, la sobrecarga de actividades, estrés crónico son causa principales del agotamiento del sujeto y esto hace que se reduzca la actividad de trabajo, aparecen trastornos psicosomáticos. (Miravalles, J., 2011).

Modelo Maslach y Leiter

Modelo multidimensional, el más aceptado, se basa en investigaciones de Maslach, Jackson y Leiter. Usan el inventario de Maslach Burnout, donde indican que el burnout es emoción personal y crónica del estrés en el medio social, esta teoría comprende la experiencia del estrés, evaluación de los otros y de uno mismo. El síndrome del agotamiento emocional, que es un componente del estrés, indica la manera de conseguir los recursos emocionales para afrontar las tareas, la despersonalización, refiere a la asociación a la valoración de los demás que tienen sentimientos negativos de distancia, cinismo con los demás y baja realización individual (Miravalles, J., 2011).

Lo primero que aparece en la persona es el agotamiento emocional, posteriormente la baja realización y despersonalización. El modelo contempla la relación de diversos factores no destacando de manera específica uno más que otros, determina las variables predominantes en casos concretos (Miravalles, J., 2011).

Modelos psicosociales

El explicar el agotamiento en el trabajo y poder vincularlos en una teoría, nos ayuda a mostrarlo de forma adecuada. Este modelo piensa en que burnout como resultado al estrés crónico. Los modelos considerados inician desde la psicología social (teoría socio cognitiva del yo), psicología de organizaciones (teorías del estrés), en las

investigaciones de Bandura están presentes la teoría sociocognitiva, evalúa los elementos que intervienen al determinar la forma del pensar del ser humano, considera las cogniciones de las personas que perciben, serán cambiadas por las acciones de acumular consecuencias de los demás (Miravalles, J., 2011).

El nivel de seguridad del individuo según sus capacidades la persona conseguirá sus metas, además, experimentará reacciones emocionales como depresión y/o estrés. Bandura presenta este modelo explicativo y afirma que las cogniciones de las personas influyen en lo que perciben y realizan, las cogniciones se ven afectadas según las acciones y la acumulación de cosas de las demás personas. La seguridad de la persona en sus capacidades implica el empeño del individuo de conseguir sus metas. Asimismo, el intercambio social, manifiesta que el burnout se basa en la falta de equidad en las personas, como resultado de comparación social al establecer las relaciones interpersonales (Miravalles, J., 2011).

El modelo de Chermis basado en la teoría de Hall, detallan las relaciones entre hacer las tareas, sentimientos subjetivos de fracaso éxito que siente la persona después del hacer las tareas y las consecuencias que parten de la autoestima, satisfacción e implicación en las actividades, motivación. La motivación y satisfacción se incrementa cuando el sujeto tiene sentimientos de éxito, esto hace que el individuo se afianzarse en

su labor, consiga metas más altas y suba su autoestima. Si una persona siente emociones de fracaso emocionalmente se retira de la situación se desinteresa y termina abandonado (Miravalles, J., 2011).

1.2.2. Procrastinación

1.2.2.1. Definición de procrastinación

García, J. (2022), indica que procrastinar es dejar algo para mañana, es un hábito que produce con el tiempo consecuencias no adecuadas en distintas partes de la vida (laboral, académica, relaciones sociales, de pareja). Posponer una labor puede ser causa de amonestación, y no enfrentar el estudio por disfrutar con los compañeros nos conduce a un fracaso académico. Andrés, R. (2024), observa que procrastinar es el autoengaño cuántico, donde el sujeto que lo practica es la víctima y verdugo de su engaño. Joseph Ferrari¹, indica que el 20% de la población adulta procrastina de forma crónica.

Fundación Mmaompe (2019), es la forma que tomamos consciente o no de postergar algunas actividades, a pesar que pueden ser importantes para nosotros. Todas las personas hemos experimentado al menos alguna vez, y a veces decimos porque no lo hice antes, las consecuencias pueden ser sonrojarse por no cumplir con alguien, hasta poner en riesgo nuestra salud.

¹ Profesor de psicología en la Universidad DePaul en Chicago y autor del libro. 'Still Procrastinating?: The No Regrets Guide to Getting it Done

Ortega, K. (2024), conocido por el síndrome del “ya lo haré mañana”, es un hábito de dejar las cosas sin tener justificación, a pesar de poder realizarlas no se hace. Afecta en lo académico, laboral, toma de decisiones. La particularidad es que el sujeto presenta toda la intención de hacer la tarea en algún momento.

Es la acción de retardar una tarea, que debió ser atendida, que son remplazadas por situaciones agradables e irrelevantes. Las actividades que son retardadas son las que menos nos gustan o sencillamente no nos divierte y no son obligatorias hacerla al momento. También se le considera ladrón del tiempo con el que las personas se enfrentan a diario (García, L, 2019).

La procrastinación es un atributo negativo, se le considera un mal hábito, que debemos lidiar, cuando las personas caen en esto se avergüenzan, o sencillamente e nos sentimos frustrados, ya que nos decimos a nosotros mismos “soy un flojo”, ya que no poseemos una disciplina para realizar nuestras tareas, al desperdiciar nuestro tiempo, algunos individuos ya es algo frecuente procrastinar y presenta un impacto en nuestra salud mental, ya que se le asocia al estrés, problemas para conciliar el sueño y ansiedad. Asimismo, impacta en nuestra percepción ya que estas emociones afectaran nuestra autoestima (Psiconecta, 2023).

1.2.2.2. Tipos de procrastinadoras

La clasificación, según Ortega, K. (2024), es la siguiente:

1. Perfeccionistas

Estos procrastinadores se preocupan más por no cumplir con sus propias expectativas, que se proponen y no les importa como que tanto se esfuerzan, no están de acuerdo con sus resultados, esto les hace evadir sus obligaciones, evitan emociones negativas, que les proporciona la insatisfacción. Los consejos que se brindan para combatirla, es fijar metas, antes de empezar un proyecto y tiempo de entrega real. Tener un dialogo interno en el proceso. Considerar los logros y minimizar las diferencias. Permitir tener errores.

2. Preocupados

Estas personas se centran en el “¿Y sí?”, se muestran preocupados, negativos, inseguros, temerosos y esto les impide avanzar sus tareas, salir del confort y obtener nuevos retos. Existe una tendencia para la toma de decisiones, que son procesos difíciles de lo que en realidad son, esto dificulta tomar la acción. El consejo para superarlo, es buscar técnicas que aporten la mejora de la confianza de u no mismo. Proponer límites, metas que se alejen de la zona de confort.

3. Soñadores.

Son sujetos hábiles para planificar sus acciones, pero se les hace complicado realizar el plan, piensan que su optimismo hará la labor por ellos. Esto se supera, cuando se señalan los objetivos y llevan una agenda que determina su organización, determinando

el tiempo que dedicara a las labores, finalmente deben guiar la energía en cosas reales.

4. Sobrecargados.

Son los sujetos que nunca dicen no y suelen acumular cargas excesivas de labores, y esto, les complica terminar con los plazos acordados. El consejo para evitar, establecer límites que se ajusten a la ejecución de labores. Desarrollar la pericia de priorizar las labores importantes. Aprender a solicitar apoyo a los demás y procurar tiempo para desconectarse.

5. Generadores de crisis.

Son los individuos que les agrada la adrenalina, son los que se apartan de sus obligaciones hasta el último momento. Se excusan bajo la frase “trabajo mejor bajo presión”. El consejo para evitar, analizar los beneficios que muestra dejar las tareas para el último vs los beneficios de hacerlas a tiempo. Pensar en tener recompensas, las que se tendrá acceso siempre y cuando se cumplan las obligaciones.

6. Desafiantes.

Son los sujetos que dejan pasar el tiempo en forma de protesta, por las expectativas externas y los plazos, son inestables impredecibles, se les puede hallar en actitudes defensivas y en otros casos están tranquilos.

Se podrá evitar cuando tenemos responsabilidad y somos consecuentes. Debemos comunicar nuestras

inconformidades y pedir otros desafíos donde tengamos mayor compromiso. Procrastinar brinda alivio parcial de las emociones negativas, pero cuando procrastinamos los sentimientos empeoran formándose un círculo vicioso. Par salir de esto, es necesario analizarnos de forma interna, ya que no depende de elementos externos la solución a este problema (Ortega, K., 2024).

1.2.2.3. Ventajas y desventajas de la procrastinación.

Alessio, A. (2022), indica que la procrastinación parece ser negativo, sin embargo, detrás de esto también hay algunas ventajas:

Ventajas

Procrastinar tiene beneficios, sino las personas no lo harían, la dificultad es cuando afecta a nuestra vida a mediano o largo plazo. Esto funciona como un juego donde el que participa o gana o pierde, este es el llamado sistema de recompensa. Uno de los beneficios, es que si el jugador empieza a procrastinar se sentirá a gusto en su zona de confort, esto genera alivio por la dopamina, ya que nos apartamos de algo que nos brinda molestia, y realizamos cosas que nos da placer. Son oportunidades de despejar la mente y olvidar las dificultades reales.

Escamilla, P. (2022), indica que una de las ventajas es que minimiza el estrés, ansiedad, para continuar con las labores con calma, si se hace hábito, puede desencadenar problemas de salud mental.

Desventajas.

Cuando las consecuencias llegan a media o largo plazo, se debe analizar las consecuencias de no realizar acciones que nos conllevan a sentir culpa, tristeza. El falso optimismo, es cuando pensamos que todo lo que tenemos para el día lo vamos a conseguir, sin considerar el tiempo, es hacer planes en el aire y se piensa que puede ser posible.

Escamilla, P. (2022), manifiesta que la desventaja al dilatar su ejecución de decidir cosas cruciales, ya que podemos caer en episodios de tristeza causados por la angustia, podemos pasar mucho tiempo en el celular, redes, chats y con esto perdemos tiempo valioso que se puede usar en el trabajo, y horas de sueño.

1.2.2.4. Consecuencias de procrastinar

Patón, L. (2022), manifiesta las siguientes consecuencias:

1. Pérdida de tiempo

La procrastinación nos roba nuestro tiempo, ya que ejecutamos labores que no son útiles, sin embargo, nos hace creer que si lo son y hay que realizarlas. Y solo valoramos lo que hubiéramos realizado mejor al dedicarnos a otras tareas cruciales e incluso de carácter obligatorio en nuestra vida.

2. Insatisfacción y frustración

No hacer labores que tanto requerimos nos hace sentir frustrados e insatisfechos, nos da la impresión que no somos capaces de hacerlas, implicando en nuestra autoestima ya que se ve disminuida, esto implica el juicio que tenemos de nosotros mismos, creencias, ideas, cualidades nuestras, al llegar a este límite, tendremos estos pensamientos como “no puedo hacer nada”; “no valgo para nada”; esto incrementa la incapacidad de iniciar alguna tarea.

3. Incapacidad de llevar a la acción

En otras palabras, no ponemos las manos en la obra, si deseamos saber si nos pasa esto, nos debemos preguntar cuántas ideas tienes y cuantas llevaras a la práctica.

4. Estrés y ansiedad

Procrastinar nos conlleva al estrés, terminando en ansiedad finalmente. Esto se produce porque vemos que la fecha límite se acerca para la entrega de alguna tarea y proseguimos sin hacer nada para evitarle. Finalmente se convierte en un círculo vicioso, y es el estrés que nos impide ejecutar la tarea. Esto se observa en malestares físicos como problemas de sueño, fatiga al no dormir malestar estomacal, etc.

1.2.2.5. Factores y rasgos asociados con la procrastinación

Existen diversos rasgos y elementos que se vinculan con la tendencia de aplazar. Sin embargo, no solo ayudan a desarrollar estas conductas, alimentan y hacen que sean frecuentes. Es así, que su manejo ayudará al control del comportamiento, dentro de los componentes vinculados a la procrastinación se tiene: Un elemento principal es el autocontrol, esto hace que un sujeto elegirá su comportamiento que tendrá consecuencias a través del tiempo. Al existir la ausencia del autocontrol, inicia la procrastinación y se postergan las actividades, se dará cierta preferencia hacia actividades que nos pueden producir recompensas a corto plazo (Rojas, M., 2020).

También se tiene minimizada la autorregulación, ya que vincula la forma del individuo al desarrollar control sobre sus comportamientos, teniendo en consideración sus resultados externos que pudiera alcanzar. La autoeficacia, asociada a la manera de organizar y hacer tareas necesarias para conseguir un objetivo. También, se observa rasgos ansiosos y depresivos que dañan el nivel de desmotivación sea intrínseca o no, los objetivos considerados, técnicas cognitivas para realizar diversas acciones, estrés diario y el relacionado con la tarea (Rojas, M., 2020).

1.2.2.6. Modelos de la procrastinación

Modelo psicodinámico

Atalaya, C., y García, L. (2019), el modelo psicoanalítico y el psicodinámico son las formas más antiguas de explicar esta conducta, ya que la procrastinación empieza desde la infancia, que es crucial en el progreso de la personalidad de la persona, también influye en los procesos mentales y conducta interna. Los teóricos psicoanalíticos, piensan que las expectativas de los padres influyen en la personalidad y en el progreso del comportamiento procrastinador, es así, que los alumnos se sienten presionados por la aprobación de los padres y de tener un excelente rendimiento académico, en ocasiones les produce a los alumnos rebeldía, propio de su edad y prueba su límite en base a la procrastinación.

Este fenómeno se origina en la inmadurez, desobediencia, donde la procrastinación es una conducta de rebeldía, que afronta a la autoridad, es por eso que la procrastinación académica se analiza en base de transferencia de inconsciente como parte de la relación entre los padres e hijos, asimismo en el colegio, vínculo profesor – alumno (Atalaya, C. y García, L, 2019).

Modelo motivacional

Gómez, C., et al (2016), este modelo incita al éxito, siendo indicador del sujeto que transforma un grupo de comportamientos para alcanzar sus objetivos, en los diversos aspectos de su vida. Por eso la persona escoge

entre dos enfoques: el deseo de conseguir el éxito, vinculado con la motivación, o el temor de no conseguirlo, relacionado con la motivación para evadir contextos que la persona observa como negativo. Cuando existe temor de alcanzar los objetivos, el individuo escoge situaciones donde está considerado que el triunfo es seguro y no permite esforzarse.

En el caso contrario, prefiere apartarse de las actividades que implican tiempo, desgaste físico, cognitivo por considerarlas complicadas de lograr. Este modelo presenta dos teorías: la autodeterminación, donde está presente la libertad al realizar aquello que el sujeto decidió hacer y se vincula a la motivación intrínseca o extrínseca. La segunda es la teoría de las metas, es una conducta dinámica centrada en el progreso de funciones cognitivas y el compromiso de hacer sus labores. Se observa que la motivación autodeterminada se relaciona de forma inversa con la procrastinación (Gómez, C., et al, 2016).

Los alumnos desmotivados son más propensos a procrastinar, si hubiera una acción de elegir sería resuelta por el estudiante generando emociones positivas de logro. Finalmente, este modelo, indica que los alumnos que procrastinan están desmotivados y muestran insatisfacción en relación con las metas que desean alcanzar, se desaniman cuando conseguir un logro que exige mucho esfuerzo, es probable que suspendan el avance de sus trabajos (Gómez, C., et al, 2016).

Modelo conductual

Quant, D., y Sánchez, A. (2012), manifiesta que la conducta se conserva si es repetitiva, según sus efectos de recompensa permanece, la procrastinación es la práctica de realizar labores, que otorguen satisfacción a corto plazo. Por esos los alumnos dejan de hacer sus trabajos ya que lo consideran un logro a largo plazo, asimismo, esta conducta de postergación se refuerza al conseguir premios a corto plazo, esta teoría afirma que las acciones que no son atractivas se dejan para después.

Asimismo, las emociones del sujeto se aprenden desde la niñez y se fortalecen en el tiempo, ya que se les ha condicionado a retrasar una actividad por una recompensa, esto atrasa los esfuerzos de hacer la tarea. Los que procrastinan son personas que están acostumbradas a retrasar actividades que necesiten de tiempo, generando malestar por otra labor que requiera desarrollo y tenga premios (Quant, D., y Sánchez, A., 2012).

Modelo cognitivo

Gil, L., y Botero, V. (2018), los sujetos que procrastinan muestran un procesamiento de información disfuncional, y piensan en su comportamiento de retrasar labores, muestran estructuras desadaptativas en sus emociones, con vinculación negativa y miedo al rechazo social, cuando realiza una labor. Los sujetos son obsesivos, cuando no alcanzan sus objetivos propuestos en el momento dado, manifiestan un progreso deficiente de sus labores, ya que no pueden

proyectar y organizar su tiempo, esto hace que fracasen siempre al querer cumplir sus metas, así no lo hayan intentado.

El modelo ABC, propuesto por la terapia racional emotiva, con el fin de complementar las investigaciones de la procrastinación. Lo principal es el contenido y como piensa el sujeto, el modelo establece premisas básicas, que observa la conducta: la letra A es el suceso activo, pudiendo ser imaginario o no, pero debe ser realizado. B son las creencias respecto al suceso de cada sujeto y C es la consecuencia de consignar de forma tarde o fallar en su entrega (Gil, L., y Botero, V., 2018)

Este modelo ABC, explica estas discrepancias emotivas, que se dan por creencias irracionales que tiene un individuo según su forma de vida. Esto produce daño emocional, conductual y cognitivo. Es por eso, que procrastinar se inicia cuando creemos que no podemos desarrollar alguna actividad, provocando poca tolerancia a la frustración al tratar de resolverla. El enfoque cognitivo – conductual, muestra once pasos que son ineludibles para los que procrastinan, según Gil, L., y Botero, V. (2018), son:

- Desea hacer una labor
- Toma de decisiones por hacerlo.
- Retrasa de manera innecesaria.
- Ve la desventaja.
- Sigue posponiendo la labor.
- Se molesta al procrastinar.
- Continúa postergando.
- Completa labor en los últimos minutos.

- Esta fastidiado.
- Promete no volver a postergar.
- Al tiempo vuelve a procrastinar.

La persona en este proceso muestra emociones desagradables como depresión, ansiedad, desesperación, incapacidad, baja autoestima. El individuo muestra un razonar deficiente, sus conclusiones son erróneas, pero no sabe cómo superar esto que es algo estresante. Esto explica como el sujeto produce emociones irracionales y el producto de estos cambios pesa sobre su comportamiento, su reacción es equivocada por una baja tolerancia a la frustración y deja de lado cosas importantes para él (Gil, L., y Botero, V., 2018).

1.2.2.7. Procrastinación y cansancio emocional en adolescentes

Se entiende por procrastinación a posponer de forma voluntaria labores que son cruciales, mas aun conociendo que su retraso traerá consecuencias negativas. Steel, P. (2007), indica que es un fracaso de la autorregulación, que tiene como particularidad de no poder iniciar actividades académicas en los plazos determinados. En el caso de los adolescentes este comportamiento se vincula a la búsqueda rápida de gratificación y al manejo deficiente del tiempo.

Tuckman, B. (2002), manifiesta que procrastinar en adolescentes esta relacionado con la pobre motivación intrínseca y una forma mínima de observar nuestras capacidades. Es por eso que los jóvenes evitan

actividades que son para ellos estresantes y prefieren otras que les de placer al instante. Ferrari, J. et al (1995), mencionan que los adolescentes que procrastinan muestran nivel alto de frustración, ansiedad y sentimientos de culpa y esto afecta el rendimiento académico y su bienestar emocional.

Asimismo, el cansancio emocional en adolescentes es un estado de agotamiento afectivo y mental, que nace de las demandas personales, sociales y académicas. Maslach, C., y Jackson, S. (1981), interpretando a burnout, indica que es un desgaste emocional profundo, que se presentan cuando los recursos de los individuos son pocos para enfrentar las necesidades externas.

El cansancio emocional en adolescentes se muestra mediante la falta de energía, irritabilidad, no poder concentrarse, desmotivación, irritabilidad. Esto ocurre, en situaciones académicas, donde la presión de los estudios, problemas de familiar generan nivel alto de estrés. Extremera, N., y Fernández, P. (2005). Indican que un nivel bajo de inteligencia emocional, produce en los adolescentes agotamiento afectivo, ya que no pueden gestionar emociones negativas y recuperar el equilibrio cognitivo.

1.3. Definición de términos básicos

Cansancio emocional

Es un estado que se llega por sobrecargas de esfuerzo psíquico, no solo se refiere a excesos laboral, más bien de la carga que implica asumir conflictos incitaciones responsabilidades adversos de tipo cognoscente o emocional, no se da de forma

espontánea, más bien, es un proceso lento que se acaba cuando el sujeto se cae (Clínica Galatea, 2018).

Cansancio físico

El sujeto se siente cansado continuamente, desde que se levanta experimenta lo arduo que le espera el día (Clínica Galatea, 2018).

Distanciamiento afectivo

Los sentimientos son cada día más planos, es como si no sintiera nada (Clínica Galatea, 2018).

Modelo Byrne

Vincula los elementos generales que propician el síndrome de burnout con el cansancio emocional, realización personal y despersonalización, las variables son la ambigüedad, conflicto de rol, la autoestima, clima de clase, sobrecarga de trabajo (Miravalles, J., 2011).

Modelo Kyriacou y Sutcliffe

Las causas de la persona quemada, se relaciona con el estrés, que se da al descompensar la valoración y las estrategias que se realiza la persona en sus actividades frente a la exigencia de estas (Miravalles, J., 2011).

Modelo Maslach y Leiter

Modelo multidimensional, el más aceptado, se basa en investigaciones de Maslach, Jackson y Leiter. Usan el inventario de Maslach Burnout, donde indican que el burnout es emoción personal y crónica del estrés en el medio social, esta teoría comprende la

experiencia del estrés, evaluación de los otros y de uno mismo (Miravalles, J., 2011).

Procrastinación

Es dejar algo para mañana, es un hábito que produce con el tiempo consecuencias no adecuadas en distintas partes de la vida (laboral, académica, relaciones sociales, de pareja). Posponer una labor puede ser causa de amonestación, y no enfrentar el estudio por disfrutar con los compañeros nos conduce a un fracaso académico (García, J., 2022).

Procrastinador Perfeccionistas

Estos procrastinadores se preocupan más por no cumplir con sus propias expectativas, que se proponen y no les importa como que tanto se esfuerzan, no están de acuerdo con sus resultados, esto les hace evadir sus obligaciones, evitan emociones negativas, que les proporciona la insatisfacción (Ortega, K., 2024).

Procrastinador Preocupados

Estas personas se centran en el “¿Y si...?”, se muestran preocupados, negativos, inseguros, temerosos y esto les impide avanzar sus tareas, salir del confort y obtener nuevos retos. Existe una tendencia para la toma de decisiones, que son procesos difíciles de lo que en realidad son, esto dificulta tomar la acción (Ortega, K., 2024).

CAPÍTULO II: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

La procrastinación existe, cuando uno decide dejar algo para el otro día, sino cuando lo haces sabiendo que es perjudicial y va en contra de uno mismo. Es lo que se llama irracional, ya que esto incide de forma negativa en la moral generando frustración. Es así, que los alumnos aplazan sus labores académicas en la escuela y muestran conductas de aplazamiento en otras áreas.

Deutsche Well² (2023), indica que en la Universidad de Estocolmo en Suecia, en su investigación sobre la procrastinación y su vinculación con la salud mental y física, los alumnos que participaron se autoevaluaron en los aspectos con puntaje 1=muy rara vez; a 5= muy a menudo; en otros estudios observaron que la procrastinación es continua en los alumnos y los procrastinadores con experiencia, controlan su tiempo de mejor manera, sin embargo, los resultados del estudio fueron contrarios, los investigadores la describen como una manera de fracaso, correlacionado con los rasgos de personalidad donde prima ser impulsivo, influye en el éxito académico.

Europa Press (2023), indica que, en España, la mayoría de las personas no sabe su significado, el 67% manifiesta que ha debido recordar a sus amigos o familia sus labores, siendo la pereza una de las causas. Periódico Publicidad (2023), informó que los el 62% de los españoles no saben que significa procrastinar, y el 75% está consciente que dejó una tarea para otro momento. Entre las actividades que la población deja para otro momento están, el lavar el auto (67,9%), aprender un nuevo idioma (66.2%), realizar ejercicio

² Servicio de radiodifusión internacional financiada por el presupuesto fiscal federal alemán

(61,4%), limpiar la casa (61%) y utilizar gafas cuando se requieran (52,7%).

En Latinoamérica, según Ayala, A. (2019), manifiesta que el 90% de estudiantes Latinoamericanos procrastina, aunque no sean habituales, e estos el 70% saben que son procrastinadoras, el 50% procrastinan de forma problemática y consiente. Por lo tanto, del 20 al 25% de la población total de América procrastinan de manera crónica. Los alumnos procrastinan según estas razones: motivación al logro, por evitar y buscar la excitación.

Estudios realizados en Perú, como García, G. et al (2023), estudio en una población de 371 alumnos investigo la procrastinación académica y cómo afrontarla, encontró que los niveles medio – alto en la falta de recompensa inmediata fue 88%; dificultad para lidiar con la crítica 76%; miedo al fracaso 79%; perfeccionismo 87% y evitar malestar 86%. Los adultos y adolescentes afrontan estrés y carga de trabajo, sabemos que no podemos sopórtalos siempre, siempre las personas pasan haciendo una actividad, ya sea estudiar, trabajar o ambas cosas, el cerebro estará enfrentando a este cansancio de diversas maneras, o usando tipos de componentes para defendernos, sin embargo, si no lo identificamos, las personas pueden padecer agotamiento emocional.

Estudios realizados en Perú, Campos, D. (2022), investigó en 181 alumnos y evidenció que el nivel del cansancio emocional fue bajo 39,8%; medio 32,6%; alto 27,6%. Observó alumnos con desgaste y fatiga emocional que se vinculado con trabajos académicos y esto lo conduce a estar fastidiado, ante la sobrecarga o presencia de evaluaciones. Asimismo, la procrastinación académica, fue baja 45,3%; alta 32%; media 22,7%. Indica que los alumnos en momentos ejecutan sus labores académicas, pero la

sobre carga de ellas les conducen a posponer sus actividades. Además, encontró relación inversa.

En la localidad de Iquitos, existe poca información, sobre las variables de estudio, por eso, es importante realizar esta investigación “Cansancio emocional y procrastinación en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria de una institución educativa Iquitos”, y poder conocer los niveles de procrastinación como la académica, familiar y social en que se encuentran los alumnos, también es crucial identificar el nivel de cansancio emocional que tienen.

2.2. Formulación del problema

2.2.1. Problema general

¿Cómo se relaciona el cansancio emocional y la procrastinación en alumnos del 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024?

2.2.2. Problemas específicos

1. ¿Cuáles son las características socio demográficas (sexo, edad, sección, estado civil de los padres), en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024?
2. ¿Cuál es el nivel del cansancio emocional en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024?

3. ¿Cuáles son los niveles de procrastinación y sus dimensiones en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024?
4. ¿De qué manera se relaciona el cansancio emocional y las dimensiones de procrastinación (Falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización, evasión de responsabilidad), en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024?

2.3. Objetivos

2.3.1. Objetivo general

Determinar la relación del cansancio emocional y la procrastinación en alumnos del 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024

2.3.2. Objetivos específicos

1. Identificar las características socio demográficas (sexo, edad, sección, estado civil de los padres), en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024.
2. Analizar el nivel del cansancio emocional en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024
3. Evaluar los niveles de procrastinación y sus dimensiones en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024.

4. Establecer la relaciona del cansancio emocional y las dimensiones de procrastinación (Falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización, evasión de responsabilidad), en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024

2.4. Hipótesis

Hipótesis general

H₁: El cansancio emocional se relaciona con la procrastinación en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024.

H₀: El cansancio emocional no se relaciona con la procrastinación en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024.

Hipótesis específica 1.

El cansancio emocional se relaciona con las dimensiones de procrastinación (Falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización, evasión de responsabilidad), en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024.

El cansancio emocional no se relaciona con las dimensiones de procrastinación (Falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización, evasión de responsabilidad), en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024.

2.5. Variable

2.5.1. Identificación de la variable

Variable Independiente: Cansancio emocional

Variable dependiente: Procrastinación

2.5.2. Definición conceptual y operacional de las variables

Variable Cansancio emocional

Definición Conceptual

Es un estado que se llega por sobrecargas de esfuerzo psíquico, no solo se refiere a excesos laboral, más bien de la carga que implica asumir conflictos incitaciones responsabilidades adversos de tipo cognoscente o emocional, no se da de forma espontánea, más bien, es un proceso lento que se acaba cuando el sujeto se cae (Clínica Galatea, 2018).

Definición Operacional

La variable cansancio emocional se operacionalizará mediante la escala de cansancio emocional (ECE), de Ramos F., et al (2005) con adaptación peruana de Domínguez, S. (2014).

Variable Procrastinación

Definición Conceptual

Es dejar algo para mañana, es un hábito que produce con el tiempo consecuencias no adecuadas en distintas partes de la vida (laboral, académica, relaciones sociales, de pareja). Posponer una labor puede ser causa de amonestación, y no enfrentar el estudio por disfrutar con los compañeros nos conduce a un fracaso académico (García, J., 2022).

Definición Operacional

La variable procrastinación se operacionalizará mediante la escala de procrastinación en adolescentes cuyo autor Arévalo, E. et al (2011), de procedencia peruana, con dimensiones falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de responsabilidad.

2.5.3. Operacionalización de las variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Medio de verificación
Cansancio emocional (X)	Variable unidimensional	Los exámenes me producen una tensión excesiva. Creo que me esfuerzo mucho para lo poco que consigo.	Ordinal	Cuestionario
Procrastinación (Y)	Falta de motivación	Suelo postergar mis estudios, por realizar actividades que me agradan	Ordinal	Cuestionario
	Dependencia	Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas		
	Baja autoestima	Pienso que mis trabajos los realizo mal, por ello prefiero no hacerlos.		
	Desorganización	Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento		
	Evasión de la responsabilidad	Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa		
Características sociodemográficas	Sexo	Características físicas que determinan al varón o mujer	Nominal	Cuestionario
	Edad	Tiempo que pasó desde que nace hasta la referencia	Razón	
	Sección	Alumnos organizados del mismo grado	Nominal	
	Estado civil de los padres	Condición de pareja de las personas	Nominal	

Fuente: Autoría propia

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

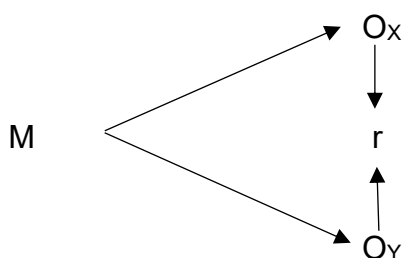
3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación

Tipo de estudio fue puro, ya que profundizó los saberes que existen, alcance descriptivo correlacional, porque interpretó características de las variables de estudio y las correlacionó. Prospectivo, porque se recogieron los datos después de ser aprobado el anteproyecto y analítico, se necesitó del proceso estadístico para docimar las hipótesis de estudio (Hernández, R., et al., 2014).

Diseño de investigación

Diseño fue no experimental transeccional, porque no se tocaron las variables y se recogió en un solo momento la información (Hernández, R., et al., 2014).



Donde:

M: Muestra

O_x: Cansancio emocional (V1)

O_y: Procrastinación (V2)

r: Relación entre V1; V2.

3.2. Población y muestra

Población

Es el grupo de individuos, animales de la misma variedad que están en un momento y lugar determinado (Westreicher, G., 2020).

La población estuvo integrada por 171 alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos 2024.

Grado	Sección	Turno	Población	Muestra
4to	A	Mañana	29	20
	B	Mañana	30	21
	C	Mañana	34	23
5to	A	Mañana	28	19
	B	Mañana	28	19
	C	Mañana	28	19
Total			177	121

Fuente: Colegio Nacional de Iquitos, 2024

Muestra

La muestra es un sub grupo de la población por lo tanto es más pequeño que la población (Velásquez, A., 2024).

La muestra estuvo conformada por 119 alumnos de ambos sexos 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos 2024.

Se utilizó el muestreo estratificado siendo los grados los estratos, para obtener la muestra se utilizó el muestreo aleatorio simple:

$$n_0 = \frac{NZ^2pq}{i^2(N-1) + Z^2pq} = \frac{177 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2(177-1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5} = 121$$

Los alumnos fueron distribuidos mediante la afijación proporcional del muestreo estratificado $n_i = n W_i$, donde $W_i = N_i/N$, $i = 1, 2, 3 \dots h$, donde los estratos fueron representados en la muestra en proporción exacta a su frecuencia de la población.

Criterios de inclusión

Los estudiantes fueron incluidos si presentan los siguientes criterios:

- Nacionalidad peruana
- Ambos sexos
- Edades entre 14 a 17 años
- Turno mañana
- Matriculados en 4to y 5to grado de educación secundaria
- Pertenezcan al Colegio Nacional de Iquitos
- Padres que admitieron participar en el estudio

Criterios de exclusión

Los estudiantes no fueron incluidos si:

- Son de otros grados
- Que no estén matriculados
- Otro turno
- Alumnos de otras instituciones
- No concurrieron por enfermedad

- No acudieron a clases el día del recojo de datos
- Padres que no accedieron participar en el estudio

3.3. Técnicas, instrumentos y procedimientos de recolección de datos

Técnicas

Se utilizó la encuesta que tiene por propósito obtener información de personas sobre un tema en particular (Hernández, R., et al., 2014).

Instrumentos

El cuestionario es un instrumento que presenta interrogantes que guardan un orden y sirve para recoger información de los individuos (Ortega, C., 2024).

Inició con un cuestionario sociodemográfico donde se conoció las características del estudiante como: Grado de instrucción (1=4°; 2= 5°), sección (1=A; 2=B; 3=C), Sexo (1=Masculino; 2=Femenino), edad (años), Estado civil de los padres (1=Soltero; 2= Casado, 3= Conviviente; 4= Divorciado; 5=Viudo).

Variable cansancio emocional

Se utilizó la escala de cansancio emocional propuesta por Ramos, F., et al (2005), con adaptación peruana de Domínguez, S. (2014). El objetivo es medir el cansancio emocional de los estudiantes, es unidimensional, presenta 10 ítems, con respuesta tipo Likert, 1 = rara vez hasta 5= siempre, indica que las preguntas son directas, la validez se dio mediante el análisis factorial con

rotación Varimax, con valores, mayores a 0,65; con varianza acumulada del 40% en un factor. La confiabilidad fue mediante el alfa de Cronbach=0,83 siendo confiable el instrumento.

En la adaptación peruana la validez según análisis descriptivo la correlación entre los ítems fue de 0,744 y 0,857; y la consistencia interna de alfa de Cronbach fueron valores mayores a 0,750; siendo confiable la escala.

Variable Procrastinación

Se usó la escala de procrastinación de adolescentes (EPA), de Arévalo, E. et al. (2011), procedencia peruana, evalúa comportamientos procrastinadores en adolescentes de 12 a 19 años, con actitud de aplazar, afectando al área familiar, social y académica. Muestra 50 interrogantes, contiene las dimensiones: evasión de la responsabilidad, desorganización, baja autoestima, falta de motivación, dependencia. La validez del constructo fue mediante el ítem – test con valores entre 0,3 a 0,69; la confiabilidad fue mediante Spearman Brown con valores entre 0,997 a 0,999; en cada valor de la escala, garantizando su utilización.

Procesamiento de recolección de datos

Se inició el proceso de recojo de datos solicitando la autorización al director del Colegio Nacional Iquitos, se requirió el permiso a los docentes del 4to y 5to grado de educación secundaria, de ambos turnos para poder ingresar a las aulas de las secciones A, B, C, para poder presentarnos a los alumnos y comentarles sobre la investigación. Se entregó el consentimiento informado y los padres que acepten que sus hijos participen en la investigación se les proporcionó el instrumento para el recojo de la información.

Asimismo, se sistematizó e interpretó la información analizando los resultados según los contrastes de estudio, posteriormente se elaboró el informe respectivo según normas de la institución.

3.4. Procesamiento y análisis de datos

Los análisis de datos se dieron mediante el software SPSS v25, las variables del estudio se pusieron en la pestaña vista de variables, posteriormente en la vista de datos, se llenaron las celdas con las respuestas de los instrumentos. Se organiza la información en tablas de frecuencias, asimismo, se realizó la prueba de normalidad, teniendo como resultado que una de las variables no se distribuyó de forma normal, por lo tanto, se utilizó la Chi cuadrado para docimar la hipótesis de investigación.

3.5. Aspectos éticos

El estudio consideró principios de bioética: respeto a la autonomía, ya que la investigación contó con el permiso de los entrevistados. No maleficencia: en el estudio no obligó y ni causó daño intencional a los entrevistados para conseguir la información. Beneficencia: la investigación desde el principio al final, se informó a la muestra de estudio información sobre los objetivos del estudio. Justicia: a los entrevistados se les informó sobre los resultados, sean adecuados o no, predominando la justicia entre los implicados en la muestra, ya que a todos se les trató con igualdad en el recojo de información.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

Tabla 1. Características socio demográficas de los alumnos de 4° y 5° grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos.

Características socio demográficas	4to		5to	
	fi	%	fi	%
Cantidad de alumnos según grado	64	52,9	57	47,1
Sexo				
Masculino	34	53,1	33	57,9
Femenino	30	46,9	24	42,1
Edad (años)				
15	56	87,5	1	1,9
16	8	12,5	44	81,5
17	0	0	9	16,7
Sección				
A	20	31,3	19	33,3
B	21	32,8	19	33,3
C	23	35,9	19	33,3
Estado civil de los padres				
Casado	16	25,0	27	47,4
Conviviente	28	43,8	11	19,3
Viudo	5	7,8	5	8,8
Divorciado	15	23,4	14	24,6

Fuente: Base de datos

Tabla 1., presenta las características socio demográficas de los alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, del total de alumnos, del 4to fueron el 52,9%; los varones fueron 53,1%, las mujeres 46,9%. La edad de 15 años fue representativa en 87,5%; 16 años 12,5%. Las secciones, A tuvo el 31,3%; B 32,8%; C 35,9%. Los padres casados fueron 25,0%; conviviente 43,8%; viudo 7,8%; divorciado 23,4%. Los alumnos del 5to fueron 47,1%, los varones fueron

57,9%; mujeres 42,1%; la edad más relevante fue 16 años en 81,5%; 17 años 16,7%; 1,9% 15 años. Las secciones, se tiene a la A con el 33,3%; B 33,3%; C 33,3%: el estado civil de los padres, casado 47,4%; conviviente 19,3%; divorciado 24,6% y viudo 8,8%.

Análisis univariado

Variable cansancio emocional

Tabla 2.

Niveles del cansancio emocional de los alumnos del 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos.

Variable	Niveles					
	Bajo		Medio		Alto	
	fi	%	fi	%	fi	%
Cansancio emocional	44	36,4	63	52,1	14	11,6
Según grado						
4to grado de secundaria	fi	%	fi	%	fi	%
	27	42,2	30	46,9	7	10,9
5to grado de secundaria	fi	%	fi	%	fi	%
	17	29,8	33	57,9	7	12,3

Fuente: Base de datos

Tabla 2, presenta los niveles del cansancio emocional de los alumnos del 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, del total de alumnos, el cansancio emocional fue medio 52,1%; bajo 36,4% y 11,6% alto. En 4to grado de educación secundaria fue medio en 46,9%; bajo 42,2%; alto en 10,9%. En 5to grado de educación secundaria fue medio 57,9%; bajo 29,8% y alto en 12,3%.

El nivel del cansancio emocional fue medio en los alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria.

Variable procrastinación

Tabla 3.

Niveles de procrastinación y dimensiones de los alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos

Variable	Niveles					
	Bajo		Medio		Alto	
	fi	%	fi	%	fi	%
Procrastinación	13	10,7	106	87,6	2	1,7
Dimensiones						
Falta de Motivación	18	14,9	97	80,2	6	5,0
Dependencia	11	9,1	104	86,0	6	5,0
Baja autoestima	24	19,8	94	77,7	3	2,5
Desorganización	18	14,9	100	82,6	3	2,5
Evasión de la responsabilidad	19	15,7	63	52,1	39	32,2

Fuente: Base de datos

Tabla 3, muestra los niveles de las dimensiones de procrastinación en los alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, del total de entrevistados, el nivel fue medio de procrastinación 87,6%; bajo 10,7%; 1,7 alto. Dimensión Falta de motivación, el 80,2% fue nivel medio, 14,9% bajo, 5% alto. Dependencia, 86% medio, 9,1% bajo, 5% alto; Baja autoestima, 77,7% nivel medio, 19,8% bajo, 2,5% alto. Desorganización, 82,6% medio, 14,9% bajo, 2,5% alto. Evasión a la responsabilidad, medio 52,1%; 32,2% alto, 15,7% bajo.

La procrastinación en los alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria tuvo nivel medio.

Tabla 4.

Niveles de procrastinación y dimensiones de los alumnos del 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos

Variable	4°						5°					
	Bajo		Medio		Alto		Bajo		Medio		Alto	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Procrastinación	6	9,4	58	90,6	0	0	7	12,3	48	84,2	2	3,5
Dimensiones												
Falta de motivación	8	12,5	53	82,8	3	4,7	10	17,5	44	77,2	3	5,3
Dependencia	1	1,6	59	92,2	4	6,3	10	17,5	45	78,9	2	3,5
Baja autoestima	12	18,8	52	81,3	0	0	12	21,1	42	73,7	3	5,3
Desorganización	7	10,9	56	87,5	1	1,6	11	19,3	44	77,2	2	3,5
Evasión de la responsabilidad	11	17,2	30	46,9	23	35,9	8	14,0	33	57,9	16	28,1

Fuente: Base de datos

Tabla 4, presenta los niveles de procrastinación y dimensiones de los alumnos del 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, del total de entrevistados, los alumnos de 4to grado, el 90,6% presentaron nivel medio, 9,4% bajo. Falta de motivación, 82,8% nivel medio, 12,5% bajo, 4,7% alto. Dependencia, 92,2% nivel medio, 6,3% alto, 1,6% bajo. Baja autoestima, 81,3% nivel medio, 18,8% bajo. Desorganización, 87,5% nivel medio, 10,9% bajo, 1,6% alto. Evasión de la responsabilidad, 46,9% nivel medio, 35,9% alto, 17,2% bajo.

Alumnos del 5to grado, mostraron procrastinación nivel medio en 84,2%, 12,3% bajo, 3,5% alto. Falta de motivación, 77,2% nivel medio, 17,5% bajo 5,3% alto. Dependencia, 78,9% nivel medio, 17,5% bajo 3,5% alto. Baja autoestima, 73,7% nivel medio, 21,1% bajo, 5,3% alto. Desorganización, 77,2% nivel medio, 19,3% bajo, 3,5% alto. Evasión de la responsabilidad, 57,9% nivel medio, 28,1% alto, 14,0% bajo.

El nivel de procrastinación en los alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria fue nivel medio.

Análisis bivariado

Tabla 5.

Cansancio emocional y procrastinación en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024

Cansancio emocional		Procrastinación			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Bajo	fi	5	38	1	44
	%	11,4%	86,4%	2,3%	100,0%
Medio	fi	7	55	1	63
	%	11,1%	87,3%	1,6%	100,0%
Alto	fi	1	13	0	14
	%	7,1%	92,9%	0,0%	100,0%
Total	fi	13	106	2	121
	%	10,7%	87,6%	1,7%	100,0%

($X^2=0,580$; gl= 4; p= 0,965)

Tabla 5, presenta el cansancio emocional y procrastinación en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria, del total de entrevistados, 63 alumnos tuvieron nivel medio en cansancio emocional y el 87,3% tuvo procrastinación nivel medio, 11,1% bajo, 1,6% alto. 44 alumnos tuvieron nivel bajo de cansancio emocional, y el 86,4% tuvo nivel medio de procrastinación, 11,4% bajo y 2,3% alto. 14 alumnos tuvieron nivel alto en cansancio emocional, y el 92,9% tuvo nivel medio y el 7,1% bajo.

El cansancio emocional no se relaciona con la procrastinación ($p>0,05$),

Tabla 6.

Cansancio emocional y la falta de motivación en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024

Cansancio emocional		Falta de Motivación			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Bajo	fi	8	33	3	44
	%	18,2%	75,0%	6,8%	100,0%
Medio	fi	8	52	3	63
	%	12,7%	82,5%	4,8%	100,0%
Alto	fi	2	12	0	14
	%	14,3%	85,7%	0,0%	100,0%
Total	fi	18	97	6	121
	%	14,9%	80,2%	5,0%	100,0%

($\chi^2=1,778$; gl= 4; p= 0,777)

Tabla 6, presenta el cansancio emocional y la falta de motivación en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria, del total de alumnos, los alumnos con nivel medio en cansancio emocional, tuvieron el 82,5% falta de motivación nivel medio, 12,7% bajo, 4,8% alto. Los alumnos con nivel bajo en cansancio emocional, presentaron 75% nivel medio de falta de motivación, 18,2% bajo, 6,8% alto. Alumnos con nivel alto en cansancio emocional, presentaron el 85,7% falta de motivación, y 14,3% nivel bajo.

El cansancio emocional y la falta de motivación no evidencian relación ($p>0,05$).

Tabla 7.

Cansancio emocional y la dependencia en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024

Cansancio emocional		Dependencia			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Bajo	fi	6	36	2	44
	%	13,6%	81,8%	4,5%	100,0%
Medio	fi	3	56	4	63
	%	4,8%	88,9%	6,3%	100,0%
Alto	fi	2	12	0	14
	%	14,3%	85,7%	0,0%	100,0%
Total	fi	11	104	6	121
	%	9,1%	86,0%	5,0%	100,0%

($\chi^2=3,820$; gl= 4; p= 0,431)

Tabla 7, presenta el cansancio emocional y la dependencia en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria, del total de alumnos, los alumnos con nivel medio de cansancio emocional, el 88,9% presenta nivel medio en dependencia, 6,3% alto, 4,8% bajo. Alumnos con nivel bajo en cansancio emocional, el 81,8% tuvo nivel medio en dependencia, 13,6% nivel bajo y 4,5% alto. Los alumnos con nivel alto en cansancio emocional, el 85,7% tuvo nivel medio en dependencia, 14,3% nivel bajo.

No se evidencia relación entre el cansancio emocional y la dependencia en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria ($p>0,05$).

Tabla 8.

Cansancio emocional y la baja autoestima en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024

Cansancio emocional		Baja autoestima			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Bajo	fi	5	38	1	44
	%	11,4%	86,4%	2,3%	100,0%
Medio	fi	17	45	1	63
	%	27,0%	71,4%	1,6%	100,0%
Alto	fi	2	11	1	14
	%	14,3%	78,6%	7,1%	100,0%
Total	fi	24	94	3	121
	%	19,8%	77,7%	2,5%	100,0%

($X^2=5,616$; gl= 4; p= 0,230)

Tabla 8, presenta el cansancio emocional y la baja autoestima en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria, del total de alumnos, los que tuvieron nivel alto en cansancio emocional, el 78,6% tuvo nivel medio en baja autoestima, 14,3% bajo. Los alumnos con nivel medio en cansancio emocional, el 71,4% tuvieron nivel medio en baja autoestima, 27% nivel bajo, 1,6% alto. Los alumnos con nivel bajo de cansancio emocional, el 86,4% tuvo nivel medio en baja autoestima, 11,4% nivel bajo, 2,3% nivel alto.

No evidencia relación entre el cansancio emocional y la baja autoestima en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria ($p>0,05$).

Tabla 9.

Cansancio emocional y la desorganización en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024

Cansancio emocional		Desorganización			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Bajo	fi	6	37	1	44
	%	13,6%	84,1%	2,3%	100,0%
Medio	fi	12	49	2	63
	%	19,0%	77,8%	3,2%	100,0%
Alto	fi	0	14	0	14
	%	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
Total	fi	18	100	3	121
	%	14,9%	82,6%	2,5%	100,0%

($X^2=4,045$; gl= 4; p= 0,400)

Tabla 9, presenta el cansancio emocional y la desorganización en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria, del total de alumnos, que alcanzaron nivel alto en cansancio emocional, el 100% tuvo nivel medio en desorganización, alumnos con nivel medio en cansancio emocional, el 77,8%; tuvieron nivel medio en desorganización, 19% bajo, 3,2% alto. Niveles bajos en cansancio emocional, el 84,1% con nivel medio en desorganización, 13,6% bajo, 2,3% alto.

No evidencia relación entre el cansancio emocional y la desorganización en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria ($p>0,05$).

Tabla 10.

Cansancio emocional y la evasión de responsabilidad en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024

Cansancio emocional		Evasión de la Responsabilidad			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Bajo	fi	6	19	19	44
	%	13,6%	43,2%	43,2%	100,0%
Medio	fi	9	37	17	63
	%	14,3%	58,7%	27,0%	100,0%
Alto	fi	4	7	3	14
	%	28,6%	50,0%	21,4%	100,0%
Total	fi	19	63	39	121
	%	15,7%	52,1%	32,2%	100,0%

($X^2=5,575$; gl= 4; p= 0,233)

Tabla 10, presenta el cansancio emocional y la evasión de responsabilidad en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria, del total de entrevistados, con nivel alto en cansancio emocional, el 50% tuvo nivel medio en evasión de la responsabilidad, 28,6% bajo, 21,4% alto. Alumnos con nivel medio en cansancio emocional, el 58,7% tuvo nivel medio en evasión de la responsabilidad, 27% alto, 14,3% bajo. Alumnos con nivel bajo de cansancio emocional, el 43,2% tuvo nivel alto, 43,2% medio, 13,6% bajo.

No evidencia relación entre las variables cansancio emocional y la evasión de responsabilidad en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria ($p>0,05$).

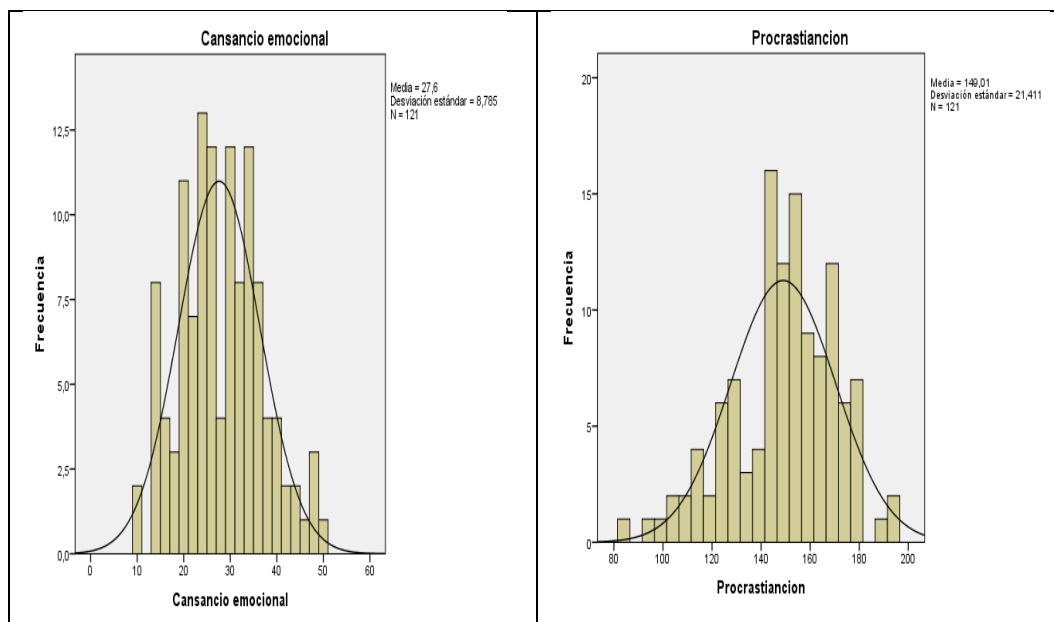
Contraste de hipótesis

Determinación de normalidad

Se utilizó la prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov, siendo los resultados para el cansancio emocional ($KS=0,068$; $gl=121$; $p=0,200$); asimismo, para la procrastinación los resultados fueron ($KS=0,109$; $gl=121$; $0,001$), por lo tanto, se utilizó el estadístico no paramétrico Chi cuadrado para la docima de hipótesis.

Figura 1.

Distribución normal del cansancio emocional y procrastinación



En la figura 1, se observa la normalidad de las variables, lo cual evidencia que el cansancio emocional no se distribuye de forma normal, sin embargo, la procrastinación si presenta una distribución normal, por lo tanto, se empleó estadística no paramétrica de Chi cuadrado para el contraste de hipótesis.

Prueba de hipótesis

Tabla 11.

Resultados inferenciales

Hipótesis		X^2_c	gl	p	Condición
General					
H₁: El cansancio emocional se relaciona con la procrastinación en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024.		0,580	4	0,965	No relación
Específica 1.					
H₁: El cansancio emocional se relaciona con las dimensiones de procrastinación (Falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización, evasión de responsabilidad), en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024.	Falta de motivación	1,778	4	0,777	No relación
	Dependencia	3,820	4	0,431	
	Baja autoestima	5,616	4	0,230	
	Desorganización	4,045	4	0,400	
	Evasión de responsabilidad	5,575	4	0,233	

Tabla 11, presenta los resultados inferenciales del cansancio emocional y la procrastinación,

Hipótesis general, no evidencia relación entre el cansancio emocional y la procrastinación ($X^2= 0,580$; $gl= 4$; $p=0,965$).

Hipótesis específica 1, no evidencia relación entre el cansancio emocional y la Falta de motivación ($X^2= 1,778$; $gl= 4$; $p=0,777$). no evidencia relación entre el cansancio emocional y la Dependencia ($X^2= 3,820$; $gl= 4$; $p=0,431$). no evidencia relación entre el cansancio emocional y la Baja

autoestima ($X^2= 5,616$; $gl= 4$; $p=0,230$). no evidencia relación entre el cansancio emocional y la desorganización ($X^2= 4,045$; $gl= 4$; $p=0,400$). no evidencia relación entre el cansancio emocional y la evasión de la responsabilidad ($X^2= 5,575$; $gl= 4$; $p=0,233$).

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Discusión

El agotamiento emocional se refiere a un estado de fatiga tanto física como mental que surge a causa de un estrés intenso y duradero. Puede presentarse como una sensación de desgaste, ausencia de motivación o desinterés por las actividades.

Los resultados del cansancio emocional muestran que el nivel fue medio 52,1%; bajo 36,4% y 11,6% alto. En 4to grado de educación secundaria fue medio en 44,8%; bajo 44,8%; alto en 10,4%. En 5to grado de educación secundaria fue medio 61,1%; bajo 25,9% y alto en 13%. Concuerda con lo dicho por **Mora, Nohelia. (2021)**, presentó un estudio “Cansancio emocional y la inteligencia emocional de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico”, evidenció el nivel de cansancio emocional fue regular en 47,8%; alto 27,6% y bajo 24,6%. Se asemeja con **Tejada, Carla. (2020)**, entregó un estudio “Cansancio emocional y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular”, encontró que el nivel de cansancio emocional fue bajo en 39,1%, medio 33% y alto 29,9%.

Los resultados de la procrastinación muestran que el nivel fue medio de procrastinación 87,6%; bajo 10,7%; 1,7 alto, los alumnos de 4to el 91% presentaron nivel medio, 9% bajo. Falta de motivación, 83,6% nivel medio, 11,9% bajo, 4,5% alto. Alumnos del 5to grado de educación secundaria, mostraron procrastinación nivel medio en 83,3%, 13% bajo, 3,7% alto. Coincide con **Córdova, Judith., et al (2022)**, presentaron un estudio “Procrastinación académica de adolescentes en tiempos de pandemia”, evidencia que el nivel de procrastinación fue medio en 61,8; bajo 16,9%; alto 12,9%; ausencia de procrastinación 5,1% y muy alto 3,4%. Coincide con **Pariona,**

Gloria., y Procel, Biviam. (2023), realizaron un estudio “Procrastinación académica y ansiedad estado en estudiantes de quinto grado de secundaria de una institución educativa particular”. Encontró que el nivel de procrastinación fue medio en 83,96%, bajo 11,32% y alto 4,72%. Se complementa con el estudio de **Cueva, Juan. (2022)**, entregó un estudio “Ansiedad y procrastinación en estudiantes de secundaria de la institución educativa pública”, evidencia que el nivel de procrastinación fue bajo en 54,5%, medio 28,4%, alto. Se complementa con lo dicho por **García, Gisbel., et al (2022)**, desarrollaron un estudio “Procrastinación académica y estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa particular”, observó que los niveles de procrastinación fue 65% en evitar el malestar, 54% perfeccionismo, el 54% dificultad para lidiar con la crítica, 50% miedo al fracaso y el 50% falta de recompensa inmediata. Se complementa con **Vásquez, Neshla. (2022)**, desarrolló un estudio “Madurez Psicológica y Procrastinación Académica en Estudiantes de Educación Secundaria de una Institución Educativa Estatal”, observo que el nivel fue bajo en 52% en procrastinación académica. Se complementa con **Alderete, Jaime. (2022)**, realizó un estudio “Inteligencia emocional y procrastinación en estudiantes de 4 y 5 grado de secundaria de una institución educativa de Concepción”, observó que el nivel de procrastinación fue alto en 71.6%, moderado 28,4%. Coincide con lo dicho por Tejada, Carla. (2020), entregó un estudio “Cansancio emocional y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular”, evidencia que los niveles de procrastinación fueron medio en 38,6%, bajo 36,3% y alto 25,1%.

Al relacionar el cansancio emocional con la procrastinación se encontró que no existe relación entre el cansancio emocional y la procrastinación ($X^2= 0,580$; $gl= 4$; $p=0,965$), se complementa con lo dicho por **Tejada, Carla. (2020)**, entregó un estudio “Cansancio

emocional y procrastinación en estudiantes de 4to y 5to grado de educación secundaria de una institución educativa particular”, encontró correlación entre cansancio emocional y procrastinación ($p < 0,000$).

Al relacionar la procrastinación y sus dimensiones con el cansancio emocional se encontró que no existe relación entre el cansancio emocional y la Falta de motivación ($X^2 = 1,778$; $gl = 4$; $p = 0,777$). no evidencia relación entre el cansancio emocional y la Dependencia ($X^2 = 3,820$; $gl = 4$; $p = 0,431$). no evidencia relación entre el cansancio emocional y la Baja autoestima ($X^2 = 5,616$; $gl = 4$; $p = 0,230$). no evidencia relación entre el cansancio emocional y la desorganización ($X^2 = 4,045$; $gl = 4$; $p = 0,400$). no evidencia relación entre el cansancio emocional y la evasión de la responsabilidad ($X^2 = 5,575$; $gl = 4$; $p = 0,233$).

5.2. Conclusiones

1. Los alumnos del 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos en su mayoría presentan nivel medio en cansancio emocional, asimismo, el 11,6% de los alumnos presentan nivel alto en cansancio emocional, producido por estrés prolongado, ya que los alumnos se sienten abrumados, agotados emocionalmente y son incapaz de cumplir con sus obligaciones escolares.
2. Los alumnos del 5to grado de secundaria presentan mayor nivel de cansancio emocional que los alumnos de 4to grado, porque las pruebas les producen tensión, y por eso no pueden dormir bien, asimismo, algunos presentan dolores de cabeza que afectan su logro académico.
3. Casi la totalidad de los alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos presentan niveles medio en procrastinación, sin embargo, existe un pequeño porcentaje que mostró nivel alto de procrastinación, ya que estos alumnos tienden a evadir su responsabilidad y son desorganizados. Además, los alumnos de 5to grado presentaron niveles mayores de procrastinación que los alumnos de 4to grado, sin embargo, la evasión de responsabilidad fue mayor en 4to grado que en 5to grado de educación secundaria.
4. Los alumnos de 4to grado de educación secundaria, las mujeres presentan mayor predisposición de cansancio emocional que los varones, de igual manera los alumnos de 16 años y los alumnos de padres que son convivientes tuvieron mayor tendencia de cansancio emocional.

5. Los alumnos de 5to grado de educación secundaria, las mujeres presentaron mayor predisposición que los varones en cansancio emocional, los alumnos de edad de 16 años y los alumnos de padres divorciados presentaron mayor tendencia de cansancio emocional.
6. Los alumnos varones de 4to grado de educación secundaria procrastinan más que las mujeres, asimismo, los alumnos en edad de 15 años y los hijos de padres conviviente.
7. Los alumnos varones de 5to grado de educación secundaria procrastinan más que las mujeres, así como los de edad de 17 años, alumnos de padres divorciados.
8. No evidencia relación entre el cansancio emocional y la procrastinación ($p>0,05$), asimismo, no se encontró relación entre el cansancio emocional y la falta de motivación ($p>0,05$), dependencia ($p>0,05$), baja autoestima ($p>0,05$), desorganización ($p>0,05$) y la evasión de responsabilidad ($p>0,05$). Esto indica que la correlación está muy cerca a cero, asimismo, no existe una conexión o dependencia entre las variables, no tiene ningún efecto sobre el valor de la otra variable.

5.3. Recomendaciones

1. A los directivos del Colegio Nacional de Iquitos implementar talleres y programas basados en el enfoque cognitivo-conductual que faciliten la reestructuración de esquemas mentales, mejorando así la organización y el cumplimiento de actividades o tareas, con el objetivo de reducir los niveles moderados de procrastinación que presentan los alumnos.
2. Capacitar a los docentes en el desarrollo de estrategias que favorezcan el bienestar emocional de los estudiantes, proporcionándoles herramientas como la regulación emocional, autocuidado, desarrollo de habilidades sociales y manejo de estrés, que ayuden a afrontar las dificultades y demandas de su entorno, especialmente en aquellos estudiantes con niveles moderados en procrastinación, por ser menos motivantes al conseguir sus metas.
3. Capacitar a los padres de familia, integren en la educación de sus hijos estrategias de autocuidado, con acciones particulares como realizar ejercicio, practicar la gratitud, priorizar el sueño y poner límites en las relaciones con la finalidad de reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alderete, J. (2022). *Inteligencia emocional y procrastinación en estudiantes de 4 y 5 grado de secundaria de una institución educativa de Concepción. (tesis de grado)*. Universidad Peruana de los Andes. <https://doi.org/https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/4442>
- Alessio, A. (08 de febrero de 2022). *Pros y contras de la procrastinación*. <https://platzi.com/clases/2660-procrastinacion/45948-pros-y-contras-de-la-procrastinacion/>
- Andrés, R. (01 de febrero de 2024). *La procrastinación es una de las grandes tentaciones de la mente. Hay técnicas para esquivarla, según la ciencia*. <https://www.xataka.com/otros/procrastinacion-grandes-tentaciones-mente-hay-tecnicas-para-esquivarla-ciencia>
- Arévalo, L. y col. (2011). *Manual de la Escala de Procrastinacion en Adolescentes (EPA)*.
- Ayala, A. (2019). *La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos*.
- Bascuñana, M. (24 de julio de 2024). *¿Qué es el agotamiento emocional? ¿Cómo podemos prevenirlo?* <https://afforhealth.com/agotamiento-emocional/>
- Burisch, M. (2002). Un estudio longitudinal del agotamiento: la importancia relativa de las disposiciones y Experiencias. . *Trabajo y estrés*, 16(1), 1-17. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02678370110112506>
- Campos, D. (2022). *Cansancio emocional y procrastinación académico en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo. (tesis de pregrado)*. Universidad Señor de Sipán. <https://doi.org/https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10028/Campos%20Diaz%20Dalila%20Thalia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cooper, C., y Marshall, J. (1976). Fuentes ocupacionales de estrés: una revisión de la literatura relacionada con las enfermedades coronarias y las enfermedades mentales. *Revista de psicología ocupacional.*, 49, 11 - 28.
- Córdova, J., Hidrobo, J. S., Hidrobo, J.F., Estrella, M., Rueda, G., Rosero, X., Rueda, H., Molina, D., Castro, A., y Díaz, E. (2022). Procrastinación académica de adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 36-58. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2490
- Cueva, J. (2022). *Ansiedad y procrastinación en estudiantes de secundaria de la institución educativa pública. (tesis de grado)*. Universidad Autónoma de Ica. <https://doi.org/http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/2087>
- Dominguez, S. (2014). Escala de Cansancio Emocional: estructura factorial y validez de los items en estudiantes de una universidad privada. *Avances psicologicos*, 22, 89-97.

- Escamilla, P. (13 de enero de 2022). *¿Qué es procrastinar? Ventajas y Desventajas*. https://www.universidadlux.edu.mx/post/que_es_proc_rastinar
- Extremera, N., y Fernandez, P. (2005). Inteligencia emocional y burnout en estudiantes. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 58(1), 55-64.
- Europa Press. (06 de enero de 2023). *La procrastinación puede deprimir y empobrecer: estudio*. <https://www.dw.com/es/estudio-asocia-la-procrastinaci%C3%B3n-con-el-desarrollo-de-problemas-de-salud-mental-y-f%C3%ADsica/a-64311262>
- Ferrari, J., Johnson, J., McCown, W. (1995). *Procrastinación y evasión de tareas: teoría, investigación y tratamiento*. Saltadora.
- Fundación Mmaompe. (2019). *Fundación Mmaompe* . https://www.mmaompe.org/blog/procrastinacion?gad_source=1&gclid=EAlaIQo bChMltv7L38flhwMV6l9IAB01BDvwEAAYASAAEgJl6_D_BwE
- Galatea, C. (30 de julio de 2018). *Agotamiento emocional de los profesionales de la salud* . <https://www.clinica-galatea.com/es/bloc/agotamiento-emocional-profesionales-salud/>
- García, G., Díaz, D., y Cruz, M. (2023). Procrastinación académica y estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa particular. *Rev. Hacedor*, 7(22), 179-194. <https://doi.org/https://doi.org/10.26495/rch.v7i2.2530>
- García, J. (13 de setiembre de 2022). *Qué es procrastinar y cómo dejar de hacerlo*. <https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/que-es-procrastinar-y-como-dejar-de-hacerlo/>
- García, L. (01 de octubre de 2019). *Procrastinación. Qué es y cómo se vence*. <https://blogpsicologia.copmadrid.org/procrastinacion-que-es-y-como-se-vence/>
- Gil, L., y Botero, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *Casus*, 3(2), 89-96.
- Gómez, C., Ortiz, N. y Perdomo, L. (2016). Procrastinación y factores relacionados para su análisis en la educación superior. *I+D Revista de Investigaciones*, 7(1), 32-39. <https://doi.org/Universidad de la Amazonia, Caquetá, Florencia, Colombia. https://www.udi.edu.co/revistainvestigaciones/>
- Hernández, R., Fernández, C y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. México : McGRAW-HILL / Interamericana Editores, S. A. DE C.V.
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martinez Roca - México.
- Lewin, L. (27 de octubre de 2023). *Agotamiento mental en los chicos: 10 recomendaciones para acompañarlos en los últimos meses de clases* . https://www.clarin.com/familias/agotamiento-mental-chicos-10-recomendaciones-acompanarlos-ultimos-meses-clases_0_vF FRtfbQ8l.html
- Maslach, C., y Jackson, S. (1981). Medición del síndrome de burnout experimentado. . *Revista de Comportamiento Ocupacional*, 2(2), 99-133.

- Miravalles, J. (2011). *Síndrome Burnout*. <http://www.javiermiralles.es/sindrome%20burnout/Modelos%20explicativos.html>
- Mora, N. (2021). *Cansancio emocional y la inteligencia emocional de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico*. (tesis de grado). Tacna - Perú. <https://doi.org/https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/2432>
- Ortega, C. (2024). *¿Qué es un cuestionario?* <https://www.questionpro.com/blog/es/que-es-un-cuestionario/>
- Ortega, K. (30 de mayo de 2024). *¿Qué es la procrastinación y cómo se evita?* <https://worldcampus.saintleo.edu/blog/estudiar-psicologia-que-es-la-procrastinacion-como-evitar-procrastinar>
- Pariona, G., y Procel, B. (2023). *Procrastinación académica y ansiedad estado en estudiantes de quinto grado de secundaria de una institución educativa particular*. (tesis de grado). Universidad Continental. https://doi.org/https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/13102/4/IV_FHU_501_TE_Pariona_Procel_2023.pdf
- Patón, L. (31 de marzo de 2022). *La Procrastinación*. <https://www.canvis.es/la-procrastinacion/>
- Periódico Publicidad. (28 de febrero de 2023). *Los españoles somos líderes en posponer las cosas para más tarde*. <https://www.periodicopublicidad.com/articulo/spots/los-espanoles-somos-lideres-en-posponer-las-cosas-para-mas-tarde/20230228103813082619.html>
- Pharma, A. (17 de enero de 2024). *Agotamiento emocional: 7 pautas para recuperar el equilibrio*. <https://www.arkopharma.com/es-ES/news/agotamiento-emocional-7-pautas-para-recuperar-el-equilibrio>
- Press, E. (03 de marzo de 2023). *Más del 75% de los españoles tienden a la procrastinación*. <https://www.abc.es/sociedad/espanoles-tienden-procrastinacion-20230303102708-vi.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>
- Psiconecta, 2. (8 de agosto de 2023). *¿Qué es la procrastinación y cómo impacta nuestra salud mental?*. <https://psiconecta.org/blog/que-es-la-procrastinacion-y-como-impacta-nuestra-salud-mental>
- Ramos, F., Manga, D., y Moran, C. (febrero de 2005). *Escala de cansancio*.
- Reid, S., Smith, M., Segal, J., y Robinson, L. (19 de febrero de 2024). *Prevención y tratamiento del síndrome de desgaste emocional*. <https://www.helpguide.org/es/estres/prevencion-y-tratamiento-del-sindrome-de-desgaste-emocional>
- Rojas, M. (07 de setiembre de 2020). *Procrastinación: ¿Por qué aplazamos nuestros deberes?*. https://neuro-class.com/procrastinacion-por-que-aplazamos-lo-que-debemos-hacer/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwm5e5BhCWARIsANwm06hF8k3oKBd7Me1TgWRZg3ta1bXq39xFbY9t27Q3A6YeOI1co8R1ucaAgoXEALw_wcB
- Sanarai. (05 de octubre de 2023). *Cansancio emocional: causas, síntomas y cómo afrontarlo*. <https://www.sanarai.com/blog/cansancio-emocional-causas-sintomas-y-como-afrontarlo>

- Simbaña, L., Figueroa, H., y Caizatoa, M. (2023). Incidencia de la procrastinación en el rendimiento académico de la asignatura de Química. *Revista Cátedra*, 7(1), 152 - 169. <https://doi.org/https://doi.org/10.29166/catedra.v7i1.5437>
- Steel, P. (2007). La naturaleza de la procrastinación: Una revisión metaanalítica y teórica. *Boletín Psicológico*, 133(1), 65-94.
- Tejada, C. (2020). *Cansancio emocional y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular. (tesis de grado)*. Universidad Privada Antenor Orrego. <https://doi.org/https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/6447>
- Tuckman, B. (2002). Procrastinadores académicos: Sus racionalizaciones y estrategias. *Revista de Comportamiento Social y Personalidad*, 17(3), 239-251.
- Valdés, V. (6 de diciembre de 2022). *Agotamiento y cansancio emocional: Causas, síntomas y consejos para tratar*. <https://www.vogue.mx/belleza/articulo/cansancio-emocional>
- Vásquez, N. (2022). *Madurez Psicológica y Procrastinación Académica en Estudiantes de Educación Secundaria de una Institución Educativa Estatal. (tesis de grado)*. Universidad Privada del Norte. <https://doi.org/https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/32225>
- Velásquez, A. (2024). *¿Cuál es la diferencia entre población y muestra?* <https://www.questionpro.com/blog/es/diferencia-entre-poblacion-y-muestra/>
- Westreicher, G. (1 de junio de 2020). *Población*. <https://economipedia.com/definiciones/poblacion.html>

A N E X O S

Anexo I: Matriz de Consistencia

“Cansancio emocional y procrastinación en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria de una institución educativa Iquitos, 2024”.

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variable e Indicadores	Metodología	Técnicas e Instrumentos	Fuentes de Información
<u>Problema general</u> ¿Cómo se relaciona el cansancio emocional y la procrastinación en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024? <u>Problemas específicos</u> 1. ¿Cuáles son las características socio demográficas (sexo, edad, sección, estado civil de los padres), en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024? 2. ¿Cuál es el nivel del cansancio emocional en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024? 3. ¿Cuáles son los niveles de procrastinación y sus dimensiones en alumnos de 4to y 5to grado de educación	<u>Objetivo general</u> Determinar la relación del cansancio emocional y la procrastinación en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024 <u>Objetivos específicos</u> 1. Identificar las características socio demográficas (sexo, edad, sección, estado civil de los padres), en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024. 2. Analizar el nivel del cansancio emocional en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024 3. Evaluar los niveles de procrastinación y sus dimensiones en	<u>Hipótesis general</u> El cansancio emocional se relaciona con la procrastinación en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024. <u>Hipótesis específicas</u> El cansancio emocional se relaciona con las dimensiones de procrastinación (Falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización, evasión de responsabilidad), en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024.	Cansancio emocional (X) Variable unidimensional Procrastinación (Y) Falta de motivación Dependencia Baja autoestima Desorganización Evasión de la responsabilidad	<u>Tipo</u> Tipo de estudio será pura, ya que profundizará los saberes que existen, alcance descriptivo correlacional, porque interpretará características de las variables de estudio y las correlacionará. Prospectivo, porque se recogerán los datos después de ser aprobado el anteproyecto y analítico, se necesitará del proceso estadístico para docimar las hipótesis de estudio <u>Diseño</u> no experimental transversal <u>Población</u> La población estará integrada por 171 alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria de Colegio Nacional de Iquitos 2024. <u>Muestra</u> La muestra estará conformada por 119	<u>Técnica</u> Encuesta <u>Instrumentos</u> escala de cansancio emocional propuesta por Ramos, F., et al (2005), con adaptación peruana de Domínguez, S. (2014). escala de procrastinación de adolescentes (EPA), de Arévalo, E. et al. (2011), procedencia peruana	Miravalles, J. (2011). Síndrome Burnout. http://www.javiermiravalles.es/sindrome%20burnout/Modelos%20explicativos.html Alderete, J. (2022). Inteligencia emocional y procrastinación en estudiantes de 4 y 5 grado de secundaria de una institución educativa de Concepción. (tesis de grado). Universidad Peruana de los Andes. https://doi.org/https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/4442 Alessio, A. (08 de febrero de 2022). Pros y contras de la procrastinación. https://platzi.com/clases/2660-procrastinacion/45948-pros-y-contras-de-la-procrastinacion/ Andrés, R. (01 de febrero de 2024). La procrastinación es una de las grandes tentaciones de la mente. Hay técnicas para esquivarla, según la ciencia.

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variable e Indicadores	Metodología	Técnicas e Instrumentos	Fuentes de Información
secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024? 4. ¿De qué manera se relaciona el cansancio emocional y las dimensiones de procrastinación (Falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización, evasión de responsabilidad), en alumnos de 4° y 5° grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024?	alumnos de 4° y 5° grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024. 4. Establecer la relación del cansancio emocional y las dimensiones de procrastinación (Falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización, evasión de responsabilidad), en alumnos de 4° y 5° grado de educación secundaria del Colegio Nacional de Iquitos, 2024			alumnos de ambos sexos 4to y 5to grado de educación secundaria de Colegio Nacional de Iquitos 2024 <u>Criterios de inclusión</u> ☐ Nacionalidad peruana ☐ Ambos sexos ☐ Edades entre 14 a 17 años ☐ Turno mañana y tarde ☐ Matriculados en 4to y 5to grado de educación secundaria ☐ Pertenezcan al Colegio Nacional de Iquitos ☐ Padres que admitieron participar en el estudio <u>Criterios de exclusión</u> ☐ Son de otros grados ☐ Que no estén matriculados ☐ Alumnos de otras instituciones ☐ No concurren por enfermedad ☐ No acudieron a clases el día del recojo de datos ☐ Padres que no accedieron participar en el estudio		https://www.xataka.com/otros/procrastinacion-grandes-entenciones-hay-tecnicas-para-esquivarla-ciencia

Anexo II: Carta de presentación

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

Iquitos de setiembre 2024

Sr.

Lic. Wagner Antonio Grateli silva, Mgr.

Director Colegio Nacional Iquitos

Ciudad de Iquitos

Asunto: Solicita autorización para realizar investigación

De mi consideración:

A través de la presente le saludo cordialmente y paso a expresarle que en mi calidad de Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Científica del Perú, ubicada en la Av. Abelardo Quiñones 2.5 Km, sede principal en la ciudad de Iquitos, y teniendo conocimiento de su prestigioso Colegio Nacional Iquitos en la ciudad de Iquitos, presento al Bachiller del Programa Académico de Psicología Elizabeth Cáceres Rivera DNI 41226014, las cuales se encuentran en la etapa de aplicación de los instrumentos de su investigación de Tesis, titulada “Cansancio emocional y procrastinación en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria de una institución educativa Iquitos, 2024”.

Solicito a digno despacho autorizar el ingreso del estudiante para que puedan realizar su investigación y recoger la información requerida.

Conociendo su compromiso con la educación de nuestra región recurro a su persona para que consienta facilidades a las estudiantes.

Atentamente,

Dra. HERMINIA DE LOS RIOS SOSA
Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Científica del Perú.

Anexo III: Carta de Autorización



COLEGIO NACIONAL "IQUITOS"

Alma Mater del Oriente Peruano

**"AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y
DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNÍN Y AYACUCHO"**

San Juan, diciembre 10 del 2024.

CARTA N° 020 – 2024 – D – "CNI".

Señora:

Mgr. HERMINIA ROSA DE LOS RÍOS SOSA.

Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Científica del Perú.

Ciudad.

Asunto: Comunico aceptación de ingreso a nuestra
Institución Educativa.

Ref.: Oficio N° 2491-2024-UCP-FCS.

=====

Tengo el honor de dirigirme al Despacho de su digno cargo para saludarle muy cordialmente y al mismo tiempo manifestarle que, en relación al documento de la referencia, aceptamos que la Bachiller **ELIZABETH CACERES RIVERA** del Programa Académico de Psicología, ingrese a nuestra Institución Educativa y realice la aplicación de los instrumentos de investigación, de su anteproyecto de tesis titulado **"Cansancio emocional y procrastinación de alumnos de 4° y 5° grado de educación secundaria de una Institución Educativa de Iquitos, 2024"**, debiendo realizar las coordinaciones pertinentes con las Subdirecciones de Formación General.

Sin otro particular, me despido de usted con muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,




WAGNER A. GRATELly SILVA
Director

C.C.
Archivo.
WAGS/ldd.

AV. ABELARDO QUIÑONES KM. 1.5 IQUITOS - PERU

Anexo IV: Consentimiento informado

Iquitos setiembre 2024

Consentimiento del padre/madre o tutor para su participación de su hijo(a)

El propósito de esta ficha de consentimiento informado es promover en los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participante.

La presente investigación es conducida por el Bachiller en Psicología. ELIZABETH CACERES RIVERA DNI 41226014 de la Universidad Científica Del Perú. El objetivo de esta investigación es evaluar la relación entre Cansancio Emocional y Procrastinación en alumnos de 4to y 5to grado de educación secundaria de una institución educativa Iquitos, 2024.

Este documento en el que queda sentado su firma es muestra de aceptación para que su hijo(a) participen voluntariamente en el proyecto de investigación.

Nombre del Padre/Madre/Tutor participante:

Firma: _____

DNI:

Relación con el menor participante:

Nombre completo del menor participante:

Anexo V: Compromiso de Honor

Iquitos setiembre 2024.

A través del presente escrito la suscrita ELIZABETH CACERES RIVERA DNI 41226014, egresada de la carrera profesional de Psicología de la Universidad Científica del Perú, se comprometen a cumplir con las siguientes disposiciones académicas, conductuales y administrativas en el Colegio Nacional Iquitos:

- ✓ Me comprometo a no interferir con las labores del personal.
- ✓ Respetar y asistir con puntualidad a las sesiones programadas para realizar las entrevistas a los alumnos.
- ✓ Me comprometo a no cometer ningún tipo de plagio o cualquier otro acto de actitud deshonesto que atente contra el normal desarrollo de la investigación.
- ✓ No involucrarme en actos que, por su trascendencia social, comprometan negativamente al prestigio de la Institución en perjuicio para la imagen y/o fines de esta.
- ✓ No manifestar conductas que constituyan falta de honestidad, o estén reñidas con la moral y las buenas costumbres.

Siempre dirigirme con el respeto y consideración debida, a cualquier personal del Colegio Nacional Iquitos.

Atentamente

Br. Elizabeth Cáceres Rivera

DNI: 71276775

Anexo VI: Declaración de autenticidad

Iquitos, setiembre 2024

Por el presente documento, el bachiller en Psicología, Elizabeth Cáceres Rivera DNI: 71276775, en calidad de autoras de la tesis titulada: "CANSANCIO EMOCIONAL Y PROCRASTINACIÓN EN ALUMNOS DE 4TO Y 5TO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA IQUITOS, 2024", para optar el título profesional de Licenciado en Psicología que otorga la Universidad Científica del Perú, DECLARO EN HONOR A LA VERDAD:

1. Que, el presente trabajo de tesis es de mi exclusiva autoría y en el mismo no existe plagio de ninguna naturaleza, en especial copia de otro trabajo de tesis o similar presentado por cualquier persona ante otra Universidad.
2. Dejo expresa constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo, por lo que he asumido como propia las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos o del internet.
3. Asimismo, afirmo que he leído el documento de tesis en su totalidad y somos consciente de todo su contenido.
4. Asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento y somos conscientes que este compromiso de fidelidad de la tesis tiene connotaciones éticas, pero también de carácter legal.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Facultad y de la Universidad Científica del Perú, así como las acciones legales correspondientes.

Br. Elizabeth Cáceres Rivera

DNI: 71276775

Anexo VII: Instrumentos de recolección de datos

Cuestionario sociodemográfico

1. Grado de estudio: _____
2. Sección: _____
3. Sexo: Masculino () Femenino ()
4. Edad: _____
5. Estado civil de los padres
Casados () Convivientes () Viudos () Divorciados ()

Ficha técnica Cansancio emocional

Nombre	Escala cansancio emocional (ECE)
Autor	Ramos, F., et al (2005).
Adaptación peruana	Domínguez, S. (2014).
Descripción	La escala cuenta con 10 reactivos, con índices de Likert 1= rara vez hasta 5= siempre y valoran el último año de vida en el colegio del alumno. Las puntuaciones comprenden de 10 a 50 puntos. Los niveles del cansancio emocional son: bajo (10 – 23 pts); medio (24 – 37 pts); alto (38 – 50 pts)
Validez	La validez se dio mediante el análisis factorial exploratorio y confirmatorio, presentan índices de correlación ítem-test corregidos con valores que oscilan entre .334 a .665, superando al valor mínimo establecido de .20; por lo tanto, el instrumento es válido.
Confiabilidad	Evidenció un coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach con un valor de 0,819 que corresponde a un nivel de confiabilidad muy bueno, lo cual indica que la escala es apta para aplicar

Escala de cansancio emocional

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

Rara veces	Pocas veces	Algunas veces	Con frecuencia	Siempre
1	2	3	4	5

Nº	Ítems	1	2	3	4	5
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.					

Ficha técnica procrastinación

Nombre	Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)
Autor	Arévalo, E. et al. (2011)
Procedencia	Peruana
Objetivo	Evalúa la conducta procrastinadora referida a adolescentes de 12 a 19 años
Aplicación	Área: académica, familiar y social.
Descripción	La escala cuenta con 50 ítems, con cinco respuestas Likert 1= muy de acuerdo; 2= acuerdo; 3= indeciso; 4= desacuerdo; 5= muy desacuerdo. Contiene los siguientes factores: falta de motivación (1, 6,11,16,21,26,31,36,41,46), dependencia (2,7,12,17,22,27,32,37,42, 47), baja autoestima (3,8,13,18,23, 28, 33, 38, 43, 48) desorganización (4,9,14,19,24,29,34,39,44,49) y evasión de la responsabilidad (5,10, 15,20,25,30,35,40,45,50). Los niveles de las dimensiones son: Bajo (10-23); Medio (24 -37); alto (38 – 50). La procrastinación general: Bajo (50-119); medio (120-189); alto (190-250).
Validez	Para determinar la validez de constructo se aplicó a 700 estudiantes universitarios, varones y mujeres, con edades que oscilan entre 16 y 25 años de edad, empleando el método Ítem – test, alcanzando los 60 ítems que componen el instrumento adecuado índices de validez, que oscilan entre 0.309 y 0.731
Confiabilidad	Se estimó la confiabilidad del instrumento empleando el método de las mitades, por medio del estadístico Coeficiente de Correlación de Pearson (r), cuyos índices fueron los siguientes: Falta de Motivación (0.998), Dependencia (0.996), Baja Autoestima (0.994), Desorganización (0.996), Evasión de la Responsabilidad (0.999) y Escala General (0.994)

Escala de Procrastinación

Lee detenidamente cada enunciado y marca con una X el cuadrado que corresponda con la opción que mejor te describa, de acuerdo a las siguientes alternativas

Muy de acuerdo	De acuerdo	Indeciso	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
MA	A	I	D	MD

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

21.	Constantemente suelo sentirme desganado para hacer mis deberes					
22.	Prefiero cumplir mis con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.					
23.	Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas					
24.	Termino mis trabajos importantes con anticipación					
25.	Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades.					
26.	Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza					
27.	Tengo iniciativa cuando de tareas se trata.					
28.	Me siento orgulloso de la forma en que realizo mis actividades.					
29.	No realizo mis tareas porque no sé por dónde empezar.					
30.	Me resisto a cumplir mis deberes porque prefiero desarrollar otras actividades.					
31.	No hago mis tareas porque no sé por dónde empezar.					
32.	No dejo que nada me distraiga cuando cumplo mis responsabilidades					
33.	Confío en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo					
34.	Presento mis trabajos en las fechas indicadas					
35.	Evito realizar mis actividades cuando me siento desganado					
36.	Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir					
37.	Trabajo libremente y de acuerdo a mis criterios cuando hago mis tareas					
38.	Evito responsabilidades por temor al fracaso					
39.	Programo mis actividades con anticipación.					
40.	No tengo la menor intención de cumplir mis deberes, aunque después me castiguen.					
41.	Si tengo que hacer algo lo hago de inmediato					
42.	No necesito de otros para cumplir mis actividades					
43.	Me siento incapaz de realizar mis obligaciones de forma correcta, por eso las postergo.					
44.	No termino mis trabajos porque pienso que no me alcanza el tiempo					
45.	Prefiero tener una “vida cómoda” para no tener responsabilidades					
46.	Puedo retrasar mis actividades sociales, cuando decido terminar a tiempo mis trabajos.					
47.	Postergo mis actividades, cuando no recibo la ayuda de los demás					
48.	No presento mis trabajos, porque pienso que están mal hechos					
49.	Suelo acumular mis actividades para más tarde.					
50.	No me gusta tener responsabilidades, porque éstas implican esfuerzo y sacrificio.					

Estadísticas complementarias

Variable cansancio emocional

Alumnos de 4° de educación secundaria

Sexo		Cansancio emocional			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Masculino	fi	17	17	0	34
	%	50,0%	50,0	0,0%	100,0%
Femenino	fi	10	13	7	30
	%	33,3%	43,3%	23,3%	100,0%
Total	fi	27	30	7	64
	%	42,2%	46,9%	10,9%	100,0%

a. Grado de Estudio = 4

($X^2=9,134$ gl=2; $p= 0,010$)

Edad		Cansancio emocional			Total
		Bajo	Medio	Alto	
15	fi	29	25	5	59
	%	49,2%	42,4%	8,5%	100,0%
16	fi	1	5	2	8
	%	12,5%	62,5%	25,0%	100,0%
Total	fi	30	30	7	67
	%	44,8%	44,8%	10,4%	100,0%

a. Grado de Estudio = 4

($X^2=4,592$; $p= 2$; $p=0,101$)

Estado civil de los padres		Cansancio emocional			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Casados	fi	10	7	1	18
	%	55,6%	38,9%	5,6%	100,0%
Convivientes	fi	13	10	5	28
	%	46,4%	35,7%	17,9%	100,0%
Viudos	fi	2	4	0	6
	%	33,3%	66,7%	0,0%	100,0%
Divorciados	fi	5	9	1	15
	%	33,3%	60,0%	6,7%	100,0%
Total	fi	30	30	7	67
	%	44,8%	44,8%	10,4%	100,0%

a. Grado de Estudio = 4

($X^2=5,885$; $p= 6$; $p=0,436$)

Alumnos de 5° de educación secundaria

Sexo		Cansancio emocional			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Masculino	fi	8	19	3	30
	%	26,7%	63,3%	10,0%	100,0%
Femenino	fi	6	14	4	24
	%	25,0%	58,3%	16,7%	100,0%
Total	fi	14	33	7	54
	%	25,9%	61,1%	13,0%	100,0%

a. Grado de Estudio = 5 ($X^2=0,526$; p= 2; p=0,769)

Edad		Cansancio emocional			Total
		Bajo	Medio	Alto	
15	fi	0	1	0	1
	%	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
16	fi	13	24	7	44
	%	29,5%	54,5%	15,9%	100,0%
17	fi	1	8	0	9
	%	11,1%	88,9%	0,0%	100,0%
Total	fi	14	33	7	54
	%	25,9%	61,1%	13,0%	100,0%

a. Grado de Estudio = 5 ($X^2=4,529$; p= 4; p=0,339)

Estado civil de los padres		Cansancio emocional			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Casados	fi	7	16	2	25
	%	28,0%	64,0%	8,0%	100,0%
Convivientes	fi	4	6	1	11
	%	36,4%	54,5%	9,1%	100,0%
Viudos	fi	1	3	0	4
	%	25,0%	75,0%	0,0%	100,0%
Divorciados	fi	2	8	4	14
	% s	14,3%	57,1%	28,6%	100,0%
Total	fi	14	33	7	54
	%	25,9%	61,1%	13,0%	100,0%

a. Grado de Estudio = 5 ($X^2=5,263$; p= 6; p=0,511)

Variable procrastinación

Alumnos de 4° de educación secundaria

Sexo		Procrastinación		Total
		Bajo	Medio	
Masculino	fi	3	34	37
	%	8,1%	91,9%	100,0%
Femenino	fi	3	27	30
	%	10,0%	90,0%	100,0%
Total	fi	6	61	67
	%	9,0%	91,0%	100,0%

a. Grado de Estudio = 4 (X²=0,073; p= 1; p=0,558)

Edad		Procrastinación		Total
		Bajo	Medio	
15	fi	5	54	59
	%	8,5%	91,5%	100,0%
16	fi	1	7	8
	%	12,5%	87,5%	100,0%
Total	fi	6	61	67
	%	9,0%	91,0%	100,0%

a. Grado de Estudio = 4 (X²=0,140; p= 1; p=0,549)

Estado civil de los padres		Procrastinación		Total
		Bajo	Medio	
Casados	fi	4	14	18
	%	22,2%	77,8%	100,0%
Convivientes	fi	0	28	28
	%	0,0%	100,0%	100,0%
Viudos	fi	1	5	6
	%	16,7%	83,3%	100,0%
Divorciados	fi	1	14	15
	%	6,7%	93,3%	100,0%
Total	fi	6	61	67
	%	9,0%	91,0%	100,0%

a. Grado de Estudio = 4 (X²=7,174; p= 3; p=0,067)

Alumnos de 5° de educación secundaria

Sexo		Procrastinación			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Masculino	fi	3	25	2	30
	%	10,0%	83,3%	6,7%	100,0%
Femenino	fi	4	20	0	24
	%	16,7%	83,3%	0,0%	100,0%
Total	fi	7	45	2	54
	%	13,0%	83,3%	3,7%	100,0%

a. Grado de Estudio = 5 ($X^2=2,057$; p= 2; p=0,358)

			Procrastinación			Total
			Bajo	Medio	Alto	
Edad	15	fi	0	1	0	1
		%	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
	16	fi	5	38	1	44
		%	11,4%	86,4%	2,3%	100,0%
	17	fi	2	6	1	9
		%	22,2%	66,7%	11,1%	100,0%
Total	fi	7	45	2	54	
	%	13,0%	83,3%	3,7%	100,0%	

a. Grado de Estudio = 5 ($X^2=2,807$; p= 4; p=0,591)

Estado civil de los padres		Procrastinación			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Casados	fi	2	22	1	25
	%	8,0%	88,0%	4,0%	100,0%
Convivientes	fi	1	10	0	11
	%	9,1%	90,9%	0,0%	100,0%
Viudos	fi	2	2	0	4
	%	50,0%	50,0%	0,0%	100,0%
Divorciados	fi	2	11	1	14
	%	14,3%	78,6%	7,1%	100,0%
Total	fi	7	45	2	54
	%	13,0%	83,3%	3,7%	100,0%

a. Grado de Estudio = 5 ($X^2=6,575$; p= 6; p=0,362)