

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

**“Cansancio emocional y procrastinación en estudiantes de secundaria de una
institución educativa particular de Trujillo”**

AUTORA: Carla Angélica Tejada Solar

ASESOR: Carlos Esteban Borrego Rosas

Trujillo-Perú

2020

PRESENTACIÓN

Estimados miembros del jurado calificador

Habiéndose efectuado las normas actuales dictadas por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Privada Antenor, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Psicología, supedito a vuestro criterio profesional la evaluación plena del presente trabajo de investigación denominado “Cansancio emocional y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo”, el cual ha sido elaborado con la finalidad de obtener el título de Licenciada en Psicología.

Además, me encuentro receptiva ante sus observaciones y sugerencias a fin de mejorar el trabajo del estudio realizado, agradeciéndoles por anticipado.

Trujillo, 22 de julio del 2020

Bachiller. Carla Angélica Tejada Solar

DEDICATORIA

Es dedicada principalmente a Dios por todas las bendiciones que destinó y destinará para mí, por protegerme y estar siempre como un gran padre y amigo en el que puedo confiar.

A mis padres por su trabajo y sacrificio en todos estos años por brindarme una educación de calidad, por ser un modelo ejemplar de perseverancia y constancia. En especial dedicado mi mamá, por ser mi soporte más importante demostrándome siempre su amor y quien a pesar de las dificultades ha sabido cómo afrontarlas por lo cual le tengo una profunda admiración.

A mi hermano, quien aparte de estar unidos por la sangre, realmente es mi compañero de travesuras con quien crecí y aprendí.

A mis amigos Tommy y Pamela quienes fueron de las mejores personas que pude conocer durante esta etapa universitaria, gracias por su amistad incondicional y sincera.

Finalmente, está dedicado también a Lucas por estar siempre en los momentos difíciles.

AGRADECIMIENTOS

Al Padre Ray Ocola CMF, director de estudios en la Institución Educativa Particular Claretiano y a la directora María Muguerza del Colegio Brüning agradecerles por facilitarme el ingreso a su institución así como el tiempo para llevar a cabo la aplicación de los instrumentos psicológicos, contribuyendo favorablemente en la realización de la presente investigación.

A mi asesor el Dr. Carlos Borrego Rosas, quién me ayudó a través de su guía y conocimientos en el desarrollo del presente proyecto.

INDICE DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN	2
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTOS	4
RESUMEN	9
ABSTRACT	10
CAPÍTULO I: MARCO METODOLÓGICO	11
1.1. EL PROBLEMA	12
1.1.1. Delimitación del problema	12
1.1.2. Formulación de problema.....	15
1.1.3. Justificación del estudio	15
1.1.4. Limitaciones	16
1.2. OBJETIVOS	17
1.2.1. Objetivos generales	17
1.2.2. Objetivo específicos	17
1.3. HIPOTESIS	17
1.3.1. Hipótesis General	17
1.3.2. Hipótesis Especificas.....	17
1.4. VARIABLES E INDICADORES	18
1.5. DISEÑO DE EJECUSION	18
1.5.1. Tipo de investigación	18
1.5.2. Diseño de investigación	19
1.6. POBLACION Y MUESTRA	19
1.6.1. Población.....	19
1.6.2. Muestra.....	20
1.6.3. Muestreo.....	20
1.7. TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS	21
1.7.1. Técnica	21
1.7.2. Instrumento	21
1.8. PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCION DE DATOS	23
1.9. ANALISIS ESTADISTICO	23
CAPÍTULO II: MARCO REFERENCIAL TEÓRICO	25
2.1. ANTECEDENTES	26
2.2. MARCO TEÓRICO	30
2.2.1. Cansancio emocional.....	30
A. Definición.....	30

B. ¿Qué son las emociones?	30
C. Las emociones durante la etapa de la adolescencia.....	31
D. Consecuencias del cansancio emocional en la adolescencia.....	33
E. Aspecto Biológico – Neurofisiológico.....	34
F. ¿Qué es el Estrés?.....	36
G. Tipos de estrés.....	37
H. El burnout como un concepto tri-factorial.	38
2.2.2. Procrastinación	39
A. Definición.....	39
B. Historia de la procrastinación.....	40
C. Características	41
D. Modelos teóricos que explican la Procrastinación	44
E. Clasificación.....	47
F. Procrastinación académica durante la adolescencia.....	47
2.3. MARCO CONCEPTUAL	51
CAPÍTULO III: RESULTADOS.....	52
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	62
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	68
5.1. Conclusiones	69
5.2. Recomendaciones	70
CAPÍTULO VI: REFERENCIAS Y ANEXOS.....	71
6.1 Referencias.....	72
6.2 Anexos	76

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Nivel de Cansancio emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular.....	53
Tabla 2: Nivel de Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular.....	54
Tabla 3: Nivel de Procrastinación según dimensión en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular.....	55
Tabla 4: Correlación del Cansancio emocional con la Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo	56
Tabla 5: Correlación del Cansancio emocional con la dimensión Falta de motivación de la procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo.....	57
Tabla 6: Correlación del Cansancio emocional con la dimensión Dependencia de la Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo.....	58
Tabla 7: Correlación del Cansancio emocional con la dimensión Baja autoestima de la Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo.....	59
Tabla 8: Correlación del Cansancio emocional con la dimensión Desorganización de la Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo.....	60
Tabla 9: Correlación del Cansancio emocional con la dimensión Evasión de responsabilidad de la Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo.....	61

Tabla 10: Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov de las puntuaciones en la Escala de Cansancio emocional.....	77
Tabla 11: Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov de las puntuaciones en la Escala de Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo.....	78
Tabla 12: Confiabilidad de la Escala de Cansancio emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo	79
Tabla 13: Confiabilidad de la Escala de Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo	80
Tabla 14: Evaluación de ítems a través del coeficiente de correlación Ítem-test corregido, de la Escala de Cansancio emocional	81
Tabla 15: Evaluación de ítems a través del coeficiente de correlación Ítem-test corregido, de la Escala de Procrastinación	82

RESUMEN

La investigación expuesta a continuación es de tipo sustantiva descriptiva, con diseño correlacional la cual tiene por objetivo determinar la relación entre las variables de Cansancio emocional y Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo. Por consiguiente, se trabajó con una muestra de 179 alumnos, de sexo masculino y femenino, entre las edades de 15 y 17 años, de una institución educativa particular de Trujillo, inscritos en el año escolar 2019. Además para su evaluación se aplicaron la Escala de Cansancio Emocional (ECE) de Ramos et al. (2005) y la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) de Arévalo, E. y cols. (2011). En consecuencia, se obtuvo como resultado que existe en la población una prevalencia del nivel bajo de Cansancio emocional a nivel general así como un nivel medio de Procrastinación a nivel general. En cuanto al análisis relacional, se encontró que efectivamente existe una correlación altamente significativa ($p < .01$), directa, con tamaño de efecto de magnitud mediana entre el Cansancio emocional con la Procrastinación en dicha población estudiantil.

Palabras clave: Cansancio emocional, Procrastinación, estudiantes, secundaria, institución educativa privada

ABSTRACT

The investigation presented below is of a descriptive substantive type, with a correlational design which aims to determine the relationship between the variables of Emotional Exhaustion and Procrastination in high school students from a particular educational institution in Trujillo. The sample was made up of 179 students, male and female, between the ages of 15 and 17, from a private educational institution in Trujillo, enrolled in the 2019 school year. In addition, the Scale was applied for their evaluation of Emotional Exhaustion Scale (ECE) by Ramos et al. (2005) and the Scale of Procrastination in Adolescents (EPA) by Arévalo, E. et al. (2011). Consequently, it was obtained as a result that there is in the population a prevalence of a low level of emotional exhaustion at a general level as well as a medium level of procrastination at a general level. Regarding the relational analysis, it was found that there is indeed a highly significant correlation ($p < .01$), direct, with an effect size of medium magnitude between emotional fatigue with procrastination in said student population.

Keywords: Emotional Exhaustion, Procrastination, students, high school, private educational institution

CAPÍTULO I: MARCO METODOLÓGICO

1.1.EL PROBLEMA

1.1.1.Delimitación del problema

La adolescencia es definida en la vida del ser humano como una etapa de cambios y búsqueda de identidad. En este ciclo de la vida, aún no presentamos un control de emociones adecuado para afrontar correctamente las demandas sociales, las cuales se inician en el contexto escolar.

El estudio de cansancio emocional en el Perú, ha sido enfocado en la población universitaria, dejando de lado a los adolescentes que cursan los últimos años de secundaria siendo importante su evaluación pues es aquí donde aumenta el nivel de sus responsabilidades antes de iniciar la universidad. Melgar, M. (2017) realizó un estudio de competencias emocionales a estudiantes de segundo grado de secundaria, en donde demostró que existe un porcentaje significativo (superior al 20%) de estudiantes que necesitan mejorar sus competencias emocionales.

Ante situaciones adversas, tales como por ejemplo la deserción escolar, violencia escolar y/o familiar, expectativas sociales altas, desacuerdos con sus pares o donde no se logra lo que se espera crea en los adolescentes un sentimiento de frustración, apatía y angustia. Arón & Milicic (1999) citados en la investigación de Melgar (2017), sostienen que un ambiente escolar negativo causa en el alumno tensión, enojo, desmotivación, desánimo, ausencia de atención y cansancio físico. Además, Naranjo, M. (2009) cita a Rice (2000) indica que ante un inconveniente en el aula de clases ocasiona un desequilibrio de las actividades ejecutadas en el salón de clase lo cual es un motivo de estrés, afectando el aprendizaje del alumno. Como resultado de estas emociones negativas, se origina en el adolescente el cansancio emocional el cual dificulta a la persona en reaccionar asertivamente ante situaciones donde priman las emociones negativas (López, 2013).

Por otro lado, otra dificultad que emerge en el entorno escolar del estudiante adolescente, quién cursa los últimos años del nivel secundario, es el de “dejar para después” sus actividades o tareas, aunque estas no solo son de carácter escolar. La procrastinación, según Ferrari (1995), es el acto de postergar una actividad que causa en la persona disgusto e incomodidad por una actividad más gratificante. En definitiva, la procrastinación es considerada como un obstáculo para los adolescentes, lo que evitaría el logro de metas e intereses “difíciles de lograr”. En consecuencia, esto causaría en la persona una gran frustración ante el retraso o fracaso de sus metas (Arévalo Luna & cols, 2011).

Según Pardo, Perilla, & Salinas (2014), señalan que el acto de postergar tareas o actividades está relacionado con cambios, incomodidad, requerimientos ambientales y/o negativa al cumplimiento pudiéndose aplicar ante cualquier ámbito de la persona. Por consiguiente, la etapa de la adolescencia está llena de cambios e incomodidades, por lo que podría ser emocionalmente abrumador para el adolescente dejando obligaciones o tareas para “después”.

En un estudio realizado por Sirois & Pychyl (2013), tuvo por conclusión que la procrastinación reside en el control de los estados anímicos de la persona causados por una tarea aversiva, ya que un ánimo negativo promueve en la persona la postergación de dicha tarea. Por otro lado, mientras que un estado anímico positivo frena dicha postergación, el ánimo negativo está relacionado particularmente al aburrimiento, la frustración, culpa o sentimientos de vergüenza produciendo una gran ansiedad y preocupación en las personas. Por consiguiente, al tratarse de un estado que conlleva emociones negativas, el cansancio emocional es uno de los factores que promueve la procrastinación. En conclusión, las dificultades expuestas a nivel emocional del adolescente en sus últimos años de la secundaria afectarían su

desenvolvimiento escolar retrasando en ocasiones el cumplimiento de sus actividades diarias.

Durante la secundaria, el adolescente intenta alcanzar las demandas escolares, estas son un factor estresante que causa cansancio emocional el cual afectará no solo en su desenvolvimiento en el ámbito escolar sino también en cualquier otro. Álvarez (2018), menciona que los últimos años del nivel secundario aumenta el estrés en los alumnos, pues empiezan a plantearse metas más serias que repercutirán en su vida a futuro las cuales podrían ser postergadas por temor a triunfar o a fallar, desmotivación, temor al compromiso, imposición social, entre otras.

Según Chaul & Vilela (2017), mencionan que en el Perú los jóvenes entre 15 y 29 años simbolizan el 26.89% de los habitantes peruanos (INEI, 2015). Por lo tanto, la salud de los jóvenes tanto a nivel físico como mental debería darse en las mejores condiciones, sin embargo, se ha detectado dificultades respecto a la salud mental de esta población. La encuesta ejecutada a esta población por la Secretaría Nacional de la Juventud en el 2012 arrojó la presencia de síntomas ansiosos y depresivos, de riesgo de consumo de alcohol, de trastornos alimenticios y psicóticos. Los síntomas que más destacan son alteración del sueño, nerviosismo y dolores de cabeza los cuales lo padecen más del 50% de los jóvenes.

Además, el Ministerio de Educación del Perú a través de ESCALE (Estadística de la Calidad Educativa) en el año 2016 y 2017, pudo apreciar que el 1,9% de adolescentes repitió 4to año de secundaria en Lima Metropolitana, el 0,8% repitió en 5to de secundaria en el año 2016 y en el 2017 el 0,7%., siendo la causa de estos indicadores la procrastinación académica en los estudiantes. Según Natividad (2014), la procrastinación académica puede afectar la valoración de uno mismo, la propia capacidad, motivación, bienestar psicológico e incluso físico de los estudiantes.

Al observar el entorno actual donde se desenvuelven los estudiantes que cursan 4to y 5to de secundaria de la institución educativa privada de Trujillo se podría deducir que los adolescentes de dicha institución al estar en esta etapa de desarrollo presentan indicadores tales como dificultad en el control de sus emociones e impulsos ya sea con sus amigos o profesores, además intentan cumplir con las expectativas sociales en especial de sus padres respecto al ingreso de universidades o carreras a elegir, así como también las exigencias de los diferentes cursos y actividades extras que puedan realizar teniendo también en cuenta que al mismo tiempo se dan las alteraciones a nivel físico y social lo que puede producir una saturación, y no lograr con éxito todas las tareas o deberes.

Por lo tanto, las variables de investigación son de importancia para los estudiantes que cursan 4to y 5to de secundaria ya que nos permitirá conocer el estado actual referente a su rendimiento académico lo cual posteriormente nos ayudará a elaborar y aplicar estrategias para prevenir dificultades en su vida académica.

1.1.2. Formulación de problema

¿Cuál es la relación entre el cansancio emocional y la procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo?

1.1.3. Justificación del estudio

Por conveniencia, se pretende identificar la presencia del cansancio emocional y procrastinación en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria, ya que no se han realizado estudios en esta población determinada dado que son los últimos grados que se cursan previos a la educación superior donde según investigaciones

realizadas se dan con más frecuencia, es ideal conocer si se dan antes de terminar el nivel secundario.

A nivel teórico, la investigación brindará información actualizada que servirá como referencia a futuras investigaciones respecto a las variables de estudio.

A nivel práctico, será de importancia en nuestra comunidad con el fin de plantear posibles soluciones y estrategias; siendo de utilidad para los profesionales de la salud y encargados del área académica, quienes podrán utilizar la información recabada para la implementación de talleres y programas que apunten a intervenir la problemática de estudio.

A nivel social, la presente investigación ayudará a optimizar las condiciones de la vida futura de la persona ya no solo como estudiante de nivel secundario; con la identificación del cansancio emocional y procrastinación se podrá intervenir ante la existencia o predisposición de presentar emociones negativas ante sus deberes o responsabilidades a través de su vida.

1.1.4. Limitaciones

Esta investigación se limitará a seguir las bases teóricas propuestas por Ramos et al. (2005) con respecto a la variable de cansancio emocional y Arévalo & cols. (2011) para la variable de procrastinación.

Los datos obtenidos en la investigación pueden ser utilizados para aplicarse a la muestra, y podrán ser tomados únicamente como referencia para poblaciones que presenten características semejantes a la del presente estudio.

1.2.OBJETIVOS

1.2.1. Objetivos generales

Establecer la relación entre el cansancio emocional y la procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo.

1.2.2. Objetivo específicos

Identificar el nivel de cansancio emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo.

Identificar el nivel de procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo.

Establecer la relación de cansancio emocional y los factores de procrastinación (falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización, evasión de la responsabilidad) en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo.

1.3.HIPOTESIS

1.3.1. Hipótesis General

Existe relación entre el cansancio emocional y la procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo.

1.3.2. Hipótesis Especificas

Existe relación entre el cansancio emocional y los factores de procrastinación (falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización, evasión

de la responsabilidad) en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo.

1.4.VARIABLES E INDICADORES

Variable de estudio 1: Cansancio emocional

Variable de estudio 2: Procrastinación

Falta de motivación

Dependencia

Baja autoestima

Desorganización

Evasión de la responsabilidad

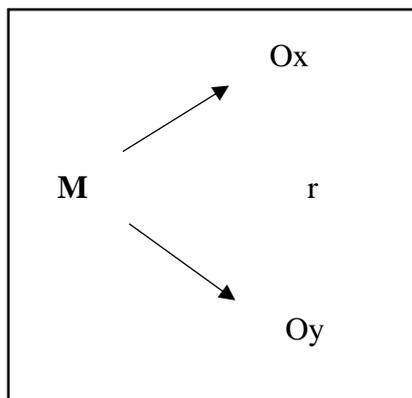
1.5.DISEÑO DE EJECUSION

1.5.1. Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo sustantiva- descriptiva, la cual según Sánchez y Reyes (2006) trata de responder a los problemas teóricos orientada a describir, orientar, predecir o retro decir la realidad, respondiendo a preguntas vinculadas al fenómeno o hecho estudiado objeto de la investigación.

1.5.2. Diseño de investigación

La presente investigación es de diseño descriptivo correlacional, ya que tiene como finalidad examinar la relación o asociación existente entre dos o más variables, en la misma unidad de investigación o sujetos de estudio (Sánchez & Reyes, 1996). El esquema se describe a continuación:



Donde:

M= muestra

Ox= Cansancio emocional

Oy= Procrastinación

r= Correlación entre cansancio emocional y procrastinación

1.6. POBLACION Y MUESTRA

1.6.1. Población

La población estuvo constituida por 179 estudiantes del cuarto y quinto grado de educación secundaria de una institución educativa particular de Trujillo, matriculados en el año escolar 2019, y que cumplieron con los criterios de inclusión y de exclusión.

1.6.2. Muestra

Para el tamaño de muestra, se consideró la población total de 179 estudiantes del cuarto y quinto grado de educación secundaria de una institución educativa particular de Trujillo, matriculados el año escolar 2019, por tratarse de una población pequeña para los fines de la investigación; asumiendo un error de muestreo mínimo del 1% ($d=.01$), un máximo nivel de confianza 99.9% ($1-\alpha=.999$; $Z=3.04$) y el criterio de varianza máxima ($PQ=.25$; $P=.50$; $Q=.50$), se obtiene un tamaño de muestra igual a 179 estudiantes.

1.6.3. Muestreo

En la presente investigación no se realizó el diseño muestral, debido a que el tamaño de la muestra coincide con el tamaño de la población muestral; basado en el principio de que para una población finita y pequeña, la muestra más grande es la que coincide con la población, asumiendo un mínimo error de muestreo y una máxima confiabilidad.

Criterios de Inclusión

- Estudiantes que cursen el 4to y 5to de secundaria de un colegio particular.
- Estudiantes entre 15 y 17 años.
- Estudiantes que hayan completado los cuestionarios correctamente.

Criterios de Exclusión

- Estudiantes menores de 15 años.
- Se respetaran a los estudiantes que no deseen ser parte del estudio.

- Aquellos cuestionarios donde los estudiantes hayan llenado los instrumentos con opciones múltiples o de forma incorrecta.

1.7.TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

1.7.1. Técnica

La técnica aplicarse es la Evaluación psicométrica, la cual es una medida objetiva y estandarizada de una muestra de conducta. Al decir que es objetiva nos referimos a que la aplicación, calificación e interpretación serán independientes del juicio subjetivo del examinador. La evaluación objetiva de las pruebas psicológicas consiste en determinar su validez y confiabilidad en situaciones específicas (Hernández Sampieri, 2006).

1.7.2. Instrumento

Los instrumentos psicológicos empleados son los siguientes:

Escala de Cansancio Emocional (ECE):

La Escala de Cansancio Emocional (ECE) fue creada por Ramos et al. (2005). Dicha prueba se encuentra conformada por 10 reactivos los cuales poseen puntuaciones de 1 a 5 (de raras veces a siempre) y valoran el último año de vida estudiantil del alumno. La puntuación obtenida oscila entre los 10 y los 50 puntos. Asimismo, tanto la versión española original (Ramos et al., 2005) como la adaptación mexicana (González- Ramírez y Landero-Hernández, 2007) y argentina (Fontana, 2011) obtuvieron como consistencia interna un coeficiente alfa de Cronbach que oscila entre 0.83 a 0,90, por lo que se considera adecuada su garantía psicométrica. Se usó la adaptación peruana hecha por Domínguez (2014), por lo que se aplicó la prueba piloto a estudiantes de 4to y 5to de

secundaria pues fue aplicada previamente en estudiantes universitarios. Evidenció un coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach con un valor de .819 que corresponde a un nivel de confiabilidad muy bueno, lo cual indica que la escala es apta para aplicar en la población determinada.

Escala de Procrastinación en adolescentes (EPA)

La Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) fue creada por Edmundo Arévalo y cols. en el año 2011. Esta escala evalúa la conducta procrastinadora referida a adolescentes de 12 a 19 años, siendo considerada como una actitud evitadora o de aplazamiento de responsabilidades afectando no solo en el área académica sino en la familiar o social. El instrumento está compuesto por 50 reactivos divididos en 5 factores los cuales son: falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización y evasión de la responsabilidad. La EPA ha sido elaborada mediante el método de la escala de Likert, con enunciados que expresan actividades cotidianas de los adolescentes en sus diferentes esferas como las académicas, familiares y sociales. La justificación estadística del instrumento, está sustentada en una población de 200 sujetos entre 12 a 19 años varones y mujeres, donde se halló coeficientes de validez de constructo a través del método ítem- test que fluctúan entre 0,30 a 0,69 en los 50 elementos. En relación a la fiabilidad de los reactivos, se uso el método estadístico de Spearman Brown, alcanzando coeficientes entre 0,997 a 0,999 en cada uno de los factores de la escala, lo cual garantiza su uso.

1.8.PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCION DE DATOS

En una primera instancia, se solicitó el permiso correspondiente al director del colegio para la aplicación del instrumento, presentando el proyecto de investigación. Posteriormente, se realizó las respectivas coordinaciones con la psicóloga encargada de los alumnos del nivel secundaria para la aplicación de las pruebas psicológicas. La aplicación se realizó de forma grupal, el tiempo de evaluación no superó los 30 minutos. Se le asignó a cada estudiante un número para ser identificado en la estadística, para finalmente realizar la base de datos en el programa de Excel.

1.9.ANALISIS ESTADISTICO

Después de la aplicación de las Escalas de Cansancio emocional y Procrastinación a la muestra seleccionada se realizó la crítica codificación de cada una de las pruebas, para luego hacer su respectiva calificación y proceder a la elaboración de la base datos en la hoja de cálculo Excel 2016. El procesamiento de los datos se hizo con el paquete IBM SPSS Statistics 25. Los métodos aplicados corresponden tanto a la estadística descriptiva e inferencial. En cuanto a la estadística descriptiva, se elaboraron tablas de distribución de frecuencias simples y de doble entrada, así como el cálculo de medidas de correlación; y en cuanto a la estadística inferencial se realizaron pruebas de contrastación de hipótesis y estimación de los parámetros mediante intervalos de confianza.

En primer lugar, se verificó el cumplimiento o no del supuesto de normalidad de las variables en estudio, con la prueba de Kolmogorov- Smirnov (González, Abad, & Levy, 2006).

El análisis de los ítems de ambos instrumentos se realizó con los coeficientes de correlación ítem-test corregidos, siendo el valor mínimo establecido como referente

.20, lo que establecería una aproximación de la contribución de los ítems en medir lo que se pretende medir con el instrumento (Kline, 1982; citado por Tapia y Luna, 2010).

En cuanto a la confiabilidad de ambas escalas fue determinada con el coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach; que califica a la confiabilidad como aceptable si el valor del referido coeficiente es mayor o igual a .60, como respetable en el intervalo de .70 a menos de .80, como muy buena en el intervalo de .80 a menos de .90, y como elevada si su valor oscila es mayor o igual a .90, según DeVellis (1991) citado por García (2006).

Finalmente, la evaluación de la correlación entre el Cansancio emocional y Procrastinación en los estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo involucrados en la investigación, se realizó con la contrastación de hipótesis sobre el coeficiente de correlación de Spearman, estableciendo un nivel de error del 5%. Midiendo la magnitud de la correlación entre las variables en estudio mediante el tamaño del efecto de la correlación, calificado como trivial (.0-.10), pequeño (.10-.30], mediano (.30-.50] y grande (más de .50) según Cohen (1988) citado por Castillo, (2014, p. 32 y p. 34).

CAPÍTULO II: MARCO REFERENCIAL TEÓRICO

2.1.ANTECEDENTES

Finez, M. y Morán, C. (2014) en su estudio titulado “Resiliencia y autoconcepto: su relación con el cansancio emocional en adolescentes”, tuvo por objetivo identificar si existía relación entre la resiliencia y el autoconcepto con el cansancio emocional. Fue realizado en un grupo de 314 adolescentes de la Universidad León, con edades entre 16 y 18 años. Los resultados afirman que la resiliencia y el autoconcepto están relacionados con un menor cansancio emocional. Además, muestran que los estudiantes con una alta resiliencia, es decir con una mayor capacidad para superar los contratiempos estresantes, así como para afrontar la presión propia de los estudios y con una mayor valoración de sí mismos son los que mostraron menor cansancio emocional.

Álvarez (2010) en su estudio titulado “Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana”, donde el objetivo fue determinar la presencia de la procrastinación general y académica. Se realizó en un grupo de 235 estudiantes de secundaria de ambos géneros pertenecientes a colegios no estatales de Lima metropolitana, para lo cual se utilizó la Escala de Procrastinación General y Académica (Busko, 1998). Los resultados muestran que la procrastinación académica era mayor que la general y no existen diferencias significativas según sexo y el grado de estudios.

Valle, M. (2017) en la investigación denominada “Procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N°126 “Javier Pérez de Cuéllar”, el objetivo fue determinar el nivel de procrastinación académica. El estudio fue de tipo descriptivo, con un diseño no experimental, de corte transversal. La prueba fue aplicada a 130 estudiantes de secundaria. El instrumento utilizado fue la escala de Procrastinación

académica de Álvarez (2010). Los resultados muestran que existe un nivel alto (32,3%) de procrastinación académica. En lo que refiere a las dimensiones de la prueba se encontró que en la dimensión autorregulación académica existe un nivel bajo (32,3%) y sobre la dimensión postergación de actividades, predominó el nivel muy alto (34,6%).

Álvarez, M. (2018) en su investigación titulada “Niveles de procrastinación en estudiantes de 4to. y 5to. bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala”, la investigación tuvo por objetivo determinar el nivel de procrastinación de los estudiantes. Se utilizó un enfoque cuantitativo descriptivo. La prueba fue aplica muestra estuvo conformada por 87 alumnos de ambos sexos, con edades entre los 16 a 18 años. Los resultados muestran que el nivel general de los estudiantes de 4to y 5to bachillerato es en un 81% medio, un 13% bajo, 6% alto y 0% no procrastinan.

Villalobos, I. (2019) en su investigación denominada “Procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa privada “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martin de Porres, 2018”, tiene por objetivo determinar el nivel de procrastinación académica. Es una investigación de tipo descriptiva, diseño no experimental, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 50 estudiantes. El instrumento utilizado fue la escala de procrastinación académica (EPA). Los resultados de la investigación determinan que el nivel de procrastinación académica en promedio es un 70%. En relación a las dimensiones de la prueba, se determina que en la dimensión de postergación de actividades se determina que el 52% se encuentra en un nivel promedio.

Obregón, V. (2019) en su investigación denominada “Inteligencia emocional y procrastinación académica en estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa estatal de San Juan de Lurigancho – 2018”, cuyo objetivo fue determinar la relación entre la inteligencia emocional y la procrastinación académica. El tipo de investigación es descriptivo correlacional, de corte transversal. La muestra está constituida por 102 estudiantes. Se elaboraron cuestionarios, validados por jurados expertos, aplicando el Alfa de Cronbach. Se determinó que el 45,1% de los estudiantes manifiestan que la inteligencia emocional está en el nivel adecuado y el 47,1% señalan que la procrastinación es media. Según la prueba de Rho de Spearman, existe relación negativa entre inteligencia emocional y procrastinación académica en los estudiantes.

Cholán, W. y Burga, G. (2019) en su estudio titulado “Inteligencia emocional y procrastinación en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa JEC “Daniel Alcides Carrión García” del distrito de Codo de Pozuzo provincia de Puerto Inca región Huánuco 2018”, su objetivo fue determinar la relación entre inteligencia emocional y procrastinación académica. El estudio fue de diseño no experimental de corte transversal, tipo correlacional. La muestra fue de 226 estudiantes que cursaban entre primero a quinto de secundaria con edades entre 11 a 18 años. Los instrumentos que se utilizaron fueron: Inventario de Inteligencia Emocional de Baron ICE-NA en niños y adolescentes adaptado al Perú por Ugararriza y Pajares (2005), y la Escala de Procrastinación Académica, adaptada al Perú por Alvares (2010). Se concluyó que no existe correlación significativa entre las variables, pero si se evidencia relación significativa entre los componentes de inteligencia intrapersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo con relación a la procrastinación académica.

Miranda, G. (2019) en su investigación titulada “Procrastinación y mindfulness rasgo en adolescentes de un colegio particular de lima metropolitana”, su objetivo fue determinar la relación entre la Procrastinación y el Mindfulness Rasgo. La muestra fue de 133 estudiantes de 1° a 5° de secundaria sus edades varían entre los 12 y 17 años. Se utilizó la Escala de Procrastinación Estudiantil de Busko y la versión adaptada de la Medida de Mindfulness en niños y adolescentes (CAMM). En los resultados se encontró una relación inversa entre el Mindfulness Rasgo y la Procrastinación, de igual forma, se halló una relación inversa entre Mindfulness Rasgo y la Procrastinación General; relación que no se repite con la Procrastinación Académica. Se puede concluir que a mayor nivel de Mindfulness Rasgo, se estima que la predisposición a procrastinar será menor.

Betancur, P. y Vásquez, L. (2019) en su investigación denominada “Madurez psicológica y procrastinación en estudiantes del quinto grado de educación secundaria de una institución estatal de Arequipa-2018”, su objetivo fue determinar la relación entre la madurez psicológica y la procrastinación académica. La investigación tiene un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo – correlacional, diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 244 estudiantes del quinto grado de educación secundaria, cuyas edades se encuentran entre 15 a 17 años. Se utilizó el Cuestionario de Madurez Psicológica (PSYMAS); y la escala de Procrastinación Académica. Los resultados muestran que existe una relación significativa entre las variables de estudio; así como una correlación Negativa o Inversa entre las variables de estudio puesto que existen muchos estudiantes que procrastinan moderadamente.

2.2.MARCO TEÓRICO

2.2.1. Cansancio emocional

A. Definición

Cordes & Dougherti (1993) detallan el agotamiento emocional como la falta de energía y la impresión que existe una disminución de los recursos emocionales propios, es posible que se mezcle con sentimientos, frustraciones y tensiones lo cual causa desmotivación en la realización del trabajo (Buzzetti, 2005).

Maslasch y Leiter (1997) mencionan que existe cansancio emocional en el caso que la persona se percibiera agotada, siendo difícil para esta sobreponerse a ello (Buzzetti, 2005).

El agotamiento emocional implica la incapacidad de reaccionar emotivamente en forma correcta ante la situación; es un desajuste entre los hechos y la respuesta lógica esperada. Los acontecimientos tienen como respuesta emociones negativas, aun cuando los hechos, debieran despertar interés o estímulo (Lopez, 2013).

Por lo tanto, el cansancio emocional es caracterizado por dejar a las personas con una gran fatiga a tal nivel que no les permite realizar ninguna de sus actividades programadas a causa de un estresor externo afectando al individuo a nivel físico y emocional provocando enojo, intranquilidad y agotamiento lo cual no se recupera tan fácilmente con el reposo (Buzzetti, 2005).

B. ¿Qué son las emociones?

Fernández, Abascal y Palmero (1999) explican sobre el proceso emocional, el cual es originado por la percepción de estímulos internos y externos, que llegan a una primera instancia llamada evaluación valorativa propia de la persona o la sociedad. Posteriormente, se activan las emociones que origina una experiencia

subjetiva, una comunicación no verbal, al afrontamiento y cambios fisiológicos que dan soporte a todas las actividades anteriores. El resultado externo de la emoción evocada es referido al aprendizaje y la cultura (Greco, Morelato, & Ison, 2007).

Por consiguiente, las emociones transmiten impulsos para proceder ante situaciones donde alarmen a la persona, preparándola para una respuesta diferente expresada de forma verbal o no verbal.

C. Las emociones durante la etapa de la adolescencia

La adolescencia es denominada como una transición del ser humano entre la niñez y la adultez dándose lugar entre los 11 y 19 o 20 años, en el cual existe variaciones a nivel físico, cognitivo, emocional y social (Papalia, Olds, & Feldman, 2011).

La adolescencia está determinada como una etapa esencial en la vida de la persona, pues se da un proceso de suma importancia en la que se espera maduración a nivel física, psicológica y social para afrontar independientemente la vida adulta. Además, se caracteriza por el desarrollo de las competencias emocionales las cuales se aprende manejarlas y a autorregularlas de la mejor forma (Gaete V. , 2015).

Según la investigación de Gaete, V. (2015), se divide la adolescencia en tres etapas las cuales son la adolescencia temprana desde los 10 años a 13-14 años, la adolescencia media desde los 14- 15 años a 16- 17 años y la adolescencia tardía desde los 17-18 años en adelante.

Esta autora refiere que durante la adolescencia media, aumenta el nuevo sentido de individualidad y la autoimagen. Menciona que el adolescente tiene cierta disposición a aislarse experimentando tiempo solo, permitiéndole descubrir sus

emociones, a consecuencia de esto aprende a identificar los sentimientos de los demás desarrollando su capacidad de empatía. Durante esta etapa de revela el egocentrismo, lo cual genera en los adolescentes un sentimiento de inseguridad, por consecuencia se expone a conductas de riesgo durante esta etapa (Gaete V. , 2015).

En una reciente investigación en neurodesarrollo, se evidenció que los adolescentes son conscientes de los peligros que pueden sufrir, sin embargo, este conocimiento no los frena en realizar dichas conductas debido a que atraviesan por un período en el cual prefieren obtener recompensas o sensaciones nuevas, situación que aumenta en presencia de sus iguales con quienes pasan el mayor de su tiempo. En consecuencia, el sistema cerebral socioemocional presenta una maduración más temprana que la del sistema de control cognitivo. De esta manera, en situaciones que son de alta carga emocional como por ejemplo al estar con sus amigos o al tener la probabilidad de obtener una recompensa, en estas situaciones incrementa la probabilidad de que la parte emocional sea la que más influya en su conducta que la racionalidad (Gaete V. , 2015).

Gaete (2015) resalta que durante la adolescencia media, se mantiene la tendencia a la impulsividad, el cual es un factor de importancia en las conductas de riesgo. El desarrollo cognitivo durante la adolescencia es caracterizado por un aumento de las habilidades de pensamiento abstracto y razonamiento, así como también de la creatividad. El poder razonar acerca de lo que pasa a su alrededor y de sí mismo conlleva al adolescente a ser crítico en lo que realizan las personas que lo rodean iniciando con sus figuras parentales. Este pensamiento puede ser disminuido ante situaciones de estrés y la falta de control de impulsos de los jóvenes. Además, las demandas y expectativas académicas aumentan de modo relevante durante esta

etapa, pues el joven deberá alcanzar o superar los logros académicos proyectándose para el futuro (Gaete V. , 2015).

El desarrollo social durante esta etapa es basada en la importancia de su conexión con el grupo de pares, con los cuales pasará la mayor parte del tiempo influyendo notablemente en el adolescente. Como consecuencia de ello, adoptará las formas y costumbres de los demás intentando buscar su propia identidad lejos del núcleo familiar. La presión de los pares en el adolescente puede influir de forma favorable, por ejemplo estimularlo a destacar o mejorar académicamente o en otras áreas; sin embargo también desfavorablemente en el que se deba exponer a conductas de riesgo.

Actualmente, a causa de la globalización, el estilo de vida del alumno de secundaria está expuesto a impetuosos cambios y a un ritmo acelerado de sus actividades diarias. Estos cambios alteran a todas las dimensiones de su vida, interfiriendo por ejemplo en la manera de trabajar o de relacionarse. A consecuencia de este ritmo de vida, se llega a sustituir las necesidades emocionales por actividades en solitario; por ejemplo jugar a videojuegos, ver televisión, navegar por internet, entre otros llegando a retraer su sociabilidad. Los investigadores advierten que esto provoca un “vacío emocional” en los niños y adolescentes mostrando dificultades para afrontar problemas (Pérez & Pellicer, 2015).

D. Consecuencias del cansancio emocional en la adolescencia

Domínguez (2014) menciona en su estudio que el cansancio emocional es un estado de gran importancia pues afecta la salud mental del individuo, esto lo relaciona con la dimensión de neuroticismo, autoconcepto y autoestima. En

consecuencia, mientras se dé un mayor cansancio emocional, las sensaciones o emociones negativas aumentaran, influyendo negativamente en la autoestima y el autoconcepto del estudiante (Dominguez, 2014).

Además, aquellos estudiantes con un menor agrado por los estudios manifiestan un aumento de cansancio emocional (Ramos et al., 2005). Este aumento está relacionado con la ansiedad y depresión lo cual le afectaría al individuo de forma grave (Aluja, 1997; Neveu, 2007) (Dominguez, 2014).

E. Aspecto Biológico – Neurofisiológico.

Bisquerra (2010) menciona que en la neurociencia el término emoción es usado para hacer referencia a la respuesta fisiológica del organismo; mientras que el término sentimiento a la experiencia consciente. Para el procesamiento de las emociones las estructuras subcorticales implicadas son el hipotálamo, la amígdala y el tronco encefálico; por otro lado para los sentimientos son en el córtex cerebral, el lóbulo frontal y la corteza del cíngulo.

La función de la amígdala es la de tomar decisiones de forma inmediata, mientras que el neocórtex examina la información más detalladamente por lo que le toma tiempo procesarlo (Bisquerra, 2010).

Bisquerra (2010) “las conexiones entre el sistema límbico y el neocórtex pasan por canales fisiológicos muy potentes. Una emoción fuerte puede nublar el pensamiento y responder de forma irreflexiva”. Estas conexiones pasan por conductos delgados, los cuales pueden ser colapsados con cierta facilidad. Por consiguiente, es difícil para la persona comportarse de forma razonable sobre una emoción, más aún si esta es impactante o fuerte.

Según Papez (1937) refiere que las aferencias sensitivas o neuronas que se encargan de recibir las sensaciones tras llegar al tálamo, se dividen en tres rutas: a la corteza cerebral como la corriente del pensamiento, a los ganglios basales como la corriente del movimiento y al hipotálamo como la corriente del sentimiento los cuales hacen referencia a los tres componentes de la emoción que son psicofisiológico, comportamental y cognitivo (Bisquerra, 2010).

Según Duval, González, & Rabia (2010) mencionan el síndrome general de adaptación, el cual tiene tres fases:

- La primera denominada fase de alerta, al estar presente el estímulo estresor el hipotálamo reacciona estimulando las glándulas suprarrenales para secretar la adrenalina y noradrenalina, con el fin de proporcionar la energía en caso de urgencia. Esto producirá respuestas en el organismo tales como el aumento de la frecuencia cardíaca, vasodilatación y aumento de la vigilancia.
- La segunda fase denominada como la fase defensa o resistencia, se da solo si el estímulo estresor se mantiene activo. Por lo tanto, las glándulas suprarrenales van a secretar la hormona llamada cortisol, la cual se encarga de asegurar la renovación de las reservas. Mientras, la adrenalina suministra la energía de urgencia ya que al ser una fase de resistencia, el organismo debe soportar.
- La tercera fase denominada la fase de agotamiento o de relajamiento, se desarrolla solo si el estresor sigue presente lo cual causa también una alteración hormonal crónica que conlleva consecuencias orgánicas y psiquiátricas. Si esta fase tiene una larga duración, el organismo llegará a agotarse. Las hormonas secretadas serán menos eficaces, lo cual

ocasionará que se acumulen en la circulación, como resultado de ello el organismo estará invadido de hormonas que tendrán un impacto negativo sobre la salud. En esta última fase se da lugar al cansancio emocional, ya que la persona acumula los estímulos estresores a tal punto de agotarse, empezando a enfermarse emocional y físicamente si esto sigue.

F. ¿Qué es el Estrés?

El término fue mencionado por primera vez por Hans Selye (1926), quién definió la palabra estrés como una respuesta que no tiene única forma de expresarse en el cuerpo de la persona ante las diversas solicitudes de la sociedad.

Según López (2013), se entiende por estrés a toda situación donde los requerimientos sociales y psicológicos exceden la propia facultad de respuesta. Esto condicionaría al organismo activando una alarma orgánica sobre los sistemas nervioso, cardiovascular, endocrino y el inmunológico induciendo inestabilidad psicofísica y el surgimiento de enfermedades en la persona. La activación del estrés provoca el termino llamado “lucha y huida”, donde nuestro organismo se prepara para enfrentar la amenaza o dificultad.

La aparición del síndrome burnout se da cuando todos los 3 elementos sintomáticos se hacen presentes al mismo tiempo tales como: el cansancio emocional, la despersonalización y la disminución en la iniciativa y en la toma de decisiones (Maslach, Jackson y Leiter, 1996).

Naranjo, M (2009) cita a Navas quien define que “el estrés es una relación dinámica entre la persona y el ambiente”. Esto quiere decir que la manera de interpretar las situaciones y de conocer los propios recursos así como también las posibilidades para poder enfrentarlas; decide en su mayoría la magnitud de la

experiencia que podría causar la situación . Por lo tanto, el estrés está relacionado con varios factores externos o internos, los cuales causarían que el individuo se esfuerce más para poder así conservar su equilibrio interno y con su ambiente.

Algunas causas del estrés pueden ser la frustración, estar al tanto de una situación pendiente, tener miedo, sentir desconfianza, inconformidad, desmotivación y la ausencia del sentido de la vida los cuales se desencadenan en el inconsciente siendo los causantes de una gran tensión psicológica diaria (Naranjo, 2009).

G. Tipos de estrés

El estrés es considerado generalmente de forma negativa en la vida del ser humano, siendo en realidad vital para este pues la ausencia de estrés puede provocar por ejemplo un estado desánimo. Por lo tanto, son clasificados de dos tipos: el estrés positivo es denominado “eustrés” y el negativo “distrés” (Lopategui, 2000).

El Eustrés sucede cuando el individuo puede afrontar el factor estresante de forma abierta y creativa, preparándose para actuar de la mejor forma a nivel física y mental. Al experimentar este tipo de estrés, la persona siente placer, alegría, bienestar y equilibrio en su día pasando por situaciones de su agrado. Una persona que vive con estrés positivo es caracterizada por su alto nivel de creatividad y motivación pues hace evidente su talento, imaginación e iniciativa de forma única dando solución a sus dificultades (Lopategui, 2000).

Por otro lado, el distrés produce en la persona un incremento de tareas las cuales son difíciles de sobrellevar por lo que origina alteraciones negativas tanto a nivel físico como mental. La persona tiende a disminuir su productividad, padece de enfermedades psicosomáticas y acelera el envejecimiento (Lopategui, 2000).

En una investigación, se menciona que el distrés es un tipo de estrés desmedido provocado por un estímulo grande y desconocido por el individuo lo que produce en él una gran angustia (Naranjo, 2009).

El distrés es vivido con apatía, decepción, frustración e insensibilidad. A menudo, también se hacen presentes la inflexibilidad, la irritabilidad y la intolerancia (Lopez, 2013).

Según Olórtégui, F. (2016) el distrés es una fatiga o sufrimiento físico o mental.

H. El burnout como un concepto tri-factorial.

Greenglass (2005) refiere en su estudio relacionado con el síndrome de burnout mencionando que este posee 3 dimensiones que son el cansancio emocional, la despersonalización y la falta de realización personal. El autor menciona el cansancio emocional como la dimensión principal del burnout pues es la respuesta que más destaca ante los estímulos de estrés en el medio ocupacional, por lo tanto es denominado como la etapa que inicia el proceso del burnout (Greenglass, Burke y Konarski, 1998).

Leiter y Maslach (2004) y Maslach (2009) mencionan que burnout laboral presenta 3 dimensiones de respuesta que son: un agotamiento extenuante, sentimiento de cinismo y desapego por el trabajo, y una sensación de ineficacia y falta de logros. Su elemento principal es la dimensión del agotamiento extenuante, el cual señala que el individuo siente un gran nivel de exigencia y sin recursos emocionales o físicos. A los trabajadores esto les hace sentir débiles y cansados, pues no tienen una fuente para restaurar sus energías y así afrontar los inconvenientes a lo largo del día.

Además menciona que Marqués Pinto y colaboradores refieren que la conceptualización del agotamiento emocional coincide con otros investigadores que defienden que de las tres dimensiones, el agotamiento emocional es la dimensión que más refleja el prototipo de respuesta de estrés, como ha sido descrito en la literatura (Greenglass y Burke, 1990; Lee y Ashforth, 1990).

Greenglass cita a Maslach, Schaufeli y Leiter, (2001) quienes destacan que el cansancio origina en la persona una reacción de alejamiento o distanciamiento emocional y cognitivo en relación a su ocupación, por ser una forma de afrontar las grandes demandas producidas en el entorno de la persona.

2.2.2. Procrastinación

A. Definición

Según Lay (1986, citado en Steel, 2007), la procrastinación se da al aplazar voluntariamente una situación importante para la persona, por lo que se diría que es consciente de las posibles repercusiones o consecuencias negativas al posponer la acción.

Según Arévalo, E. (2011), la procrastinación es el cambio de comportamiento en el individuo caracterizado por aplazar ciertas actividades o tareas de gran demanda, realizando en su lugar las que más goza realizar y que no tienen importancia.

Steel y Ferrari (2012), definen la procrastinación como la incapacidad de control en los procesos de autorregulación, por lo tanto existe un retraso deliberado en las actividades previamente planeadas, sin importar las consecuencias negativas que podrían acarrear.

Según Angarita (2012), la procrastinación es una manifestación donde el individuo en cuestión se excusa de asumir una responsabilidad importante, ya sea por la ejecución de un proyecto o de tomar una decisión importante. Sin embargo, así sea aplazado por un buen motivo traen consigo consecuencias negativas.

Villalobos, I. (2019) cita a Ferrari (2010) quien define la procrastinación como “el proceso de demora intencionado y deliberado, en el cual, el individuo se siente incómodo, experimentado fastidio emocional por tal demora” (p. 17).

Solomon & Rothblum (1984) definen a la procrastinación como la predisposición de prorrogar el inicio o la finalización de actividades con una gran importancia aún si esto llega a ser una molestia para la persona.

B. Historia de la procrastinación

La procrastinación fue estudiada por Milgram en 1992, este menciona los numerosos compromisos que las personas tienen en su día los cuales deben ser realizados en un tiempo reducido fomentando el motivo de la procrastinación (Quant & Sanchez, 2012).

La procrastinación ha estado presente a través de los años, por tanto ha sido considerado como un aspecto usual del comportamiento del ser humano, pero a partir de la revolución industrial este ha tenido efectos negativos en la persona (Ferrari, Johnson y McCown, 1995). Asimismo, Kachgal et. al. (2001) mencionan que el comportamiento de postergar las actividades o tareas era visto de forma imparcial por lo que era socialmente un accionar racionalmente justificado, esta perspectiva cambia a un matiz negativo

cuando el sistema de producción comienza a ser el principio del crecimiento económico de la sociedad moderna. Por lo tanto, este suceso no es reciente en el comportamiento del ser humano, pues se ha desarrollado en décadas pasadas en distintos lugares del mundo (Quant & Sanchez, 2012).

Carranza, R., & Ramírez, A. en su investigación mencionan que según Crane (1999) recién en el siglo XVII se le otorgó una definición a la procrastinación proporcionada por el reverendo Walker, quien vinculó el eludir los deberes, la voluntad y el pecado explica que si la persona decidía retrasar las tareas por libre albedrío era un pecado (Carranza & Ramirez, 2013).

La relevancia del significado de la procrastinación a lo largo de la historia simboliza una de las debilidades del ser humano menos comprendidas. (Carranza & Ramirez, 2013).

En la cultura latina, las personas están asociadas a una serie de valores donde el conocimiento intuitivo tiene más peso que la planificación racional y disciplinada. Asimismo, el uso del tiempo a largo plazo no es conveniente ya que no tienen periodos de invierno bajo cero ni escasez para tener la necesidad de prevenir o evitar problemas a futuro. Se valora más a las personas que son un “genio innato” que a quienes a través de disciplina y un prolongado esfuerzo logran grandes cosas (Arévalo Luna & cols, 2011).

C. Características

Arévalo, E. y cols. señalan acerca de las consecuencias de posponer, ya que podría originar dependencia en las actividades de ocio que nos llaman más la atención. Por ejemplo el internet, salir a comprar, comer sin control o seguir la rutina; como una excusa y poder así evitar responsabilidades o decisiones

de importancia. Asimismo, otros factores que producen la procrastinación son el ser perfeccionista a nivel extremo o tener miedo al fracaso. Esto podría reflejarse en los estudiantes quienes postergan la fecha de entrega de sus tareas hasta que es momento de su presentación y en los adultos en el tema del pago de facturas o impuestos (Arévalo Luna & cols, 2011).

La procrastinación, según Riva (2006), es originada a consecuencia que las personas prefieren hacer actividades que tengan una respuesta positiva a corto plazo o simultáneamente; sin embargo aquellas que requieren de más tiempo para una respuesta positiva las dejan de lado o para “después”. Según Senécal y Guay (2000), el evitar la ejecución de una tarea se presenta a consecuencia de que es percibida poco agradable ante diferentes actividades que le dan al individuo más felicidad y agrado, desarrollándose un conflicto para el individuo entre elegir lo que debería hacer y lo que quiere hacer (Quant & Sanchez, 2012).

La procrastinación contiene una gama de factores relacionados con la tendencia de las personas de tener la conducta de aplazar situaciones. Según Ferrai & Tice (2007), el factor de autocontrol es el que está directamente relacionado con la procrastinación. Rachlin (2000) define al autocontrol como una decisión propia de la persona para ejecutar una conducta dando un resultado que poseerá un mayor esfuerzo a largo plazo a diferencia de seleccionar una conducta que brinde un resultado realizado con un menor esfuerzo a corto plazo. En conclusión, una persona que tiene autocontrol puede establecer diferentes objetivos en diferentes tiempos o plazos, logrando resultados positivos (Quant & Sanchez, 2012).

Las personas que procrastinan, según Stainton, Lay & Flett (2000), presentan rasgos característicos los cuales están relacionados con síntomas depresivos y ansiosos; esto significa que aquellas personas presentan de forma habitual ideas negativas sobre ellos y cuestionan su facultad de realizar tareas óptimamente. También, Rothblum (1984) en su investigación se descubrió que existía una correlación entre la procrastinación, la depresión, las creencias irracionales, la ansiedad, baja autoestima y el déficit en hábitos de estudio (Quant & Sanchez, 2012).

Según Hsin y Nam (2005), las personas que son procrastinadoras son caracterizadas por: tener dificultad de autorregulación, predisposición de postergar y escasez de tiempo o de plazo. Asimismo, la procrastinación aparte de ser una dificultad con el uso de tiempo, también es un proceso complicado que abarca en el individuo a nivel emocional, cognitivo y conductual (Quant & Sanchez, 2012).

Williams, Stark y Fost (2008) mencionan los factores importantes de la procrastinación los cuales son: el temor al fracaso, la baja auto-eficacia y la baja auto-competencia. En consecuencia, una persona que cree no tener la capacidad necesaria de realizar óptimamente una actividad, tiene una alta probabilidad de aplazar la ejecución de actividades que demuestren este defecto; el postergar sería una perfecta estrategia que le permitirá a la persona disminuir su ansiedad y a su vez justificarlo como una falta de tiempo que por no tener la capacidad de realizarlo de forma correcta (Quant & Sanchez, 2012).

Existen variables que derivan del contexto de la persona que también pueden estar relacionadas aumentando la probabilidad de evadir situaciones, las

cuales son: ausencia de un lugar para ejercer sus actividades, poco entendimiento sobre lo que debe realizar como tarea, establecer vínculos inapropiados con sus compañeros de estudio, laboral o en donde se requiera un gran nivel de atención y esfuerzo (Quant & Sanchez, 2012).

D. Modelos teóricos que explican la Procrastinación

La procrastinación está planteada según el autor Rothblum (1990) en cuatro enfoques, explicados a continuación.

- Modelo psicodinámico:

Según Baker (1979), este modelo lo interpreta como el miedo a no poder realizar la tarea con éxito. El autor se interesa por comprender la motivación de los individuos que fallan o renuncian a la tarea aunque posean las suficientes aptitudes y competencias a nivel intelectual o cuenten con una preparación previa para lograr realizar con éxito la tarea. Asimismo, aclara que el temer a fallar es causado por los vínculos familiares patológicos resaltando a las figuras parentales, quienes han aumentado en el niño sus frustraciones y disminuido su seguridad. Cabe resaltar que el presente modelo teórico fue el primero en estudiar la conducta ante el aplazamiento de tareas (Carranza & Ramirez, 2013).

- Modelo Motivacional

Según McCown, Ferrari y Johnson (1991), definen que el logro satisfactorio es una característica constante o invariable, es decir, el individuo realiza una serie de comportamientos los cuales son guiados a obtener el éxito ante cualquier situación que suceda; por

consiguiente la persona debe elegir entre dos alternativas. La primera es la esperanza de llegar al éxito donde se hace referencia al logro motivacional, mientras que la segunda es el temor al fracaso donde la persona estima el suceso como negativo y su motivación evita la situación (Carranza & Ramirez, 2013).

Mcclelland (1953) menciona que el logro o éxito de una tarea depende de factores como son la apreciación de los conflictos, atribuciones sobre el éxito y niveles de ansiedad originadas cuando la persona cree poseer limitadas posibilidades de lograr superar la situación de manera efectiva (Quant & Sanchez, 2012).

En conclusión, las personas al tener más miedo al fracaso antepone actividades donde el éxito está asegurado pues sienten más motivación de realizarlas, además postergan actividades que son consideradas difíciles para ellos y creen fallar.

- Modelo Conductual de Skinner

Según Skinner (1977) refiere que el comportamiento del individuo se mantiene sólo al ser reforzada, por lo tanto conducta se mantiene por su consecuencia. En consecuencia, las personas procrastinadoras siguen realizando este comportamiento porque no han tenido problemas debido a diferentes factores lo cual ha ido retroalimentando la acción (Carranza & Ramirez, 2013).

Rothblum, Solomon y Murakami (1986) mencionan que existen tanto variables motivacionales como conductuales, ya que es una elección que la persona realiza para llevar a cabo sus actividades y

así obtener resultados efectivos en un pequeño plazo evitando hacer actividades con resultados desfavorables (Quant & Sanchez, 2012). La procrastinación según Solomon y Rothblum (1984) citados por Bui (2007), manifiestan que es el acto de postergar de forma innecesaria una actividad lo que implica que el individuo experimente una impresión negativa y de malestar, debido a esto las personas actúan de manera evasiva ante situaciones con un alto grado de dificultad ya que son valoradas por la persona como aversivas (Quant & Sanchez, 2012).

- Modelo Cognitivo

El modelo cognitivo según Wolters (2003) indica que la procrastinación requiere que la persona procese la información recibida de forma disfuncional es decir, que involucra pensamientos negativos o desadaptativos referidos al temor preconcebido de ser excluido por sus pares o por la sociedad. Por lo tanto, las personas que tienden a procrastinar piensan reiterativamente sobre aplazar sus actividades, en ocasiones de forma obsesiva al sentirse incapaces de hacer una tarea. En primera instancia, suelen aceptar realizar la actividad, aunque luego empiezan a tener dificultades en ejecutarla para luego tener pensamientos rumiativos centrados en el proceso sintiéndose incapaz de seguir con la actividad lo que finalmente lleva a la persona a pensar sobre su ineficacia y falta de habilidad para ejecutarla teniendo miedo de fracasar optando por aplazarla o renunciar a ella (Carranza & Ramirez, 2013).

Según las investigaciones de los autores Ferrari, O'Callahan, y Newbegin (2004) refieren que en América Latina un 61% de las personas procrastinan y el 20% tiene procrastinación crónica. Aquellos que presentan una procrastinación crónica suelen aplazar de forma crónica y regularmente ante actividades que son su responsabilidad, lo cual provoca en la persona que la padece sentimientos negativos por su incapacidad (Quant & Sanchez, 2012).

E. Clasificación

Según la Dra. Sapadyn (1996), quien clasifica a los procrastinadores de la siguiente manera: soñadores, generadores de crisis, atormentado, desafiantes y sobrecargados.

En primera instancia, los soñadores creen que todo se resolverá sin esforzarse, por lo que son irracionales al momento de plantearse metas muy exigentes y poco reales de alcanzar, llevándolos a fracasar en la mayoría de los casos. Al no lograr sus expectativas se le hace difícil persistir y culminar la meta propuesta en un principio. Luego, están los generadores de crisis quienes prefieren hacer las cosas a “último minuto” y bajo presión, creando caos. Los atormentados por su lado, presentan constantemente pensamientos negativos que podrían sucederle, ocasionándole miedos irracionales al realizar dicha actividad. También están los desafiantes, a estos individuos no les agrada ejercer tareas impuestas, por lo que las rechazan directamente y realizan actividades de su preferencia. Finalmente, se encuentran los sobrecargados, son aquellos que aceptan cualquier

responsabilidad ajena ya que no tienen el ímpetu de poner una negativa; llegando a un punto en el que no logran realizar completar ni las propias (Arévalo Luna & cols, 2011).

Los autores Spada, Hiou & Nikcevic (2006) consideran clasificar a los procrastinadores relacionados por: realización de tareas y la otra por toma de decisiones. El primer tipo relacionado a la realización de tareas, se da cuando la persona ya empezó a realizar la tarea pero evita terminarla. Por otro lado, el que está relacionado con postergar la toma de decisiones la persona aun no empieza la tarea y al planearla o idear como hacerla empieza a dudar por temor a fracasar o no realizarlo bien (Quant & Sanchez, 2012).

Además los autores Hsin y Nam (2005) dan a conocer otra clasificación que consta de dos tipos de procrastinadores: los activos y los pasivos. Iniciando por los procrastinadores pasivos se dice que son personas que son dudosos al ejecutar sus tareas o actividades a causa de tal inseguridad tienen problemas de concluir las a tiempo aunque en un inicio no deseen postergar realizar aquella actividad. Por otro lado, los procrastinadores activos prefieren ejecutar sus actividades ante situaciones adversas con un tiempo corto de ejecución y tomando de forma voluntaria decisiones para así aplazar sus actividades. Su diferencia se rige en que ambos tienen diferente forma de ejercer el manejo de su tiempo así como también su la percepción de autoeficacia para realizar sus actividades y los estilos de afrontamiento que pueden ejercer ante las dificultades. Igualmente Baumeister (1997) investigó sobre estos tipos de procrastinadores y refiere que los activos perciben un grado menor de estrés y presentan una óptima salud física al

tener una fecha de presentación a largo plazo a diferencia de los pasivos; por lo que se podrían concluir que la procrastinación puede ser aplicada para cambiar emociones negativas ante una situación brindándole a la persona sensaciones positivas y de tranquilidad momentánea disminuyendo sus temores de fracasar. También el autor menciona que los procrastinadores activos al aplazar su tarea no perjudican su proceso sino que valoran la presión de forma favorable para realizar correctamente la tarea (Quant & Sanchez, 2012).

Wambach et al. (2001) nos presenta la siguiente clasificación: los diligentes, los evitativos, los temerosos y los rebeldes. El primero, los diligentes, son diferenciados ante su capacidad de lograr realizar varias actividades durante un tiempo reducido. El segundo, los evitativos, no se esmeran lo suficiente para hacer la actividad por lo que normalmente prefieren no aceptar situaciones donde se vean comprometidos a realizar tareas importantes o de gran importancia. El tercero, los miedosos, son personas que presentan dificultad en tomar decisiones por si solos ya que tienen un alto grado de inseguridad, temor al fracaso y les causa ansiedad el ser evaluados socialmente por lo que prefieren hacer tareas en las que no sean complicadas de realizar. Finalmente, los rebeldes, estas personas suelen sentirse y actuar negativamente si la tarea demanda altos resultados, en ocasiones culpan a terceros si se retrasan ya que se sienten frustrados por llegar a lo esperado, logran tener buenos resultados aunque sin mucho esmero (Quant & Sanchez, 2012).

F. Procrastinación académica durante la adolescencia

En una investigación referida a la edad en la que las personas suelen procrastinar con más frecuencia se dio como resultado los grupos de edad más jóvenes, pues mientras la persona crece y aumenta su nivel de maduración cognitiva deja de aplazar menos de forma injustificada. La procrastinación suele darse más durante la adolescencia a causa del nivel en el que las funciones cognitivas se encuentran tales como la metacognición, la autorregulación, el control del tiempo y la consciencia las cuales van a la par con el pensamiento formal. Además, Van Eerde (2003) y Steel (2007) quienes evidenciaron que existía una relación entre las variables de edad y procrastinación eran negativas, pues el nivel de prórroga era menor conforme la persona iba creciendo (Rodríguez & Clariana, 2017).

Rosario et al. (2009) definen que el incremento de la procrastinación en los alumnos durante la secundaria, es causada pues al conocer el sistema de enseñanza y su entorno el nivel de alerta y compromiso ante sus obligaciones académicas es reducida en lugar de aumentar (Rodríguez & Clariana, 2017).

La procrastinación académica según Onwuegbuzie (2004) considera que es una conducta disfuncional regida por la evitación cuando al individuo se le asigna realizar una tarea académica dentro de un periodo de tiempo establecido (Quant & Sanchez, 2012).

La procrastinación académica está relacionada con las estrategias de aprendizaje aplicadas por el estudiante, según Howell y Watson (2007)

indican sobre el resultado de la adquisición de conocimientos el cual está ligado al empleo oportuno de las estrategias cognitivas y meta cognitivas de la persona. Por consiguiente, si el estudiante no realiza estas estrategias adecuadas para sus tareas dará lugar a que se presente la procrastinación académica.

2.3.MARCO CONCEPTUAL

Cansancio emocional:

El cansancio emocional es el que provoca en uno mismo reacciones de distanciamiento emocional y cognitivo respecto al propio trabajo, presumiblemente como un modo de afrontar su sobrecarga (Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001).

Procrastinación:

La procrastinación es una alteración del comportamiento que se caracteriza por la postergación de determinadas actividades, con la excusa de hacer otras más agradables y sin importancia alguna. (Arévalo, E. 2011).

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tabla 1

Nivel de Cansancio emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular

Nivel de Cansancio emocional	N	%
Bajo	70	39,1
Medio	59	33,0
Alto	50	27,9
<i>Total</i>	179	100,0

Fuente: Resultados de cuestionarios aplicados a estudiantes de una institución educativa particular de Trujillo

En los resultados mostrados en la tabla 1, evidencian los niveles de Cansancio emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular, donde se observa que predomina el nivel bajo con el 39.1% de los estudiantes se ubicaron en este nivel, seguido por el nivel medio y finalmente el nivel alto.

Tabla 2

Nivel de Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular

Nivel de Procrastinación	N	%
Bajo	65	36,3
Medio	69	38,6
Alto	45	25,1
<i>Total</i>	179	100.0

Fuente: Resultados de cuestionarios aplicados a estudiantes de una institución educativa particular de Trujillo

En los resultados mostrados en la tabla 2, referentes a los niveles de Procrastinación, se evidencia que predominó ligeramente el nivel medio con el 38.6% de los estudiantes que presentaron este nivel.

Tabla 3

Nivel de Procrastinación según dimensión en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular

Nivel en dimensión de la Procrastinación	N	%
<i>Falta de motivación</i>		
Bajo	58	32,4
Medio	76	42,5
Alto	45	25,1
<i>Dependencia</i>		
Bajo	65	36,3
Medio	67	37,4
Alto	47	26,3
<i>Baja Autoestima</i>		
Bajo	57	31,8
Medio	75	41,9
Alto	47	26,3
<i>Desorganización</i>		
Bajo	60	33,5
Medio	69	38,5
Alto	50	27,9
<i>Evasión de responsabilidad</i>		
Bajo	60	33,5
Medio	72	40,2
Alto	47	26,3
Total	179	100,0

Fuente: Resultados de cuestionarios aplicados a estudiantes de una institución educativa particular de Trujillo

En la tabla 3, se aprecia que en las dimensiones: Falta de motivación, Dependencia, Baja autoestima, Evasión de responsabilidad y Desorganización de la Procrastinación predominó el nivel medio con porcentajes que oscilan entre 37.4% y 42.5%; igualmente se visualiza que con nivel alto en las dimensiones de procrastinación, se ubican entre el 25.1% y el 27.9% de los estudiantes, que corresponden a porcentajes inferiores a los registrados con nivel bajo en las referidas dimensiones.

Tabla 4

Correlación del Cansancio emocional con la Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo

	Procrastinación (rho)	Sig.(p)
Cansancio emocional	,383	,000 **

Nota:
rho: Coeficiente de correlación rho de Spearman
**p<.01

Los resultados que se presentan en la tabla 4, establecen que la prueba de correlación rho de Spearman, encuentra evidencia de la existencia de correlación altamente significativa ($p < .01$), directa, con tamaño de efecto de magnitud mediana entre el Cansancio emocional con la Procrastinación en los estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo, donde se realizó el estudio.

Tabla 5

Correlación del Cansancio emocional con la dimensión Falta de motivación de la procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo

	Falta de motivación (rho)	Sig.(p)	
Cansancio emocional	,324	0,000	**

Nota:
rho: Coeficiente de correlación rho de Spearman
**p<.01

En la tabla 5, se visualizan que la prueba de correlación rho de Spearman encuentra evidencia de que el Cansancio emocional correlaciona de manera altamente significativa ($p<.01$), directa, con tamaño de efecto de magnitud mediana, con la dimensión Falta de motivación de la procrastinación en los estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo donde se realizó la investigación.

Tabla 6

Correlación del Cansancio emocional con la dimensión Dependencia de la Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo

	Dependencia (rho)	Sig.(p)	
Cansancio emocional	,302	0,000	**

Nota:
rho: Coeficiente de correlación rho de Spearman
**p<.01

En la tabla 6, se observa que la prueba de correlación rho de Spearman encuentra evidencia de que el Cansancio emocional, correlaciona de manera altamente significativa ($p < .01$), directa con tamaño de efecto de magnitud mediana, con la dimensión dependencia de la procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo involucrados en la investigación.

Tabla 7

Correlación del Cansancio emocional con la dimensión Baja autoestima de la Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo

	Baja Autoestima (rho)	Sig.(p)
Cansancio emocional	,420	0,000 **

Nota:
rho: Coeficiente de correlación rho de Spearman
**p<.01

Los resultados que se presentan en la tabla 7, señalan que la prueba estadística de correlación rho de Spearman, encuentra evidencia de correlación altamente significativa ($p < .01$), directa con tamaño de efecto de magnitud mediana entre el Cansancio emocional con la dimensión Baja autoestima de la procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo.

Tabla 8

Correlación del Cansancio emocional con la dimensión Desorganización de la Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo

	Desorganización (rho)	Sig.(p)	
Cansancio emocional	,317	0,000	**

Nota:
rho: Coeficiente de correlación rho de Spearman
**p<.01

En la tabla 8, se observa que la prueba de correlación rho de Spearman encuentra evidencia que el Cansancio emocional correlaciona de manera altamente significativa ($p<.01$), directa con tamaño de efecto de magnitud mediana, con la dimensión desorganización de la procrastinación en los estudiantes participantes en la investigación.

Tabla 9

Correlación del Cansancio emocional con la dimensión Evasión de responsabilidad de la Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo

	Evasión de responsabilidad (rho)	Sig.(p)	
Cansancio emocional	,277	0,000	**

Nota:
rho: Coeficiente de correlación rho de Spearman
**p<.01

Los resultados que se presentan en la tabla 9, muestran que la prueba de correlación rho de Spearman detecta evidencias de correlación altamente significativa ($p < .01$), directa con tamaño de efecto de magnitud pequeña, entre el Cansancio emocional y la dimensión Evasión de responsabilidad de la procrastinación en los estudiantes involucrados en la investigación.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación se realizará la contrastación a raíz de los resultados arrojados del estudio realizado, se concluye que:

Se acepta la hipótesis general que sostiene: Existe relación entre el cansancio emocional y la procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo. Los resultados prueban la existencia de una correlación altamente significativa ($p < .01$), directa con tamaño de efecto de magnitud mediana ($.383$) entre el Cansancio emocional con la Procrastinación en los estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo. Esto significa que el adolescente al presentar un aumento de cansancio emocional, el comportamiento procrastinador de sus actividades escolares o sociales también aumentaría.

En efecto López (2013), describe que el estado de agotamiento extremo obstaculiza el funcionamiento normal de las cualidades intelectuales creativas, la capacidad de iniciativa, el liderazgo y la seguridad de sí mismo, lo cual es necesario durante el proceso de elegir una respuesta óptima.

Asimismo, Álvarez (2010) cita a Lay y Silverman (1996), resaltan que ese cansancio se antepone a la ansiedad siendo motivador de procrastinar. Por tanto, a más cansancio emocional la postergación de actividades académicas importantes y de dificultad para el estudiante aumenta, reemplazándolas así por otra actividad de menor demanda como son las sociales o de ocio.

También en la investigación de Cholan, W. y Burga, G. (2019), descubrieron que ante un aumento en la inteligencia intrapersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y un mejor estado de ánimo la procrastinación académica disminuiría en la población estudiantil, indicando por consiguiente, que teniendo un control adecuado de las emociones la procrastinación o el comportamiento de aplazar actividades tendría una menor posibilidad de ser realizada por los alumnos.

En el análisis realizado a la hipótesis general podemos decir que el cansancio emocional tiene correlación con el comportamiento de procrastinar en los adolescentes, pues las emociones influyen en un mayor grado durante esta etapa del desarrollo humano por lo que si no hay una estabilidad emocional adecuada en el estudiante sus decisiones no serán las más óptimas eligiendo actividades más fáciles de realizar a causa que estas de cierto modo lo hacen sentir mejor debido a su grado menor de dificultad postergando las de importancia las cuales tienen más demanda cognitiva.

Se acepta la hipótesis específica que dice: Existe relación de cansancio emocional y los factores de procrastinación (falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización, evasión de la responsabilidad) en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo. Se visualiza que según la prueba de correlación rho de Spearman la correlación altamente significativa ($p < .01$) con la variable de Cansancio emocional, con tamaño de efecto de magnitud mediana, respecto a las dimensiones falta de motivación, dependencia, baja autoestima y desorganización. Por otro lado, se encontró correlación de magnitud pequeña respecto a la dimensión evasión de responsabilidad.

En primera instancia, respecto al factor a la falta de motivación, según la prueba de correlación rho de Spearman (.324), los resultados indican que a más cansancio emocional el estudiante tendrá más tendencia a presentar falta de motivación en sus actividades escolares, posiblemente afectando también en otras áreas de su vida.

Del mismo modo Sáenz (2018) en su investigación cita a Vega et al. (2009), el cual menciona que uno de los efectos del cansancio emocional es la baja productividad, desmotivación ante las labores, disminución del compromiso, insatisfacción e intención o abandono. Es factible que se dé la correlación entre el cansancio emocional y la falta de

motivación, pues la falta de energía y de equilibrio emocional del individuo no permite que se sienta motivado tanto cognitiva como físicamente en realizar sus actividades u obligaciones con efectividad.

En relación al factor de dependencia, los resultados de la correlación según la prueba de correlación rho de Spearman ($,302$), indican que el cansancio emocional desarrolla en los estudiantes una mayor tendencia a depender de una persona para la realización de actividades de diversas índoles afectando en las actividades académicas.

Así como Castillo, E. (2016) en su investigación cita a Moral & Sirvent (2009), donde mencionan que los individuos con dependencia emocional son caracterizados por tener cambios emocionales repentinos, ejercen poco control y regulación de emociones e impulsos, de forma que afrontan estas dificultades evitándolas y necesitan tener a una pareja incondicional en quien pueda refugiarse. En efecto, el cansancio emocional y el factor de dependencia son influyentes entre sí, ya que su punto común son las percepciones de las demandas externas, las cuales al ser negativas aumenta la inseguridad del individuo presentando problemas tanto en su comportamiento como en sus pensamientos. Como consecuencia de ello la persona busca refugiarse en alguien o en alguna actividad que disminuya tal agotamiento emocional; por consiguiente, pone en un segundo plano sus obligaciones.

En relación con la baja autoestima, según la prueba de correlación rho de Spearman ($,420$), los resultados demuestran que la falta de equilibrio emocional que los adolescentes experimentan en el cansancio emocional desarrolla una mayor tendencia a fallar o de no tener la capacidad de afrontar las demandas académicas o externas. El incremento del cansancio emocional ocasiona también el aumento de emociones negativas, afectando la autoestima y el autoconcepto de la persona.

Del mismo modo Sáenz (2018) cita a Castillo (2001) quién menciona los componentes del cansancio emocional, siendo el segundo componente la postura negativa propia y en otras áreas de su vida, baja autoestima, sentimientos de inferioridad, bajo desempeño laboral, percibiéndose y proceder como un individuo improductivo e incapaz. Además, según la investigación de González, M. y Landero, R. (2007) en su estudio obtuvieron resultados de correlaciones significativas con estrés, ansiedad y autoestima. Finez, M. y Morán, C. (2014) en su estudio se concluyó que los estudiantes más resilientes que poseen una mejor estima propia son aquellos que indican menor cansancio emocional y que por consiguiente se debería centrar en que los estudiantes obtengan las técnicas para afrontar las dificultades que los estudios demandan sin olvidar su autoimagen.

En relación al factor de desorganización, según la prueba de correlación rho de Spearman ($.317$), el cansancio emocional desarrolla en el estudiante un inadecuado empleo de su tiempo ocasionando desorganización en su vida. Esto evita que cumpla con sus deberes de forma ordenada, teniendo al olvido y fracaso en la ejecución de sus responsabilidades. Asimismo Martínez, A. (2010) menciona que una de las señales conductuales del síndrome de burnout es la desorganización. El cansancio emocional es la dimensión principal del síndrome por lo que se concluye que la persona no usa su tiempo apropiadamente a causa del agotamiento emocional prefiriendo realizar otras actividades.

Finalmente los resultados respecto al factor de evasión de responsabilidad, según la prueba de correlación rho de Spearman ($.277$), el cansancio emocional es causante de cierta manera de la evasión de responsabilidad de las actividades académicas causadas por la fatiga tanto física como mental. Por lo tanto, a causa de la sobrecarga del entorno el individuo evita sus tareas u obligaciones a consecuencia de la presión que tiene sobre ella, aunque no siempre se puede tener esta reacción en esta población.

Así como Martínez, A. (2010) menciona que la evitación de las responsabilidades es una de las señales conductuales del síndrome de burnout. Análogamente Fernández, A. (2014) en su artículo, indica que uno de los conflictos que se presentan durante la adolescencia son los conflictos escolares, ante tantos cambios propios de esta etapa pueden tener cierto desinterés hacia los estudios, ausentismo y problemas disciplinarios, por lo cual evaden sus responsabilidades.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Existe relación altamente significativa entre el cansancio emocional y la procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo.
- El nivel de procrastinación es medio en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo.
- El nivel de cansancio emocional es bajo en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo.
- Existe relación altamente significativa, con tamaño de efecto de magnitud mediana entre el cansancio emocional y los factores de procrastinación denominados falta de motivación, dependencia, baja autoestima y desorganización.
- Existe relación altamente significativa, con tamaño de efecto de magnitud pequeña entre el cansancio emocional y el factor de procrastinación denominado evasión de responsabilidad.

5.2. Recomendaciones

De acuerdo a los resultados encontrados en esta investigación se plantean las siguientes recomendaciones:

- Ejecutar talleres y programas desde un enfoque cognitivo conductual que ayuden a reestructurar los esquemas mentales y por ende mejorar la organización y cumplimiento de actividades o tareas con el fin de disminuir la procrastinación de aquellos estudiantes que presentan niveles medio (38.6%) y alto (25.1%).
- Ejecutar talleres y programas desde el enfoque cognitivo conductual para mejorar el estado emocional de los estudiantes brindándoles estrategias para afrontar las dificultades y demandas de su entorno de aquellos estudiantes que presentan niveles medio (33.0%) y alto (27.9%).
- Realizar nuevos estudios que amplíen los resultados obtenidos en esta investigación con el propósito de generar nuevos aportes teóricos sobre las variables de estudio.

CAPÍTULO VI: REFERENCIAS Y ANEXOS

6.1 Referencias

- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria Lima metropolitana. *Revista Persona* 13, 157- 177.
- Arévalo Luna, E., & cols. (2011). *Manual de la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)*. Trujillo .
- Baquerizo, B. (22 de Marzo de 2019). Inteligencia emocional y procrastinación en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa JEC “Daniel Alcides Carrión García” del distrito de Codo de Pozuzo provincia de Puerto Inca región Huánuco (Tesis de Pregrado).
- Buzzetti, M. (2005). *VALIDACIÓN DEL MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI), EN DIRIGENTES DEL COLEGIO DE PROFESORES A.G. DE CHILE (Tesis de Pregrado)*. Universidad del Chile, Santiago de Chile.
- Carranza, R., & Ramirez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Revista Apuntes Universitarios*, III(2), 95-108.
- Castillo, R. (2014). Reporte del tamaño del efecto en los artículos de tres revistas de psicología peruanas en los años 2008 al 2012 (Tesis de Pregrado). Lima, Perú.
- Chaul, C., & Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Revista de Psicología*, 35(2).
- Daniel, A., Rodríguez, C., Morales, S., & Pizá, A. (2017). Estrés emocional en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México. *Humanidades Médicas*, 17(3), 497- 515.
- Díaz, F., & Gómez, I. (2016). Research on burnout from 2000 to 2010 in Latin America. *Psicología desde el Caribe*, 1, 113- 131. doi:<http://dx.doi.org/10.14482/psdc.33.1.8065>
- Dominguez, S. (2014). Escala de Cansancio Emocional: estructura factorial y validez de los ítems en estudiantes de una universidad privada. *Avances psicológicos*, 22, 89-97.

- Espinoza, O. (s.f.). Procrastinación Académica en estudiantes de 4to y 5to año de secundaria del colegio Ingenieros Uni Sede La Molina, 2018 (Tesis de Pregrado). 2018. Lima, Perú.
- Fernández, A. (2014). Adolescencia, crecimiento emocional, proceso familiar y expresiones humorísticas. *Educación*, 50(2), 445- 466. doi:<https://doi.org/10.5565/rev/educar.659>
- Fínez, M., & Morán, C. (2014). Resiliencia y autoconcepto: su relación con el cansancio emocional en adolescentes. *Revista INFAD de Psicología*, 6(1), 289- 296. doi:<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v6.746>
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436- 443. doi:<https://doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>
- García, C. H. (2006). *La Medición en Ciencias Sociales y en la Psicología, en Estadística con SPSS y Metodología de la Investigación*. México: Trillas.
- González, M., & Landero, R. (2007). Escala de cansancio emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas en una muestra de México. *Anales de Psicología*, 33(2), 133- 140.
- González, N., Abad, J., & Levy, J. (2006). *Normalidad y otros supuestos en análisis de covarianzas*. En Lévy, J. y Varela, J. *Modelización con estructuras de covarianzas en Ciencias Sociales*. España: S.L. La Coruña.
- Greco, C., Morelato, G., & Ison, M. (2007). Emociones Positivas: Una herramienta psicológica para promocionar el proceso de resiliencia infantil. *Psicodebate* 7. *Psicología, Cultura y Sociedad*, 81-94.
- Greenglass, E. (2005). Introducción. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21(1-2), 5-13. Recuperado el 03 de Diciembre de 2019, de <https://www.redalyc.org/pdf/2313/231317039001.pdf>
- Herrera, L., Mohamed, L., & Cepero, S. (2016). Cansancio Emocional en estudiantes universitarios. *Dedica Revista de educación y humanidades*, 173- 191.
- Hurtado de Barrera, J. (2008). *El proyecto de investigación: Comprensión holística de la Metodología y la investigación*. Cracas: Quiron.

- Lopategui, E. (20 de Junio de 2000). *Salud med.* Obtenido de <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>
- Lopez, D. (2013). *Estres epidemia del Siglo XXI: como entenderlo, entenderse y vencerlo* (6ta ed.). Argentina: Lumen SRL.
- Manzano-Arrondo, V. (2009). Obtenido de <http://asignatura.us.es/dadpsico/apuntes/efectos.pdf>
- Melgar, M. (2017). Competencias emocionales en estudiantes de segundo grado de educación secundaria y diseño un programa para la educación emocional en una institución educativa particular de Chiclayo (Tesis de Postgrado). *Revista Paian*, 8(2), 71- 84.
- Naranjo, M. (2009). Una revision teorica sobre ele stres y algunos aspectos relevantes de este ambito educativo. *Revista educacion*, 33, 171- 190.
- Olórtegui, F. (2016). *Diccionario de Psicología*. Lima, Perú: San Marcos.
- Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2011). *Desarrollo Humano*. Mexico: McGraw-Hill. Interamericana editores.
- Pérez, N., & Pellicer, I. (2015). Necesidad de desarrollo Emocional en la adolescencia. Sevilla, España: Congreso online de Equipos de Orientacion Educativa.
- Quant, D., & Sanchez, A. (2012). PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA: CONCEPTO E IMPLICACIONES. *Revista Vanguardia psicologica*, 3(1), 45-59.
- Ramos, F., Manga, D., & Moran, C. (Febrero de 2005). *ESCALA DE CANSANCIO EMOCIONAL (ECE) PARA ESTUDIANTES*. Obtenido de Psiquiatria.com.
- Rodriguez, A., & Clariana, M. (2017). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: Su Relación con la Edad y el Curso Académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45- 60. doi:doi: 10.15446/rcp.v26n1.53572
- Tapia, V., & Luna, J. (2010). Validación de una prueba de habilidades de pensamiento para alumnos de cuarto y quinto año de secundaria y primer año de universidad. *Revista de investigación en psicología*, 13(2), 17-59. doi:https://doi.org/10.15381/rinvp.v13i2.3710

Villalobos, I. (2019). Procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa privada “Peruano Canadiense San Diego College” del distrito de San Martín de Porres, 2018 (Tesis de Pregrado).

6.2 Anexos

Anexo 1

Consentimiento informado de la institución educativa

CARTA DE PRESENTACIÓN

“Año de la lucha contra la corrupción e impunidad”

Trujillo, 10 Mayo de 2019

Padre Ray Ocola CMF

Director de estudios de la Institución Particular Educativa Claretiano

Presente.-

Yo, Carlos Borrego Rosas, docente del curso de Tesis II de la Escuela de Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego, tengo a bien presentar a la alumna Carla Angélica Tejada Solar para que se le otorguen las facilidades del caso y en ese sentido, se le autorice la aplicación de la prueba psicológica a los estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria en el desarrollo de su trabajo de investigación titulado “Cansancio emocional y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo”. Por tanto, la información que se obtenga será utilizada exclusivamente para fines específicos de la investigación con la debida discreción y confidencialidad.

Agradeciendo por anticipado la atención a la presente, me despido de usted,

Atentamente,

Dr. Carlos Borrego Rosas
Docente del curso

Anexo 2

Normalidad

Tabla 10

Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov de las puntuaciones en la Escala de Cansancio emocional

K-S	Sig.(p)
,088	,002 **

Nota:

KS: Estadístico de Kolmogorov-Smirnov

** $p < .01$

En la Tabla 10, se muestra que según la prueba estadística de Kolmogorov-Smirnov, la distribución de las puntuaciones obtenidas en puntuaciones en la Escala de Cansancio emocional cotidiano infantil en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo, presentan diferencia altamente significativa ($p < .01$), con la distribución normal.

Tabla 11

Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov de las puntuaciones en la Escala de Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo

	K-S	Sig.(p)	
Procrastinación	,069	,036	*
Falta de motivación	,069	,035	*
Dependencia	,093	,001	**
Baja autoestima	,105	,000	**
Desorganización	,054	,200	
Evasión de responsabilidad	,072	,026	**

Nota:

KS: Estadístico de Kolmogorov-Smirnov

** $p < .01$; * $p < .05$

En la Tabla 11, se muestra que según la prueba estadística de Kolmogorov-Smirnov, la distribución de las puntuaciones obtenidas en la Escala de Procrastinación, en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo, presentan diferencia altamente significativa ($p < .01$), con la distribución normal en las dimensiones: Dependencia, Baja autoestima y Evasión de responsabilidad; y diferencia significativa ($p < .05$), con la distribución normal, tanto nivel general como en su dimensión Falta de motivación. De los resultados obtenidos se establece que para el proceso estadístico de evaluación de la correlación entre las variables en estudio se usaría el coeficiente de correlación rho de Spearman.

Anexo 3

Confiabilidad por consistencia interna

Tabla 12

Confiabilidad de la Escala de Cansancio emocional en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo

	A	Nº Ítems
Cansancio emocional	.819	10

Nota:

α : Coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach

En la tabla 12, se presentan los resultados de la confiabilidad por consistencia interna observando que la Escala de Cansancio emocional aplicada en estudiantes de una institución educativa particular de Trujillo, evidenciando un coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach que tiene un valor de .819 que corresponde a un nivel de confiabilidad muy bueno.

Tabla 13

Confiabilidad de la Escala de Procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Trujillo

	α	N° Ítems
Escala total	.927	50
Falta de motivación	.734	10
Dependencia	.651	10
Baja autoestima	.781	10
Desorganización	.756	10
Evasión de responsabilidad	.815	10

Nota:

α : Coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach

Los resultados de la prueba estadística Alfa de Cronbach para medir la confiabilidad de la Escala de Procrastinación se muestran en la 13, donde se puede observar que la escala total obtuvo una confiabilidad de .927 calificada como elevada, en tanto que la dimensión Evasión de responsabilidad obtuvo un valor de .815, que califica su confiabilidad como muy buena, las dimensiones: Falta de motivación (.734), Baja autoestima (.781) y Desorganización (.756) obtuvieron valores que califican su confiabilidad como respetable y finalmente la dimensión Dependencia obtuvo un valor calificado como aceptable.

Anexo 4

Análisis de ítems

Tabla 14

Evaluación de ítems a través del coeficiente de correlación Ítem-test corregido, de la Escala de Cansancio emocional

Ítem	ritc
Ítem 01	,555
Ítem 02	,334
Ítem 03	,422
Ítem 04	,463
Ítem 05	,476
Ítem 06	,581
Ítem 07	,665
Ítem 08	,392
Ítem 09	,651
Ítem 10	,501

Nota:

ritc: índice de correlación ítem-escala corregido

(a): Ítem de contribución válida si ritc es mayor o igual a .20

Los resultados presentados en la tabla 14 permiten observar que los diez ítems que constituyen la Escala de Cansancio emocional, presentan índices de correlación ítem-test corregidos con valores que oscilan entre .334 a .665, superando al valor mínimo establecido de .20.

Tabla 15

Evaluación de ítems a través del coeficiente de correlación Ítem-test corregido, de la Escala de Procrastinación

Ítem	ritc								
Ítem01	0,48	Ítem11	0,50	Ítem21	0,55	Ítem31	0,65	Ítem41	0,40
Ítem02	0,41	Ítem12	0,57	Ítem22	0,15	Ítem32	0,40	Ítem42	0,26
Ítem03	0,64	Ítem13	0,30	Ítem23	0,35	Ítem33	0,53	Ítem43	0,47
Ítem04	0,47	Ítem14	0,53	Ítem24	0,46	Ítem34	0,51	Ítem44	0,45
Ítem05	0,58	Ítem15	0,67	Ítem25	0,60	Ítem35	0,29	Ítem45	0,35
Ítem06	0,41	Ítem16	0,47	Ítem26	0,60	Ítem36	0,18	Ítem46	0,17
Ítem07	0,49	Ítem17	0,22	Ítem27	0,39	Ítem37	0,34	Ítem47	0,47
Ítem08	0,39	Ítem18	0,34	Ítem28	0,47	Ítem38	0,47	Ítem48	0,45
Ítem09	0,29	Ítem19	0,43	Ítem29	0,58	Ítem39	0,31	Ítem49	0,57
Ítem10	0,50	Ítem20	0,53	Ítem30	0,58	Ítem40	0,43	Ítem50	0,56

Nota:

ritc: índice de correlación ítem-escala corregido

(a): Ítem de contribución válida si ritc es mayor o igual a .20

En la tabla 15 se evidencia que de los cincuenta ítems que constituyen la escala, solamente los ítems: 22, 36 y 46, presentan índices de correlación ítem-test corregidos inferiores a .20, en embargo la confiabilidad de la escala en caso de eliminar los referidos ítems, en vez de aumentar disminuye. En cuanto a los ítems restantes, los coeficientes en referencia toman valores que oscilan entre .22 a .67, superando al valor mínimo establecido de .20.

Anexo 5

EDAD

ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES (EPA)

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

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

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

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

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

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

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

		MA	A	I	D	MD
1	Suelo postergar (dejar para más tarde) mis estudios, por realizar actividades que me agradan.					
2	Para realizar mis tareas necesito la compañía de alguien.					
3	Pienso que mis trabajos los realizo mal, por ello prefiero no hacerlos.					
4	Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento.					
5	Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa.					
6	Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importante.					
7	Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien.					
8	A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminarlas.					
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 mí tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas.					
15	Siento incomodidad al iniciar una tarea, por lo tanto lo dejo para el último momento.					
16	Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa.					
17	Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas.					

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

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

Anexo 6

Escala de Cansancio Emocional

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

RV = Raras veces

PV = Pocas veces

AV = Algunas veces

CF = Con frecuencia

S = Siempre

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