



UNIVERSIDAD
**SAN IGNACIO
DE LOYOLA**

FACULTAD DE HUMANIDADES

Carrera de Psicología

**CANSANCIO EMOCIONAL Y PROCRASTINACIÓN
ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA**

**Trabajo de investigación para optar el Grado Académico de
Bachiller en Psicología**

VANNIA MILENA HERLINDA CASTRO CHAMBI

**Asesor:
Mag. Katherine Susana Lingán Huamán**

**Lima - Perú
2020**

Resumen

El objetivo del presente estudio fue establecer la relación entre cansancio emocional y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. La muestra estuvo conformada por 206 estudiantes de una universidad privada ubicada en Lima Metropolitana, 164 (79.6%) mujeres y 42 (20.4%) varones, cuyas edades oscilan entre los 16 a 34 años ($M = 21.3$, $DE = 2.96$). Se aplicaron los instrumentos Escala de Cansancio Emocional versión de Fontana (2011) y validada por Domínguez (2014), y la Escala de Procrastinación Académica adaptada por Álvarez (2010) y validada por Domínguez, Villegas y Centeno (2014). Los resultados obtenidos muestran que no existe una relación significativa entre cansancio emocional y las dimensiones de la procrastinación académica, aunque de manera complementaria se hallaron diferencias estadísticamente significativas y en una magnitud pequeña, respecto al cansancio emocional y la dimensión autorregulación académica, a favor de las mujeres. Se discute la complejidad de la variable procrastinación académica, cuyo entendimiento puede ser mayor si es que se consideran otras variables psicológicas como la autoeficacia, la regulación emocional, la motivación, el engagement, estrategias cognitivas, entre otras.

Palabras clave: Cansancio emocional, procrastinación académica, estudiantes universitarios.

Abstract

The objective of the present study was to establish the relationship between emotional exhaustion and academic procrastination in college students. The sample consisted of 206 students from a private university located in Metropolitan Lima, 164 (79.6%) women and 42 (20.4%) men, whose ages ranged from 16 to 34 years ($M = 21.3$, $SD = 2.96$). The instruments used were the Emotional Exhaustion Scale version of Fontana (2011) and validated by Dominguez (2014), and the Academic Procrastination Scale adapted by Álvarez (2010) and validated by Dominguez, Villegas and Centeno (2014). The results obtained show that there is no significant relationship between emotional exhaustion and the dimensions of academic procrastination, although in a complementary way, statistically significant differences were found, and in a small magnitude, with respect to emotional fatigue and the self-regulation academic dimension, in favor of women. The complexity of the academic procrastination variable is discussed, whose understanding may be greater if other psychological variables such as self-efficacy, emotional regulation, motivation, engagement, cognitive strategies, among others, are considered.

Key words: Emotional exhaustion, academic procrastination, college students.

Introducción

Hoy en día el estilo de vida que llevan las personas ha generado cambios en distintos aspectos sociales, cognitivos, emocionales y físicos. Es decir, los estilos de vida son patrones de conducta que las personas eligen y son condicionados de acuerdo con el contexto en el que viven, puesto que se caracterizan por la práctica de hábitos como la exposición a largas jornadas laborales o estudiantiles, mala alimentación, entre otros. Por consiguiente, esto podría afectar de manera negativa sus vidas, generando un desequilibrio, dado que dichos hábitos podrían poner en riesgo su salud mental (Álvarez, 2012).

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, los estudiantes universitarios no son la excepción, pues se encuentran sometidos a circunstancias que afectan su rendimiento académico, estado emocional, relaciones interpersonales, actividades en general, entre otros aspectos. Asimismo, según Cutipé, director de Salud Mental del MINSA (RPP, 2018), hasta el 30% de estudiantes universitarios en Perú ve afectada su salud mental debido a la presión académica, lo que podría conllevar al desarrollo de trastornos de ansiedad, de depresión o al consumo de drogas como efecto placebo.

Igualmente, según Peñacoba y Moreno (como citó Domínguez, 2014) la población universitaria se debe adaptar a las nuevas exigencias y preocuparse por su futuro, pero al mismo tiempo lidiar con tareas, los horarios poco flexibles, evaluaciones, etc. De esta forma, Maslach, Schaufeli y Leiter (2001) señalan que, si estas demandas no son afrontadas de la manera correcta, podrían conllevar al desarrollo del cansancio emocional que genera en la persona un distanciamiento emocional y cognitivo relacionado a su trabajo personal. Asimismo, según Martínez, Marques, Salanova y López da Silva (2002), el cansancio emocional contribuye de forma negativa en la perspectiva de éxito y el desarrollo profesional, es decir, que aquellos estudiantes que presentan altos niveles de cansancio poseen escasas expectativas de culminar sus estudios de manera exitosa y no se encuentran del todo preparados para afrontar el mundo laboral.

Por otro lado, este distanciamiento entre el aspecto emocional y cognitivo desencadena la procrastinación, la que se entiende como la preferencia por retrasar el comienzo o la culminación de actividades esenciales para evitar el disgusto que éstas provocan cuando se llevan a cabo (Solomon & Rothblum, 1984). De otro lado, según Pychyl (BBC, 2017) cuando se procrastina se busca regular el estado de ánimo, pues se evita realizar

alguna actividad que parece incómoda. Asimismo, actualmente la procrastinación es un dilema que agrava la educación, dado que posponer algo perjudica el rendimiento académico, repercute en la salud tanto mental como física y favorece el incremento del abandono académico.

De igual forma, la procrastinación es un problema muy frecuente en la población universitaria, debido a que según Steel (2007) se puede creer que entre el 80% y el 95% de los jóvenes universitarios tiene conductas de retraso en cualquier instante, el 75% se autodefine como procrastinador y el 50% retrasa repetidamente el tiempo que le asigna a los estudios.

A partir de lo señalado en los párrafos anteriores se cree conveniente formular la pregunta de investigación siguiente: ¿Existe relación entre cansancio emocional y procrastinación académica en estudiantes universitarios?

Cansancio emocional

En primer lugar, se hará una definición del síndrome de burnout que se entiende como un proceso de desgaste psicológico que es consecuencia psicológica y social de la exhibición al estrés crónico, pues es resultado del entorno social en las que interactúan las personas (Maslach, 2009).

Asimismo, según Maslach (2009) el síndrome de burnout está compuesto por tres dimensiones: agotamiento, despersonalización y baja eficacia profesional. La primera se refiere a la sensación de sobrecarga y carencia de técnicas emocionales y físicas que genera que las personas se sientan débiles y cansadas sin que se puedan recomponer; la segunda se basa en un distanciamiento tanto con las personas que son beneficiadas con el trabajo que realiza y con sus colegas; mientras que la última se basa en el sentimiento de no realizar bien los trabajos asignados y ser ineficaz en ejercer su función.

Por otro lado, Salanova, Martínez, Bresó, Llorens y Grau (2005) señalan que existen variables vinculadas al entorno académico, al entorno social o ambiental y al entorno intrapersonal que favorecen el desarrollo del síndrome de burnout académico en estudiantes universitarios, afectando su rendimiento y el cumplimiento de tareas.

En primer lugar, las variables vinculadas al entorno académico comprendida por una relación deficiente entre el docente y alumno caracterizada por el apoyo insuficiente, la falta de comunicación y una inadecuada retroalimentación. También, una sobre carga de cursos simultáneamente con la realización de prácticas pre profesionales, lidiar con actividades y temas complejos que requieren de la concentración del estudiante. Además, una gestión administrativa inadecuada por parte de la universidad, debido a que el personal no brinda la atención apropiada, no cuentan con un comité estudiantil, salones e inmobiliario defectuoso.

En segundo lugar, las variables vinculadas al entorno social o ambiental caracterizadas por la poca participación en eventos recreativos o culturales que permitan la relajación, los lugares recreativos poco accesibles, el deficiente apoyo familiar y de amigos, la ausencia de recursos económicos y las escasas ofertas laborales.

Por último, las variables vinculadas al entorno intrapersonal caracterizadas por hábitos poco efectivos, dificultad para organizar el tiempo, aspectos de la personalidad como la ansiedad, la autoeficacia y la motivación relacionado a los estudios y la realización de tareas, exámenes, entre otros.

En este contexto, el cansancio emocional se entiende como la ausencia continua de energías y desequilibrio que ocurre entre el cansancio percibido y la ejecución del trabajo, también se caracteriza porque la persona experimenta una mayor presencia de susceptibilidad e incremento de lamentos, debido a la proporción de trabajo asignado y una considerable creencia de mayor esfuerzo tanto físico como psicológico (Greig & Fuentes, 2009).

De igual forma, para Maslach (2009), el cansancio emocional se entiende como la sensación de sobrecarga y la falta de recursos tanto psicológicos como físicos relacionado a la baja capacidad de afronte ante problemas o situaciones complicadas, debido a que carecen de fuerza.

Del mismo modo, para Gil-Monte (2003) el cansancio emocional se define como la experimentación de desgano, agotamiento y desaliento que la persona siente cuando se produce una sobreexigencia en sus recursos que no le permite continuar.

Considerando lo anteriormente mencionado para esta investigación se tomará en cuenta la definición de cansancio emocional otorgada por Maslach (2009).

Procrastinación académica

La procrastinación es el retraso voluntario de alguna actividad, a pesar de que se tiene conocimiento de que ese atraso puede afectar de manera negativa en el desenlace de dicha actividad (Steel, 2007).

Asimismo, para otros autores la procrastinación es la que se entiende como la preferencia por retrasar el comienzo o la culminación de actividades esenciales para evitar el disgusto que éstas provocan cuando se llevan a cabo (Solomon & Rothblum, 1984).

De igual forma, según Chun y Choi (2005), la procrastinación se entiende como un déficit de autorregulación relacionado al desempeño y el aplazamiento de conductas necesarias para cumplir con un objetivo, dado que dicho retraso no necesariamente provoca el abandono de la actividad, sino que se lleva a cabo bajo circunstancias en un grado de estrés elevado.

Considerado las definiciones planteadas con anterioridad, para esta investigación se tomará en cuenta la otorgada por Steel (2007).

Por otro lado, según Rothblum (1990) se ha desarrollado cuatro modelos que explican la procrastinación orientados por la corriente psicodinámica, motivacional, cognitiva y conductual.

En primer lugar, el modelo psicodinámico propuesto por Baker (1979) se centra en que la procrastinación es una respuesta de temor a la frustración, pues se basa en comprender los motivos que presenta la persona fracasada o el por qué desiste de los trabajos académicos sin considerar su capacidad intelectual o su disposición para tener éxito en la realización de dichos trabajos, debido a que durante su infancia el papel de los padres ha favorecido el desarrollo de fracasos e inseguridades que afectan su autoestima.

En segundo lugar, el modelo motivacional propuesto por McClelland (1953) se basa en que las personas tienen motivos para lograr algo mediante un conjunto de conductas orientadas a conseguir el éxito en dos situaciones, ya sea por la ilusión de conseguirla o el temor al fracaso, pues esta varía dependiendo del grado de dificultad y la percepción de éxito que tengan las personas, ya que usualmente optan por aquellas actividades en las que el éxito está asegurado y evitan las que son difíciles de conseguir.

En tercer lugar, el modelo cognitivo propuesto por Stainton, Lay y Flett (2000) se basa en un deficiente tratamiento de información que implica cogniciones inadaptadas relacionadas con la incompetencia y el temor al rechazo social, debido a que las personas procrastinadoras presentan ideas obsesivas y pensamientos negativos vinculados al cumplimiento de una actividad o la presentación de algún trabajo provocando el aplazamiento o la renuncia a la tarea.

Por último, el modelo conductual propuesto por Skinner (1977) plantea que una conducta se establece en el tiempo cuando ha sido intensificada, esto provoca que dicha conducta perdure debido a sus efectos. De igual forma, la procrastinación ocurre cuando los comportamientos reciben una retroalimentación y obtienen algún logro debido a condiciones ambientales que favorecen su práctica sin considerar los beneficios que tiene culminar con alguna tarea.

Considerando lo anteriormente mencionado, para esta investigación se tomará en cuenta el modelo cognitivo y el modelo conductual.

De otro lado, según Chun y Choi (2005) señalan que la procrastinación no solo genera consecuencias negativas, sino que puede tener beneficios tanto en personas con conducta procrastinadora activa y pasiva, pues solo se distinguen de acuerdo con la dedicación y dominio de tiempo, la convicción de sus propias capacidades para conseguir una meta, las conductas de afrontamiento, el desempeño académico, etc.

Asimismo, la procrastinación comprende dos dimensiones autorregulación académica y postergación de actividades (Domínguez, 2014). La primera dimensión, según Valle et al., (2008), se define como el desarrollo de metas de aprendizaje basado en la mediación de los aspectos cognitivos, conductuales y motivacionales para lograr dichas metas. De igual forma, la segunda dimensión, según Chan (2011), se define como el atraso voluntario de las tareas asignadas para que sean realizadas en otro tiempo y no cuando se requieren.

Cansancio emocional y procrastinación académica

Según Solomón y Ruthblum (1984) ocurre un distanciamiento entre lo emocional y cognitivo que genera la procrastinación, debido a que según Pychyl cuando se procrastina es

una forma de regular el estado de ánimo, dado que se evita realizar una actividad que parece incómoda (BBC. 2017).

De igual forma, según Domínguez (2016) este distanciamiento entre lo emocional y cognitivo ocurre como una manera de afrontar la sobre exigencia favoreciendo el disgusto con los estudios y su abandono.

Además, según Pittman, Tykocinski, Sandman-Keinan y SandmanKeinan (2007) las personas que procrastinan realizan ese tipo de conductas como una forma de afrontar, debido a que luego de procesar información proveniente de situaciones estresantes provoca que decidan evitarlas.

Asimismo, el cansancio emocional influye de manera negativa en las perspectivas de éxito y la madurez profesional favoreciendo al abandono académico y escasa preparación para enfrentar el mundo laboral (Gonzales & Landero, 2007).

En efecto, los estudiantes universitarios deben lidiar con desafíos académicos como trabajos, exámenes en un tiempo determinado, compromisos familiares y responsabilidades que favorecen el incremento del nivel de procrastinación académica que puede conducir al desarrollo del burnout en estudiantes (Balkis, 2013). Asimismo, según Howard y Johnson (2004), el tiempo limitado que los estudiantes utilizan para cumplir con sus trabajos asignados es clave para el desarrollo del estrés, es decir que el uso inadecuado y la dedicación poco realista del tiempo causa que los estudiantes experimenten estrés por haber procrastinado.

Antecedentes

Balkis (2013) realizó un estudio con el fin de investigar la relación entre procrastinación académica, el síndrome de burnout y los logros académicos en estudiantes de Turquía. La muestra estuvo conformada por 323 participantes entre hombres y mujeres, cuyas edades oscilan entre 17 y 31 años. Los instrumentos que se aplicaron fueron Aitken Procrastination Inventory (API), Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBSS). Los resultados fueron que las dimensiones del síndrome de burnout como el cansancio emocional se relaciona positivamente con la procrastinación académica ($r= .324$, $p<0.01$), el cinismo ($r= .452$, $p<0.01$) y eficacia académica reducida ($r= .476$, $p<0.01$). La conclusión que se

obtuvo fue que la procrastinación académica puede ser un factor determinante que explicaría el origen del síndrome de burnout en estudiantes universitarios.

Rahardjo, Juneman y Setiani (2013) llevaron a cabo un estudio con el fin de investigar el rol que cumple la ansiedad en cuanto al manejo de computadora y estrés académico en el desarrollo de la procrastinación académica en estudiantes universitarios de ciencias sociales en Indonesia. La muestra estuvo conformada por 65 estudiantes, comprendida por 45 mujeres y 20 varones pertenecientes a la Facultad de Psicología de la Universidad Gunadarma. Se utilizaron instrumentos como: Escala de Procrastinación basada en sus tipos, la Escala de Ansiedad y la Escala de Estrés Académico. Se obtuvo como resultado que la correlación entre la ansiedad al manejar una computadora y la procrastinación académica es significativa ($r=0.88$; $p<0.01$). Las conclusiones fueron que la ansiedad respecto al manejo de la computadora puede provocar la procrastinación en los estudiantes, mientras que el estrés académico parece ser más importante.

Misra y Mckean (2000) realizaron un estudio con el fin de investigar la correspondencia entre estrés académico, ansiedad, manejo del tiempo y satisfacción en el tiempo libre en estudiantes universitarios de Estados Unidos, según su edad y género. La muestra estuvo conformada por 249 estudiantes universitarios de tiempo completo. Los instrumentos que se utilizaron fueron Student-life Stress Inventory (SLSI), Leisure Satisfaction Measurement (LSM), Time Management Behaviors (TMB) y State-Trait Anxiety Inventory Form Y (STAI-Y). Los resultados que se obtuvieron fueron que hay diferencias significativas de género y clase entre las cuatro variables. Las conclusiones fueron que las mujeres manejan mejor el tiempo que los hombres, sin embargo, presentan altos niveles de ansiedad y estrés académico, también la reducción de la ansiedad y un mejor manejo del tiempo relacionado a actividades recreativas pueden funcionar como una alternativa para disminuir el estrés académico en los estudiantes universitarios.

Herrera, Mohamed y Cepero (2016) llevaron a cabo una investigación con el objetivo de evaluar el cansancio emocional en estudiantes universitarios españoles. Se realizó en una muestra de 187 jóvenes pertenecientes a la Facultad de Humanidades de la Universidad de Granada, cuyas edades oscilan entre los 18 a 40 años. Se utilizó el instrumento denominado Escala de Cansancio Emocional (ECE) de Ramos, Manga y; Morán (2005), compuesto por 12 ítems donde los 2 últimos pertenecen cada uno a la escala de satisfacción con los estudios y escala de autoestima. Se obtuvo como resultado que la correlación entre cansancio

emocional y autoestima es negativa ($r=-.170$, $p=.020$) y la correlación entre la satisfacción con los estudios y la autoestima es positiva ($r=.250$, $p=.001$). Las conclusiones fueron que el cansancio emocional y conformidad con el estudio son distintos en relación con el género y a su vez, no fue relevante la edad, pues se encontró que la escala de autoestima se relaciona con dichas escalas mencionadas previamente.

Domínguez (2016) realizó una investigación con el fin de delimitar la influencia de las estrategias cognitivas en el agotamiento emocional académico en universitarios peruanos. Se llevó a cabo en una muestra intencional de 219 estudiantes de un centro privado. Se utilizaron las Escala de Cansancio Emocional y el Cognitive Emotional Regulation Questionnaire. Se obtuvo como resultado que los esquemas cognitivos de echarse la culpa a sí mismo, rumiación y catastrofización puede pronosticar un elevado nivel de agotamiento emocional académico ($r > 0,20$). Las conclusiones fueron que la intervención de los esquemas cognitivos en la moderación emocional en el agotamiento emocional académico es relevante.

Rodríguez y Clariana (2017) llevaron a cabo un estudio con el fin revelar si la procrastinación se deteriora a lo largo del tiempo y si ésta depende de la edad, curso o de ambas, pero a su vez desea aportar más información empírica sobre dichas variables. Se realizó en una muestra de 105 estudiantes universitarios españoles, que fueron divididos en cuatro grupos independientes en relación de si eran mayores o menores de 25 años y el curso que llevan. Se utilizó el instrumento Procrastination Assessment Scale Students (PASS). Se obtuvo como resultado la correlación no significativa entre el curso y la edad es por ello que se eliminó y se correlacionó la edad con la procrastinación académica obteniendo una correlación significativa de ($F=27.57$, $p<.000$). Las conclusiones fueron que el nivel de procrastinación se da solo en función de la edad, es decir que el curso que llevan los estudiantes no es relevante.

Chan (2011) realizó una investigación con el fin de identificar los factores relacionados a la procrastinación y su efecto tanto en la formación como el desempeño pre profesional. Se realizó en una muestra de 200 estudiantes universitarios de profesiones de letras en Lima. Se utilizó una encuesta y la Escala de Procrastinación Académica adaptada por Álvarez (2010). Los hallazgos que se obtuvo permitieron encontrar y discutir las distintas situaciones que se relacionan a la procrastinación en estudiantes universitarios y su probable efecto en su rendimiento académico, además permite presentar opciones para la orientación

y tutoría universitaria para influir en la intervención psicoeducativa respecto a los problemas de rendimiento académico.

Carranza y Ramírez (2013) realizaron una investigación con el fin de determinar el grado de procrastinación en jóvenes universitarios de la Universidad Peruana Unión sede Tarapoto. Se realizó en una muestra de 302 estudiantes de ambos sexos, cuyas edades oscilan entre 16 y 25 años. Se utilizó el instrumento denominado Cuestionario de la Procrastinación creado por Ramírez, Tello y Vásquez (2013). Los resultados pusieron en evidencia que son las mujeres quienes presentan mayores niveles de procrastinación con un (19.2%) y también los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura son quienes presentan un mayor nivel de procrastinación (15.9%).

Como se puede observar en los antecedentes anteriores, el estudio del cansancio emocional y procrastinación académica es relevante porque se ha encontrado pocas investigaciones que relacionen ambas variables en el ámbito nacional. Por tanto, la presente investigación se justifica a nivel teórico puesto que brindará evidencias que fundamenten la relación de dos variables psicológicas en el contexto universitario.

También, se justifica a nivel práctico, ya que a partir de los conocimientos obtenidos acerca de las variables de estudio se podrán establecer políticas de salud mental universitaria que velen por el bienestar de los estudiantes y a su vez se produzca una mejora en cuanto a la calidad educativa que permita que tengan un buen rendimiento académico y se reduzca la deserción académica.

A partir de lo señalado en los párrafos anteriores, el objetivo del presente estudio es establecer la relación entre cansancio emocional y la procrastinación académica en estudiantes universitarios.

Así también, el presente trabajo de investigación plantea como hipótesis que existe una relación positiva entre cansancio emocional y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada.

Método

Tipo y diseño de investigación

El presente estudio corresponde a una investigación empírica utilizando una estrategia de tipo asociativa, dado que se explora la relación funcional que hay entre variables. Asimismo, se basa en un enfoque de estudio transversal, pues es definido en un punto del tiempo siguiendo un interés asociativo y dejando de lado el establecimiento de la vinculación causa-efecto (Ato, López & Benavente, 2013).

El diseño de investigación de este trabajo es no experimental, dado que se estudia los fenómenos tal como ocurren en su ambiente natural (Hernández, Fernández & Baptista, 2010). Asimismo, es transversal, ya que según Hernández y Delgado (2015) esta se caracteriza por evaluar tanto la exhibición como el resultado en un punto determinado en el tiempo, por lo cual se adapta de manera idónea a este trabajo.

Participantes

El muestreo se llevó a cabo mediante la técnica bola de nieve, que según Atkinson y Flint (2001) se define como un método para hallar al objeto de estudio, en la que el participante colabora con la investigación mediante la proporción de los datos de otros sujetos para que sean reclutados por el investigador.

La muestra estuvo conformada por 206 estudiantes: 164 (79.6%) mujeres y 42 (20.4%) varones, cuyas edades oscilan de 16 a 34 años, la muestra se encuentra en un rango de edad entre 19 y 22 años (60.2%) y la edad media es de 21.3 ($DE = 2.96$); que cursan el primer al treceavo ciclo de distintas carreras de una universidad, donde la mayoría de participantes se encuentra entre el noveno y décimo ciclo (30.6%) en una universidad privada ubicada en el distrito de Lima Metropolitana.

Asimismo, 105 (51%) fueron estudiantes de la Carrera de Psicología, 13 (6.3%) universitarios de Administración y 12 (5.8%) estudiantes de la Carrera de Negocios Internacionales. Respecto a los datos sociodemográficos, 168 (81.6%) participantes nacieron en Lima y 38 (18.4%) nacieron fuera de Lima; la mayoría reside en el distrito de La Molina con un total de 42 (20.4%), 24 (11.7%) residen en Ate, 11 (5.3%) residen en Santiago de Surco y 20 residen respectivamente en los distritos de Lurigancho y San Borja (9.8%). Por

otro lado, 157 (76.2%) participantes no trabaja actualmente, mientras que 49 (23.8%) si trabaja. Respecto al estado civil, 198 (96.1%) universitarios son solteros, 5 (2.4%) son convivientes y 3 (1.5%) son casados; a su vez se evidenció que 120 (58.3%) no tiene pareja actualmente, mientras que 86 (41.7%) si tienen pareja y con relación sentimental promedio de 20.1 meses y una desviación estándar de 22.0.

Los criterios de inclusión se basaron en que sean estudiantes de las distintas carreras que ofrece una universidad privada y que sean de nacionalidad peruana. Por otro lado, en cuanto a criterios de exclusión para la muestra se procederá a la separación cuando los estudiantes no hayan aceptado participar en la investigación tal como se estipula en el consentimiento informado, respondan a los instrumentos con errores (doble marca o ítems en blanco), se excluye a las personas que no estudien en la universidad privada y que sean de nacionalidad extranjera.

Tabla 1

Información descriptiva de los participantes

	f	%
Distrito de residencia		
Ate	24	11.7
La Molina	42	20.4
Santiago de Surco	11	5.3
Lurigancho	10	4.9
San Borja	10	4.9
Sexo		
Hombre	42	20.47
Mujer	164	9.2
Edad		
16 a 20	85	41.2
21 a 25	106	51.5
26 a 34	15	7.3
Estado civil		
Soltero(a)	198	96.1
Casado(a)	3	1.5
Conviviente	5	2.4
Lugar de nacimiento		
Lima	168	81.6
Fuera de Lima	38	18.4
Trabaja actualmente		
Sí	49	23.8
No	157	76.2
Tiene pareja		
Si	86	41.7
No	120	58.3
Carrera		
Administración	13	6.3
Negocios internacionales	12	5.8
Psicología	105	51.0
Curso por segunda o tercera vez		
Si	106	51.5
No	100	48.5

Instrumentos de investigación

Escala de Cansancio Emocional (ECE; Domínguez, 2014)

La escala de cansancio emocional presenta una sola dimensión y para su elaboración se tuvo como base la prueba de Cansancio Emocional de Maslach y la prueba de Burnout de Freudenberg (Ramos, Manga & Moran, 2005). Consta de 10 ítems presentados en formato ordinal de cinco opciones de respuesta (desde *raras veces* hasta *siempre*). Las instrucciones solicitan responder en un marco temporal general. En cuanto a las propiedades psicométricas, la prueba presenta un coeficiente alfa de Cronbach de .87 y se corrobora su estructura unidimensional. En el presente estudio, los análisis psicométricos en la muestra evidenciaron que la estructura factorial del ECE fue adecuada ($\chi^2 = 76.5$, CFI = .953, RMSEA = .0758); obteniendo un buen coeficiente de confiabilidad ($\alpha = .892$).

Escala de Procrastinación Académica (EPA; Domínguez, 2014)

Evalúa la procrastinación académica y consta de 12 ítems presentados en formato ordinal de cinco opciones de respuesta (desde *nunca* hasta *siempre*). Está compuesta por dos dimensiones: La primera dimensión *autorregulación académica* que se entiende como el propio control que ejerce el estudiante relacionado a sus actividades académicas y la segunda dimensión *postergación de actividades* que se entiende como el retraso voluntario de las tareas. Presentan un alfa de Cronbach de .816 para la escala total, mientras que para la dimensión *Autorregulación Académica* es .821 y para la dimensión *Postergación de Actividades* es .752. En el presente estudio, los análisis psicométricos en la muestra evidenciaron que la estructura factorial del EPA fue adecuada ($\chi^2 = 157$, CFI = .861, RMSEA = .0976); obteniendo un buen coeficiente de confiabilidad para la escala total ($\alpha = .839$), de igual forma para la dimensión *autorregulación académica* ($\alpha = .776$) y la dimensión *postergación de actividades* ($\alpha = .812$).

Ficha sociodemográfica

Para la presente investigación se utilizó una ficha para recoger datos sociodemográficos de los participantes que incluyó las siguientes variables: edad, sexo, lugar de nacimiento, distrito de residencia, estado civil, situación laboral, universidad, carrera que estudia y ciclo en que se encuentra, si repitió un curso, si tiene pareja y el tiempo de relación.

Procedimiento

Para recoger la información se realizaron las coordinaciones respectivas con las autoridades de la universidad privada con el fin de explicar y brindar toda la información detallada del proyecto para que de esta manera conozcan de que trata y lo que se desea lograr; de esta forma, se aclara los términos de la participación y se solicita su colaboración mediante el uso de su base datos para el envío del link de la encuesta por email a los estudiantes. A su vez, se compartió el link en grupos de Facebook con alumnos de otros cursos en común con la investigadora, se solicitó que completen el cuestionario y que sea compartido con sus contactos.

Asimismo, la recolección de datos se obtuvo mediante la aplicación de los cuestionarios online a estudiantes universitarios, a través del consentimiento informado en el que se recalca que su participación es totalmente voluntaria y anónima, pues las instrucciones fueron que se solicita de su apoyo para llevar a cabo la resolución de algunos cuestionarios y que tomará poco tiempo hacerlo. Además, los estudiantes fueron contactados vía email y por la red social Facebook.

Luego, se procedió a la elaboración de una base de datos en Microsoft Excel, con todas las variables de la ficha sociodemográfica y las respuestas a los ítems de los instrumentos.

Por último, se realizará el vaciado de los datos obtenidos al programa estadístico Jamovi.

Plan de análisis

Con la finalidad de profundizar en el análisis estadístico descriptivo de los datos, se obtuvieron puntajes de acuerdo con las medidas de tendencia central (media, mediana y moda), medidas de dispersión (desviación estándar), dispersión y medidas de forma (asimetría).

De igual forma, para hallar la correlación entre las variables se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson que analiza el grado de relación lineal entre dos variables, en este caso cansancio emocional y procrastinación académica (Camacho-Sandoval, 2008). Asimismo, según Ferguson (2009) el criterio de interpretación obtenido en la correlación de Pearson se basa en que los tamaños del efecto estiman la magnitud del efecto o asociación

entre dos o más variables, por tanto, un valor de r de .20 a .40 será considerado con significancia práctica, entre .50 y .70 será considerado como una relación moderada y de .80 a más será considerado como una relación fuerte.

Resultados

Análisis descriptivo

Se realizó el análisis descriptivo de las variables de estudio. En la tabla 2 se evidencia que las distribuciones de puntuaciones son similares a la distribución teórica normal, dado que los valores de la asimetría y la curtosis se encuentran dentro del rango +/- 1.5.

Tabla 2

Estadísticos distribucionales de las variables

Variables	Asimetría	Curtosis	Mínimo	Máximo	M	DE
Cansancio emocional	-0.10	-0.56	1.00	4.60	2.87	0.77
Autorregulación académica	-0.16	-0.56	0.92	2.75	1.78	0.39
Postergación de actividades	0.01	-0.35	0.25	1.25	0.72	0.21

Análisis de correlación

De acuerdo con la matriz de correlaciones de las variables de la presente investigación, según Ferguson (2009) el criterio de interpretación obtenido en la correlación de Pearson se basa en que los tamaños del efecto estiman la magnitud del efecto o asociación entre dos o más variables, por tanto, en la tabla 3 se evidencia que no existe una relación significativa entre cansancio emocional y las dimensiones de la procrastinación académica.

Tabla 3

Matriz de correlaciones

		Autorregulación académica	Postergación de actividades
Cansancio emocional	r	.071	.129
	p	.310	.066

Análisis complementario

En la tabla 4 se presentan los análisis complementarios referidos a las diferencias en las variables de cansancio emocional y las dimensiones de procrastinación académica en función al sexo. En ella se observa que no existe diferencias estadísticamente significativas en la dimensión de postergación de actividades, mientras que en la variable cansancio

emocional y la dimensión autorregulación académica se observan diferencias estadísticamente significativas y en una magnitud pequeña, a favor de las mujeres.

Tabla 4

Comparación de grupos según sexo

	Varones (n=42)		Mujeres (n=164)		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>			
Cansancio emocional	26.3	7.37	29.4	7.69	2.34	0.020	0.404
Procrastinación							
Autorregulación académica	31.1	4.09	33.0	4.71	2.44	0.015	0.422
Postergación de actividades	9.26	2.51	8.53	2.50	-1.69	0.092	-0.292

Nota. *M* = Media; *DE* = Desviación estándar; *t* = Estadístico de Student; *p* = Significancia estadística; *d* = *d* de Cohen.

En la tabla 5 se presentan los análisis comparativos según la situación laboral, en ella se observa que no existe diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las variables de estudio.

Tabla 5

Comparación de grupos según situación laboral actual

	Sí trabaja (n=49)		No trabaja (n=157)		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>			
Cansancio emocional	27.5	8.07	29.1	7.58	-1.29	0.197	-0.213
Procrastinación							
Autorregulación académica	32.9	4.88	32.5	4.58	0.55	0.580	0.091
Postergación de actividades	8.98	2.45	8.59	2.53	0.96	0.340	0.157

Nota. *M* = Media; *DE* = Desviación estándar; *t* = Estadístico de Student; *p* = Significancia estadística; *d* = *d* de Cohen.

Discusión

En el presente estudio se planteó como hipótesis de investigación que existe una relación positiva entre el cansancio emocional y la procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada. La evidencia empírica no permite corroborar dicha hipótesis, puesto que no se encontró correlación estadísticamente significativa entre el cansancio emocional y las dimensiones de la procrastinación académica. Asimismo, aunque en los antecedentes no se ha reportado investigaciones que aborden las variables de investigación objeto del presente estudio, estos hallazgos se contraponen a los resultados del estudio de Balkis (2013) quien encontró que la dimensión del síndrome de burnout, cansancio emocional, se relaciona positivamente con la procrastinación académica, obteniendo una correlación pequeña significativa ($r = .324$, $p < 0.01$), se concluyó que la procrastinación académica puede provocar el síndrome de burnout en estudiantes.

De este modo, los resultados de este estudio ponen de manifiesto el carácter complejo de la variable procrastinación, que se define como el retraso voluntario de alguna actividad, a pesar de que se tiene conocimiento de que ese atraso puede afectar de manera negativa en el desenlace de dicha actividad (Steel, 2007). De esta forma, aunque comúnmente la procrastinación adquiere una valoración negativa dentro del ámbito académico, se ha demostrado que dicho constructo puede estar vinculada directamente a variables psicológicas de valencia positiva, como la autoeficacia, que se define como los juicios o creencias sobre lo que la persona es capaz de realizar, ya que evalúa sus habilidades y capacidades para llevar a cabo acciones (Shunk, 2012). En ese sentido, la procrastinación académica también puede ocurrir porque la persona realiza una evaluación de sus propias capacidades para llevar a cabo alguna tarea que posteriormente será realizada, es decir, el retraso en la ejecución de las actividades se daría por el conocimiento y la confianza en sus propias habilidades; de tal manera, que no se llega a presentar el cansancio emocional. Del mismo modo, la relación entre la procrastinación y la regulación emocional no siempre se presenta en la misma dirección, dado que la autorregulación o el control de emociones es relevante para la manifestación o no de la procrastinación (Morata, Durán & Villegas, 2018), ya que la procrastinación puede ser una forma de regular el estado de ánimo, pues se evita realizar una actividad que puede ser incómoda en un momento dado (BBC, 2017). De igual forma, la procrastinación académica y cansancio emocional pueden estar relacionadas con

la motivación intrínseca, definida como un constructo esencial que permite realizar acciones debido al interés que genera alguna actividad (Lamas, 2008). Esto indica que la procrastinación académica puede ocurrir cuando la persona no se encuentra motivada para llevar a cabo alguna tarea, es decir, que la postergación de actividades ocurre porque no hay interés en realizarlas, ya sea porque se encuentra cansada o por distintas razones.

De manera complementaria, también se analizó la diferencia de las puntuaciones de las variables cansancio emocional y las dimensiones de procrastinación académica, *autorregulación académica* y *postergación de actividades* en función del sexo, encontrando que las mujeres obtienen mayores puntuaciones que los varones en el cansancio emocional y la *autorregulación académica*. Estos resultados coinciden con los hallados por Misra y Mckean (2000) quienes sostienen que las mujeres gestionan mejor el tiempo que los hombres, sin embargo, presentan altos niveles de ansiedad y estrés académico, esto indicaría que las mujeres son quienes presentan mayor autorregulación académica, definida como el desarrollo de metas de aprendizaje basado en la mediación de los aspectos cognitivos, conductuales y motivacionales para lograr dichas metas (Valle et al., 2008). En este sentido, son las mujeres quienes gestionan mejor su tiempo en función de sus recursos personales para llevar a cabo las actividades académicas, sin embargo, esto favorece el incremento de estrés académico y ansiedad.

Es importante reconocer las limitaciones afrontadas en el desarrollo de esta investigación. La primera limitación fue la coyuntura en la que se llevó a cabo la recolección de datos, dado que inicialmente la aplicación de las pruebas sería presencial contactando a los estudiantes en la universidad privada, pero debido a la pandemia por el Covid-19 la aplicación fue realizada de manera virtual. La segunda limitación se relaciona con la deseabilidad social de los encuestados por responder en base a lo que se espera y la disposición que tengan los participantes para brindar información.

A partir de las limitaciones encontradas se recomienda que futuros investigadores interesados en el tema puedan desarrollar estudios de carácter explicativo no solo correlacional, que busque comprender mejor la relación entre procrastinación académica y cansancio emocional, tomando como variables mediadoras la autoeficacia, la regulación emocional, la motivación, el engagement, estrategias cognitivas, entre otras para continuar con la línea investigativa.

En conclusión, en el presente estudio no se encontró relación significativa entre el cansancio emocional y la procrastinación académica, lo cual denota la complejidad de la variable procrastinación que está vinculada con otras variables psicológicas y a su vez aporta en el incremento de antecedentes de las variables del estudio, lo que abre futuras líneas de investigación en la psicología actual.

Referencias

- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima. *Persona, 13*, 159 – 177.
- Álvarez, L. (2012). Los estilos de vida: del individuo al contexto. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública, 30*(1), 95 – 101.
- Atkinson, R., & Flint, J. (2001). Accesing Hidden and hard-to-reach populations: Snowball research strategies. *Social Research Update, 33*, 1 – 5.
- Ato, M., López, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología, 29*(3), 1038 – 1059.
- Baker, H. S. (1979). The conquering hero quits: Narcissistic factors in underachievement and failure. *American Journal of Psychotherapy, 33*(3), 418 – 427.
- Balkis, M. (2013). The relationship between academic procrastination and students burnout. *Hacettepe University Journal of Education, 28*(1), 68 – 78.
- BBC (2017). Procrastinación, "El problema más grave en la educación" (y como vencerlo). Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-38597625>
- Camacho-Sandoval, J. (2008). Asociación entre variables cuantitativas: Análisis de correlación. *Acta Médica Costarricense, 50*(2), 94 – 96.
- Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. *Apuntes universitarios, 3*(2), 95 – 108.
- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Temática Psicológica, 7*(1), 53 – 62.
- Chun, A., & Choi, J. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of “Active” Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology, 145*(3), 245 – 264.
- Domínguez, S. (2016). Agotamiento emocional en estudiantes universitarios: ¿Cuánto influyen las estrategias cognitivas de regulación emocional? *Educación Médica, 19*(2), 96 – 103.
- Domínguez, S. (2014). Escala de Cansancio Emocional: Estructura factorial y validez de los ítems en estudiantes de una universidad privada. *Avances en Psicología, 22*(1), 212 – 220.
- Domínguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Revista Liberabit, 20*(2). 293 – 304.
- Ferguson, C. J. (2009). An effect size primer: A guide for clinicians and researchers. *Professional Psychology: Research and Practice, 40*(5), 532 – 538.

- Fontana, S. (2011). Estudio preliminar de las propiedades psicométricas de la escala de desgaste emocional para estudiantes universitarios. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 3(2), 44 – 48.
- Gil-Monte, P. (2003). Síndrome de quemarse por el trabajo (Síndrome de burnout) en profesionales de enfermería. *Revista Eletrônica InterAção Psy*, 1, 19 – 33.
- Gonzales, M., & Landero, R. (2007). Escala de cansancio emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas en una muestra de México. *Anales de psicología*, 23(2), 133 – 140.
- Greig, D., & Fuentes, X. (2009). “Burnout” o agotamiento en la práctica diaria de la medicina. *Revista Chilena de Cardiología*, 28(4), 403 – 407.
- Hernández, G., & Delgado, J. (2015). Diseño de estudios epidemiológicos. El Estudio Transversal: Tomando una Fotografía de la Salud y la Enfermedad. *Boletín Clínico Hospital Infantil del Estado de Sonora*, 32(1), 26 – 34.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill.
- Herrera, I., Mohamed, L., & Cepero, S. (2016). Cansancio Emocional en estudiantes universitarios. *Dedica. Revista De Educação E Humanidades*, 9, 173 – 191.
- Howard, S., & Johnson, B. (2004). Resilient teachers: resisting stress and burnout. *Social Psychology of Education*, 7, 399 – 420.
- Lamas, H. (2008). Aprendizaje autorregulado, motivación y rendimiento académico. *Liberabit*, 14(14), 15 – 20.
- McClelland, D., Atkinson, J., Clark, R., & Lowell, E. (1953). *The achievement motive*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Martínez, I., Marques, A., Salanova, M., & Lopes da Silva, A. (2002). Burnout en estudiantes universitarios de España y Portugal. Un estudio transcultural. *Ansiedad y Estrés*, 8(1), 13 – 23.
- Maslach, C. (2009). Comprendiendo el burnout. *Ciencia & Trabajo*, 32, 37 – 43.
- Maslach, C., Schaufeli, W., & Leiter, M. (2001). Job Burnout. *Annual Review Psychology*, 52, 397- 422.
- Misra, R., & Mckean, M. (2000). College students’ academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41 – 51.
- Morata, R., Durán, T., & Villegas, N. (2018). Regulación emocional y rendimiento como predictores de la procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista de psicología y educación*, 13(2), 155 – 166.

- Pittman, T., Tykocinski, O., Sandman-Keinan, R., & SandmanKeinan, R (2007). When Bonuses Backfire: An Inaction Inertia Analysis of Procrastination Induced by a Missed Opportunity. *Journal of Behavioral Decision Making*, 21(2), 139-150.
- Rahardjo, W., Juneman, & Setiani, Y. (2013). Computer Anxiety, Academic Stress, and Academic Procrastination on Collage Students. *Journal of Education and Learning*, 7(3), 147 – 152.
- Ramos, F., Manga, D., & Morán, C. (2005). Escala de cansancio emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas y asociación. *Interpsiquis*, 1–9.
- Rodríguez, A., & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45 - 60.
- Rothblum, E. (1990). Fear of failure: the psicodynamic need archievement, fear of success and procrastination models. *Handbook of social and evaluation anxiety*. New York: Leitenbreg.
- RPP (2018). *Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica*. Recuperado de: <https://vital.rpp.pe/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266>
- Salanova, M., Martínez, I., Bresó, E., Llorens, S., & Grau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: Facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología*, 21(1), 170 – 180.
- Shunk, D. (2012). *Teorías del aprendizaje. Una perspectiva educativa*. México: Pearson.
- Skinner, B. (1977). *Ciencia y Conducta Humana*. Barcelona: Fontanella.
- Stainton, M., Lay, C., & Flett, G. (2000). Trait Procrastinators and Behavior/Trait-Specific Cognitions. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 297-312.
- Solomon, L. J., & Rothblum. E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A metaanalytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Valle, A., Núñez, J., Cabanach, R., Gonzales-Pineda, J., Rodríguez, S., Rosario, P., Cerezo, R., & Muñoz-Cadavid, M. (2008). Self-regulated profiles and academic achievement. *Psicothema*, 20(4), 724-731

Anexos

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de este documento es darle a una clara explicación de la naturaleza de este trabajo de investigación, así como de su rol en ella como participante.

La presente es conducida por Vannia Castro Chambi; cuya meta es determinar la relación entre cansancio emocional y procrastinación académica que presentan los jóvenes de una universidad privada mediante la recolección de datos y los objetivos establecidos en la investigación.

Si usted accede a participar en esta investigación, se le pedirá responder unos cuestionarios. Esto tomará 7 minutos de su tiempo aproximadamente.

La participación de esta investigación es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a los cuestionarios serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre esta investigación, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en ella. Igualmente, puede retirarse de la investigación en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante el cuestionario le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador.

De tener preguntas sobre su participación en este estudio, puede contactar al siguiente email: vani-cas@hotmail.com

Desde ya se agradece su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es conocer la relación que existe entre cansancio emocional y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada.

Me ha indicado también que tendré que responder unos cuestionarios, lo cual tomará aproximadamente 7 minutos.

Reconozco que la información que yo brinde en el curso de esta entrevista es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado que puedo hacer preguntas sobre la entrevista y que puedo retirarme de la misma cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Entiendo que puedo pedir información sobre los resultados de esta investigación cuando esta haya concluido. Para esto, puedo contactar a la investigadora al correo anexado en la parte inferior.

Firma del participante

Fecha

DATOS GENERALES

Edad: _____ años	Sexo <input type="checkbox"/> Hombre <input type="checkbox"/> Mujer	¿Trabaja actualmente? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
Lugar de Nacimiento <input type="checkbox"/> Lima <input type="checkbox"/> Fuera de Lima Distrito de residencia: _____ (Especificar)		¿En qué universidad estudia? _____ ¿Qué carrera estudia? _____ Ciclo en que se encuentra: _____ ¿Ha llevado algún curso por segunda o tercera vez? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
Estado Civil <input type="checkbox"/> Soltero(a) <input type="checkbox"/> Divorciado (a) <input type="checkbox"/> Casado (a) <input type="checkbox"/> Viudo (a) <input type="checkbox"/> Conviviente		¿Actualmente se encuentra con pareja? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No Tiempo: _____ meses

ECE

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

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

	RV	PV	AV	CF	S
1. Los exámenes me producen una tensión excesiva.					
2. Creo que me esfuerzo mucho para lo poco que consigo.					
3. Me siento bajo de ánimo, como triste, sin motivo aparente.					
4. Hay días 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 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.					

EPA

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

N= Nunca CN= Casi Nunca AV= A veces CS= Casi siempre

S = Siempre

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