



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/>

Año: XII Número: 1 Artículo no.:8 Período: 1 de septiembre al 31 de diciembre del 2024

TÍTULO: Procrastinación académica y cansancio emocional en estudiantes de Posgrado en Educación.

AUTOR:

1. Dr. Samuel Alejandro Portillo Peñuelas.

RESUMEN: El objetivo principal del estudio fue establecer la relación existente entre la procrastinación académica y el cansancio emocional, diferenciando estos factores según el programa educativo, la edad y el sexo. El diseño fue cuantitativo, transversal y descriptivo-correlacional. Se obtuvo una muestra de 71 estudiantes de Posgrado de la Universidad Virtual del Estado de Guanajuato. Se utilizó la Escala de Procrastinación Académica y la Escala de Cansancio Emocional. Como principales hallazgos se identificaron niveles bajos de procrastinación e intermedios de cansancio emocional. Aunque no encontraron diferencias significativas por sexo o programa educativo, se observó la asociación inversa entre la edad y la procrastinación académica y sus factores, así como una relación directa y significativa entre la procrastinación y el cansancio emocional.

PALABRAS CLAVES: cansancio emocional, formación docente, Posgrado, procrastinación académica, México.

TITLE: Academic procrastination and emotional exhaustion in graduate students in Education.

AUTHOR:

1. PhD. Samuel Alejandro Portillo Peñuelas.

ABSTRACT: The main objective of the study was to establish the relationship between academic procrastination and emotional exhaustion, differentiating these factors according to the educational

program, age and sex. The design was quantitative, cross-sectional and descriptive-correlational. A sample of 71 graduate students from the Virtual University of the State of Guanajuato was obtained. The Academic Procrastination Scale and the Emotional Exhaustion Scale were used. The main findings were low levels of procrastination and intermediate levels of emotional exhaustion. Although no significant differences were found by sex or educational program, an inverse association was observed between age and academic procrastination and its factors, as well as a direct and significant relationship between procrastination and emotional exhaustion.

KEY WORDS: emotional exhaustion, teacher training, postgraduate studies, academic procrastination, Mexico.

INTRODUCCIÓN.

A más de dos décadas de contar con sistemas y modelos completo de Educación a Distancia en México y de observar un crecimiento sostenido de programas de Educación Superior de Licenciatura y Posgrado de inicios del siglo XXI a la fecha, se mantienen múltiples emergencias y preocupaciones por parte de las instituciones educativas en búsqueda de mejoras, generación de conocimiento e impulso hacia nuevos procesos de formación (Cabrera, 2021); a saber, la modalidad de educación a distancia ha utilizado sistemáticamente las ventajas que ofrece el internet, convirtiéndolo en el principal medio de difusión de conocimientos y desarrollo progresivo a nivel social (Alfonso, 2003).

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI] (2022) ha reportado un alza respecto al uso de dispositivos con conexión a internet, y en consecuencia, la cantidad de usuarios durante el periodo 2017-2022, donde el 75.6% de la población de seis o más años es considerada como usuaria de internet. Una de las principales explicaciones es que debido a la emergencia sanitaria por COVID-19 a nivel mundial, aumentó de manera exponencial la cantidad de usuarios y el tráfico en la Web. El retorno emergente de la presencialidad a la virtualidad a nivel escolar (Portillo et al., 2020), el trabajo remoto (Vanegas et al.,

2023) y múltiples actividades, transacciones o diligencias tuvieron que realizarse por internet, desde pagos, hasta suscripciones y solicitudes varias (Padilla, 2020).

Si bien, al momento se han mencionado múltiples usos y beneficios del uso de internet con diversos fines, la realidad es que también las personas cada vez dependen mucho más de este servicio (Hidalgo-Fuentes, 2022); sobre todo, cuando se trata del uso de redes sociales y entretenimiento (Arrivillaga et al., 2022). Ambas investigaciones abordan el uso problemático del internet y redes sociales, vinculando su uso a problemas de postergación de actividades y desregulación emocional. Por su parte, Chavez-Fernandez et al. (2024) indican, que en efecto, es la inteligencia emocional predictor de prácticas de procrastinación, cuestión que alude a que al analizar el fenómeno de procrastinación académica junto al estado de cansancio emocional pueden llegar a experimentar estudiantes que realizan estudios de posgrado de manera virtual.

La procrastinación académica se refiere a la postergación intencional de tareas académicas, aun sabiendo de las consecuencias negativas (Steel, 2007), lo cual puede derivar en estrés (García et al., 2022), ansiedad (Bakker et al., 2014; Querevalú & Echabaudes, 2020) y un bajo rendimiento laboral (Flores & Ramos, 2022) por sobrecarga de trabajo, falta de apoyo social o un ambiente adverso (Leiter & Maslach, 2009). El cansancio emocional, por su parte, se caracteriza por un agotamiento psicológico que afecta la capacidad de un individuo para manejar sus emociones y cumplir con sus responsabilidades; se presenta principalmente por la saturación de actividades y una sensación emocional desmedida que pueden llevar a cefaleas (dolores de cabeza), falta de sueño, irritabilidad, ausentismo, abandono de tareas (Desposorio et al., 2023). Ambos fenómenos pueden impactar negativamente el desempeño docente, afectando la calidad de la enseñanza y el bienestar general de los educadores (Almeida et al., 2015).

A nivel internacional, la procrastinación académica y el cansancio emocional han sido objeto de estudio en diversos contextos. Un estudio global realizado por Steel (2010) estima, que aproximadamente el 20% de la población mundial es afectada por la procrastinación crónica. En cuanto al cansancio emocional,

investigaciones realizadas en Estados Unidos y Europa muestran que entre el 40% y el 50% de los docentes experimentan síntomas de agotamiento emocional en algún momento de su carrera (Jennings & Greenberg, 2009).

En el caso de México, diversos estudios han explorado la prevalencia y las causas de la procrastinación académica y el cansancio emocional; por ejemplo, Romero-Méndez & Romero-Méndez (2024) en su estudio titulado *Procrastinación académica, adicción a redes sociales y funciones ejecutivas: Un estudio de autorreporte en adolescentes* exploraron la relación entre la procrastinación académica (PA), la adicción a las redes sociales (ARS), el rendimiento académico (RA) y las funciones ejecutivas (FE) de 132 adolescentes mexicanos, reportando como principales hallazgos que la falta de control emocional propicia adicción y uso sin reflexión a las redes sociales y dicha falta de control se encontró asociada a una mayor postergación académica.

Por su parte, Portillo (2023) en su estudio *Procrastinación académica durante la pandemia por COVID-19 en estudiantes de bachillerato en línea en México* analizó los niveles de postergación de actividades y procesos de autorregulación académica, señalando como principales hallazgos que conforme se avanza en la edad, se suele disminuir la procrastinación académica con un aumento de los procesos de ajuste académico.

Respecto al cansancio emocional, Reynoso et al. (2023) en la investigación denominada *Autoconcepto, ajuste escolar y cansancio emocional en estudiantes que realizan estudios de bachillerato en línea* se encontraron relaciones negativas entre el cansancio emocional con el autoconcepto y el ajuste escolar, lo que indica que cuando disminuyen el autoconcepto y el ajuste escolar, el cansancio emocional aumenta; asimismo, al realizar comparativos por sexo, se reportaron mayores niveles de cansancio emocional en las mujeres.

En esta misma línea de análisis, Ibarra-Aguirre et al. (2024) en el trabajo de investigación denominado *Cansancio emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios durante el retorno a clases*

presenciales corroboran un mayor nivel de cansancio emocional en las mujeres, aunque a nivel general se reportaron niveles de bajos a moderados; asimismo, se reportan relaciones inversas respecto al rendimiento académico, indicativo de que cuando disminuye el cansancio emocional el rendimiento académico incrementa.

Por último, Valenzuela (2022) en su investigación titulada *Cansancio emocional en estudiantes de bachillerato en el contexto de enseñanza remota de emergencia* reportó niveles intermedios de cansancio emocional en los participantes, y coincidiendo con el resto de la literatura consultada, donde las mujeres reportan mayores niveles de cansancio emocional. Al realizar comparativos según la edad, se reportó una asociación negativa donde el cansancio emocional es más evidente en jóvenes, o mejor dicho, conforme se avanza en la edad el nivel de cansancio disminuye, tal situación puede deberse a que a menor edad se cuentan con menos herramientas o dispositivos para hacer frente a elementos estresores, donde los adultos responden o manejan de mejor manera el estrés.

Respecto a las relaciones entre ambos constructos, Chavez-Fernandez et al. (2024) y Romero-Méndez & Romero-Méndez (2024) señalan que a nivel teórico y empírico existe una relación inversa respecto a la procrastinación académica y la motivacional, donde los estudiantes que procrastinan se encuentran desmotivados, y por eso, es más probable que opten por retrasar o posponer el inicio o avance de sus tareas, o bien, a medida en que aumenta la motivación, disminuye la procrastinación.

Investigar la procrastinación académica y el cansancio emocional en docentes que realizan estudios de posgrado en educación resulta de relevancia para el desarrollo de estrategias de intervención efectivas que promuevan el bienestar docente y la calidad educativa. El objetivo principal de esta investigación es establecer la relación existente entre la procrastinación académica y el cansancio emocional en docentes, diferenciando estos factores según el programa educativo, la edad y el sexo.

DESARROLLO.

Metodología.

La investigación mantiene un enfoque cuantitativo, bajo un diseño no experimental, transversal y de alcance descriptivo-correlacional (Hernández Sampieri et al., 2014).

Participantes.

La muestra se constituyó por 71 estudiantes de Posgrado en Educación de la Universidad Virtual del Estado de Guanajuato provenientes de 21 Estados de la República Mexicana, donde 36 fueron hombres (50.7%) y 35 mujeres (49.3%), la distribución por programa educativo fue 31 estudiantes de la Maestría en Educación en Línea (43.7%) y 40 estudiantes de la Maestría en Innovación Docente (56.3%). Del total de participantes, el 93% estudia y trabaja, el 46.5% manifestó estar casado, un 46.5% soltero y un 7% manifestó otro estado civil. Respecto a la edad de los participantes, 23 años fue la mínima y 65 años la máxima ($M=39.40$; $DE=9.16$).

Instrumentos.

Cuestionario sociodemográfico [AdHoc].

Diseñado por el investigador para recopilar información relevante de los participantes como edad, sexo, estado civil, entidad federativa de residencia, programa educativo que cursan y situación actual en términos de estudio y trabajo.

Escala de Procrastinación Académica (EPA).

Desarrollada originalmente por Busko (1998) y adaptada por Domínguez et al. (2014). Se compone de 12 reactivos y dos factores: *Postergación de actividades* (p. ej. «Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto») y *Autorregulación académica* (p. ej. «Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda»). Tiene un formato de respuesta tipo Likert de cinco opciones (Nunca, Pocas veces, A veces, Casi siempre, Siempre). La interpretación de los puntajes Factor 1 (Autorregulación académica), al corregirse en escala invertida, mientras más alto es

el puntaje, la autorregulación es menor; para el caso del Factor 2 (Postergación de Actividades), mientras más puntúe la persona, mayor es su tendencia a postergar. Domínguez (2016) confirma sus propiedades psicométricas ($\omega > .81$, $< .89$). Para efectos de la presente investigación, se han obtenido valores satisfactorios de consistencia interna ($\alpha = .85$ [IC95% 79-89]; $\omega = .84$ [IC95% 79-90]).

Escala de Cansancio Emocional (ECE).

Desarrollada por Ramos et al. (2005) tiene por objetivo identificar el desgaste emocional y físico en el ámbito académico. Se compone por 10 ítems integrados en un único factor (p. ej. «Me falta tiempo y me siento desbordado(a) (sobrecargado) por los estudios»). Tiene un formato de respuesta tipo Likert de cinco opciones (Raras veces, Pocas veces, Algunas veces, Con frecuencia, Siempre). La interpretación de los puntajes es directa: a mayor puntaje, mayor presencia de la conducta evaluada. El valor alfa reportado por los autores es de $\alpha = .83$, el cual es consistente con otros estudios $\alpha = .90$ (González & Landero, 2007). En este estudio, la escala mostró una alta fiabilidad ($\alpha = .93$ [IC95% 90-95]; $\omega = .92$ [IC95% 89-95]), confirmando propiedades psicométricas adecuadas.

Procedimiento.

Tras obtener una evaluación favorable para llevar a cabo el estudio y contar con la aprobación del coordinador del posgrado para realizar el trabajo de campo (aprobación institucional), se prepararon los instrumentos, incluyendo el cuestionario sociodemográfico, EPA y ECE, en formularios de Google para su difusión y respuesta de manera electrónica. Los formularios fueron distribuidos a través de la sección de avisos y novedades del aula virtual, así como por correo electrónico.

Cada participante accedió de manera individual a los formularios a través de sus dispositivos electrónicos, completando las respuestas solicitadas tras aceptar el consentimiento informado, el cual garantizaba la participación anónima y voluntaria, así como el tratamiento de datos con fines académicos y estadísticos. Al finalizar el plazo para responder (30 días), se revisaron las respuestas y se procedió a elaborar la base de datos correspondiente.

Consideraciones éticas.

Además del consentimiento informado mencionado, se garantizó el anonimato de los participantes y el uso confidencial de los datos con fines exclusivamente académicos. Se permitió a los participantes la opción de no participar o retirarse del estudio si lo consideraban oportuno, sin que esto implicara ningún tipo de sanción.

La participación en el estudio no requirió ningún gasto por parte de los participantes, y no se ofreció ninguna compensación económica a cambio. Finalmente, se pusieron a disposición de los estudiantes los datos de contacto del investigador responsable en caso de necesitar más información sobre el estudio.

Análisis de datos.

Para el análisis de datos en el estudio sobre la relación entre la procrastinación académica y el cansancio emocional en docentes, se realizaron diversas pruebas estadísticas con el fin de evaluar las diferencias y relaciones entre estas variables, diferenciando según el programa educativo, la edad y el sexo.

Primero se calcularon las estadísticas descriptivas (media, desviación estándar, valores mínimos y máximos, asimetría y curtosis) para proporcionar una visión general de los niveles de procrastinación académica y cansancio emocional. Enseguida, dada la ausencia de normalidad, se emplearon pruebas U de Mann-Whitney para comparar la procrastinación académica y el cansancio emocional entre diferentes grupos de docentes según el sexo y el programa educativo.

Finalmente, se calcularon las correlaciones de Spearman para explorar la relación entre la edad de los docentes y las variables de procrastinación académica y cansancio emocional. Todos los análisis se realizaron utilizando el software JASP V.16.

Resultados.

Para comenzar, la Tabla 1 muestra las estadísticas descriptivas de las variables de interés: *Procrastinación académica y sus respectivos factores* (autorregulación académica y postergación de actividades) y

cansancio emocional. En general se aprecia que los estudiantes presentan una baja procrastinación académica y niveles entre moderados y bajos de cansancio emocional.

Tabla 1. Resultados descriptivos de procrastinación académica y cansancio emocional.

| Variable | <i>M</i> | <i>DE</i> | Mínimo y máximo posible | Asimetría | Curtosis |
|-----------------------------|----------|-----------|-------------------------|-----------|----------|
| Procrastinación académica | 1.88 | 0.57 | 1-5 | 1.05 | 1.69 |
| Autorregulación académica | 3.98 | 0.39 | 1-5 | -0.07 | 0.89 |
| Postergación de actividades | 3.52 | 0.43 | 1-5 | 0.80 | 2.70 |
| Cansancio emocional | 23.63 | 9.42 | 10-50 | 0.53 | -0.44 |

Para evaluar las diferencias en la procrastinación académica y el cansancio emocional entre hombres y mujeres, se emplearon los rangos promedios y la prueba U de Mann-Whitney. La Tabla 2 muestra los rangos promedios de las variables según el sexo, así como los valores de la prueba U de Mann-Whitney, la significancia (*p*) y el tamaño del efecto (*r*).

Tabla 2. Procrastinación académica y cansancio emocional por sexo.

| Factores | Rangos promedios | | <i>U</i> | <i>p</i> | <i>r</i> |
|-----------------------------|------------------|---------|----------|----------|----------|
| | Hombres | Mujeres | | | |
| Procrastinación académica | 36.63 | 36.57 | 652.5 | .959 | .00 |
| Autorregulación académica | 36.45 | 36.54 | 646.0 | .991 | .00 |
| Postergación de actividades | 36.40 | 36.60 | 644.0 | .973 | .00 |
| Cansancio emocional | 32.66 | 40.55 | 505.5 | .111 | .21 |

Los resultados indican que no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a la procrastinación académica, la autorregulación académica y la postergación de actividades, con valores de *p* superiores a .05 en todos los casos; sin embargo, se observa una diferencia no significativa en el

cansancio emocional, donde las mujeres presentan un rango promedio más alto ($M = 40.55$) en comparación con los hombres ($M = 32.66$), lo que sugiere una posible tendencia a mayor cansancio emocional en mujeres, aunque esta diferencia no alcanza significancia estadística ($U = 505.5$, $p = .111$, $r = .21$).

La Tabla 3 presenta los rangos promedios de la procrastinación académica y el cansancio emocional diferenciados por programa de estudio (Educación en línea vs. Innovación docente). Nuevamente, se utilizó la prueba U de Mann-Whitney para contrastar los rangos promedios.

Tabla 3. Procrastinación académica y cansancio emocional por programa de estudio.

| Factores | Rangos promedios | | <i>U</i> | <i>p</i> | <i>r</i> |
|-----------------------------|--------------------|--------------------|----------|----------|----------|
| | Educación en línea | Innovación docente | | | |
| Procrastinación académica | 34.45 | 37.20 | 572.0 | .581 | .07 |
| Autorregulación académica | 40.41 | 32.57 | 757.0 | .112 | .22 |
| Postergación de actividades | 38.85 | 33.78 | 708.5 | .303 | .14 |
| Cansancio emocional | 36.83 | 35.35 | 646.0 | .767 | .04 |

En cuanto a la procrastinación académica, los estudiantes de Innovación docente obtuvieron un rango promedio ligeramente superior ($M = 37.20$) en comparación con los estudiantes de Educación en línea ($M = 34.45$), aunque esta diferencia no fue estadísticamente significativa ($U = 572.0$, $p = .581$, $r = .07$).

Similarmente, en la autorregulación académica, los estudiantes de Educación en línea presentaron un rango promedio más alto ($M = 40.41$) que los de Innovación docente ($M = 32.57$), pero esta diferencia tampoco alcanzó significancia estadística ($U = 757.0$, $p = .112$, $r = .22$).

En la postergación de actividades, los estudiantes de Educación en línea obtuvieron un rango promedio superior ($M = 38.85$) en comparación con los de Innovación docente ($M = 33.78$), aunque nuevamente, esta diferencia no fue significativa ($U = 708.5$, $p = .303$, $r = .14$). En cuanto al cansancio emocional,

ambos programas presentaron rangos promedios similares, sin diferencias significativas ($U = 646.0$, $p = .767$, $r = .04$).

Como parte final del análisis se abordó la relación entre la edad de los docentes y las variables de interés a través del coeficiente rho de Spearman. La Tabla 4 presenta los coeficientes de correlación entre la edad, la procrastinación académica, la autorregulación académica, la postergación de actividades, y el cansancio emocional.

Tabla 4. Correlación entre edad, procrastinación académica y cansancio emocional.

| Factor | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------------------------------|------|---------|--------|--------|---|
| 1. Edad | - | | | | |
| 2. Procrastinación académica | -.15 | - | | | |
| 3. Autorregulación académica | -.10 | -.51*** | - | | |
| 4. Postergación de actividades | -.20 | .41*** | .42*** | - | |
| 5. Cansancio emocional | -.15 | .49*** | -.15 | .40*** | - |

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

Los resultados muestran una correlación negativa entre la edad y la procrastinación académica ($\rho = -.15$), la autorregulación académica ($\rho = -.10$) y la postergación de actividades ($\rho = -.20$), lo que sugiere que a medida que aumenta la edad de los docentes, tienden a procrastinar menos, a autorregularse mejor, y a postergar menos sus actividades; sin embargo, estas correlaciones no alcanzaron significancia estadística.

En cuanto a la relación entre la procrastinación académica y el cansancio emocional, se observa una correlación positiva y significativa ($\rho = .49$, $p < .01$), indicando que los docentes que procrastinan más tienden a experimentar mayores niveles de cansancio emocional.

CONCLUSIONES.

Esta investigación tuvo por objetivo establecer la relación existente entre la procrastinación académica y el cansancio emocional en docentes, diferenciado estos factores según el programa educativo, la edad y el sexo.

De inicio, los resultados descriptivos indicaron niveles bajos de procrastinación académica y moderados de cansancio emocional coincidiendo con resultados reportados por Portillo (2023) y Valenzuela (2022) en estudiantes de bachillerato e Ibarra-Aguirre et al. (2024) en estudiantes universitarios. En el caso de los factores de la *procrastinación académica*, los resultados mantienen niveles intermedios a altos, coincidiendo con Domínguez (2016) quien reporta una tendencia de mantener posturas intermedias hacia la *postergación de actividades* y mejores autopercepciones hacia la *regulación académica*.

Respecto a la comparación por sexo, aunque no se encontraron diferencias significativas en ninguno de los factores y total de la procrastinación académica y cansancio emocional, es observable a nivel descriptivo que las mujeres mantienen mayores niveles de cansancio respecto a los hombres considerando la media (Mujeres $M = 40.55$; Hombres $M = 32.66$). Aunque se coincide con Reynoso et al. (2023), quienes reportan de igual forma, puntajes más altos en mujeres que en hombres en cansancio emocional, dicha investigación sí reporta diferencias significativas.

De manera agregada, al realizar comparativos por programa académico de Posgrado que cursan los participantes (Maestría en Educación en Línea y Maestría en Innovación Docente) es posible observar que las puntuaciones entre ambos programas son similares con ligeras variaciones en el subfactor *autorregulación académica* en favor de la Maestría en Educación en Línea con mejores puntuaciones/autopercepciones. Si bien, no se encontraron diferencias significativas, ninguno de los factores y total de la procrastinación académica y cansancio emocional por programa educativo, se advierte que en ambos programas existen niveles de cansancio emocional de intermedios a altos (Maestría en Educación en Línea $M=36.83$; Maestría en Innovación Docente $M=35.35$), al mantener puntuaciones

por encima de la media teórica ($M=30.0$).

En cuanto al vínculo de la edad de los participantes con las variables de interés, se observó una asociación inversa, sin alcanzar significación estadística; a saber, conforme aumenta la edad, disminuye la procrastinación y postergación de actividades. Tal hallazgo coincide con lo reportado en investigaciones previas, que afirman, que estudiantes más jóvenes muestran una menor capacidad de autorregulación y una mayor postergación (Portillo, 2023), o bien, estudiantes de mayor edad muestran un mejor ajuste escolar y un mayor autoconcepto académico laboral (Portillo & Reynoso, 2021).

Por último, respecto a la relación existente entre la procrastinación académica y el cansancio emocional, se concluye que existe una relación directa, positiva y significativa ($\rho = .49$, $p < .01$), donde quienes tienden a procrastinar, en mayor medida tienden a experimentar mayores niveles de cansancio emocional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Alfonso, I. (2003). La educación a distancia. ACIMED, 11(1), 3-4.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352003000100002&lng=es&tlng=es.
2. Almeida, M., Oliveira, E., Guimarães, F., Evangelista, R., Gomes, A. & Vieira, B. (2015). Síndrome de Burnout: un estudio con profesores. Salud de los Trabajadores, 23(1), 19-28.
http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-01382015000100003&lng=es&tlng=es.
3. Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2022). Uso problemático de redes sociales e inteligencia emocional en adolescentes: análisis de las diferencias por género. European Journal of Education and Psychology, 15(1), 1–16. <https://doi.org/10.32457/ejep.v15i1.1748>
4. Bakker, A., Demerouti, E., & Sanz-Vergel, A. I. (2014). Burnout and work engagement: The JD-R approach. Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 1(1), 389-411.
<https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-031413-091235>

5. Busko, D. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model (Tesis de Maestría inédita). The University of Guelph.
6. Cabrera, D. (2021). Creación y acreditación de posgrados a distancia en dos universidades mexicanas. CPU-e, Revista de Investigación Educativa, 33, 77-108. <https://cpue.uv.mx/index.php/cpue/article/view/2762/4588>
7. Chavez-Fernandez, S., Haro-Rodriguez, Y. M., Machaca-Calcina, L. G., & Adriano-Rengifo, C. E. (2024). Inteligencia emocional y procrastinación académica en estudiantes universitarios en Perú. Ciencias Psicológicas, 18(1), 1-12. <https://doi.org/10.22235/cp.v18i1.3333>
8. Desposorio, T., Vergara, E., & Salirrosas, R. (2023). Cansancio emocional en estudiantes universitarios en tiempos de COVID-19: propiedades psicométricas. Liberabit, 29(1), 1-14. <https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2023.v29n1.649>
9. Domínguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: Validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. Liberabit, 20(2), 293-304. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2.pdf11>
10. Domínguez, S. (2016) Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. Evaluar, 16(1), 20-30. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v16.n1.1571512>
11. Flores, L., & Ramos, M. (2022). Procrastinación laboral en docentes durante el confinamiento por COVID-19. Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, 6(25), 1596-1605. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i25.438>
12. García, J., & González, E. (2022). El estrés académico causante de la procrastinación en la educación virtual. Una revisión sistemática. RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 13(25), 1-16. <https://doi.org/10.23913/ride.v13i25.1238>

13. González, M., & Landero, R. (2007). Escala de cansancio emocional (ECE) para estudiantes universitarios: propiedades psicométricas en una muestra de México. *Anales de Psicología*, 23(2), 253–257. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/22321>
14. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
15. Hidalgo-Fuentes, S. (2022). Uso problemático de Internet y procrastinación en estudiantes: un meta-análisis: Uso de Internet y procrastinación. *European Journal of Education and Psychology*, 15(1), 1–18. <https://doi.org/10.32457/ejep.v15i1.1815>
16. Ibarra-Aguirre, E., Ibarra-Lizárraga, E., & Sánchez-Guzmán, Y. (2024). Cansancio emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios durante el retorno a clases presenciales. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 15, 1-16. https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v15i0.1979
17. Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI] (2022). Encuesta Nacional sobre Sisonibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2021. <https://bit.ly/3WHH10D>
18. Jennings, P., & Greenberg, M. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
19. Leiter, M., & Maslach, C. (2009). Nurse turnover: The mediating role of burnout. *Journal of Nursing Management*, 17(3), 331-339. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2834.2009.01004.x>
20. Padilla, J. (2020). Análisis del Comportamiento del tráfico en Internet durante la Pandemia del Covid-19: el caso de Colombia. *Entre Ciencia e Ingeniería*, 14(28), 26-33. <https://doi.org/10.31908/19098367.2012>

21. Portillo, S. (2023). Procrastinación académica durante la pandemia por COVID-19 en estudiantes de bachillerato en línea en México. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, X(2), 1-14. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v2i10.3501>
22. Portillo, S., Castellanos, L., Reynoso, O., & Gavotto, O. (2020). Enseñanza remota de emergencia ante la pandemia Covid-19 en Educación Media Superior y Educación Superior. *Propósitos y Representaciones*, 8(SPE3), 1-17. <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.589>
23. Portillo, S., & Reynoso, O. (2021). Autoconcepto, ajuste escolar e inteligencia emocional en estudiantes mexicanos de bachillerato en línea. *Publicaciones*, 51(1), 211-228. <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v51i1.16445>
24. Querevalú, F., & Echabaudes, R. (2020). Procrastinación académica y ansiedad frente a los exámenes en estudiantes de 3° a 5° del nivel secundario en colegios de Lima. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 13(1), 79–87. <https://doi.org/10.17162/rccs.v13i1.1350>
25. Ramos, F., Manga, D. & Moran, C. (2005). Escala de Cansancio Emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas y asociación. *Interpsiquis*, 6. <http://psiqu.com/1-2898>
26. Reynoso, O., Ibarra-Aguirre, E., & Portillo, S. (2023). Autoconcepto, ajuste escolar y cansancio emocional en estudiantes que realizan estudios de bachillerato en línea. *Ciencias Psicológicas*, 17(1), 1-17. <https://doi.org/10.22235/cp.v17i1.2912>
27. Romero-Méndez, C., & Romero-Méndez, D. (2024). Procrastinación académica, adicción a redes sociales y funciones ejecutivas: Un estudio de autorreporte en adolescentes. *Revista Panamericana de Pedagogía*, 38, 110-127. <https://doi.org/10.21555/rpp.vi38.3126>
28. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

29. Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48(8), 926-934. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.025>
30. Valenzuela, A. (2022). Cansancio emocional en estudiantes de bachillerato en el contexto de enseñanza remota de emergencia. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, X(1), 1-17. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i1.3317>
31. Vanegas, M., Bustos, J., Barrientos, C., & Pérez, J. (2023). Compromiso laboral y condiciones individuales en teletrabajo durante la pandemia por Covid-19 en México. *Entreciencias: diálogos en la sociedad del conocimiento*, 11(25), 1-17. <https://doi.org/10.22201/enesl.20078064e.2023.25.82966>

DATOS DEL AUTOR.

1. **Samuel Alejandro Portillo Peñuelas.** Doctor en Educación. Profesor de asignatura en los programas de Maestría en Innovación Docente y Maestría en Educación en Línea, Módulo Aprendizaje y Gestión del Conocimiento en la Universidad Virtual del Estado de Guanajuato, Purísima del Rincón, Guanajuato, México. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores, Nivel I. ORCID ID <https://orcid.org/0000-0002-1521-6619> Correo electrónico saportillo@ueg.edu.mx

RECIBIDO: 30 de junio del 2024.

APROBADO: 8 de agosto del 2024.