UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION SECUNDARIA
ESPECIALIDAD CIENCIAS SOCIALES

TESIS

PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN EL ÁREA DE CIENCIAS SOCIALES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TENIENTE CORONEL PEDRO RUIZ GALLO ESPINAR CUSCO - 2024

PRESENTADO POR:
Br. ROSA GABRIELA CRUZ TINCUSI
Br. WALDIR DANI CCALLO CONDORI

PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO(A) EN EDUCACIÓN SECUNDARIA: ESPECIALIDAD CIENCIAS SOCIALES

ASESOR:
Dr. JAIME AUCCA MARÍN

CUSCO – PERÚ

2025

Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

INFORME DE SIMILITUD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-321-2025-UNSAAC)

El que suscribe, el **Asesor** JAIME AUCCA MARIN ..... quien aplica el software de detección de similitud al trabajo de investigación/tesistitulada: PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN EL ÁREA DE CIENCIAS SOCIALES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TENIENTE CORONEL PEDRO RUIZ GALLO ESPINAR CUSCO - 2024

Presentado por: ROSA GABRIELA CRUZ TINCUSI ..... DNI N° 72553446 ;
presentado por: WALDIR DANI CCALLO CONDORI ..... DNI N°: 71482350
Para optar el título Profesional/Grado Académico de LICENCIADO (A) EN EDUCACIÓN SECUNDARIA: ESPECIALIDAD CIENCIAS SOCIALES

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 2 veces, mediante el Software de Similitud, conforme al Art. 6° del ***Reglamento para Uso del Sistema Detección de Similitud en la UNSAAC*** y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 10 **%.**

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No sobrepasa el porcentaje aceptado de similitud.	X
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las subsanaciones.	
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, conforme al reglamento, quien a su vez eleva el informe al Vicerrectorado de Investigación para que tome las acciones correspondientes; Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	

Por tanto, en mi condición de Asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y **adjunto** las primeras páginas del reporte del Sistema de Detección de Similitud.

Cusco, 16 de SETIEMBRE de 20 25

.....
Firma

Post firma JAIME AUCCA MARIN

Nro. de DNI 23954451

ORCID del Asesor 000-0002-9455-5415

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema de Detección de Similitud: **oid:** 27259:497888105

PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN EL ÁREA DE CIENCIAS SOCIALES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TENIE...

Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid:::27259:497888105

Fecha de entrega
12 sep 2025, 9:10 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
12 sep 2025, 9:19 p.m. GMT-5

Nombre del archivo
PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN EL ÁREA DE CIENCIAS SOCIALES DE LA INSTITUCIÓ....pdf

Tamaño del archivo
1.8 MB

117 páginas

22.369 palabras

135.303 caracteres

10% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Exclusiones

- N.º de fuentes excluidas

Fuentes principales

0%	Fuentes de Internet
9%	Publicaciones
4%	Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

DEDICATORIA

Con la bendición y protección del Señor de Huanca que junto a mi padre Bartolomé Jorge me guían siempre.

Agradezco profundamente a mi madre Rosa Tincusi Palomino por su apoyo incondicional y a mi familia(Hermana Rosa Milagros junto a su hijo Geralt Mezut).También a mi tía Bonifacia Tincusi Palomino quién es como mi segunda madre por estar siempre ahí en todo momento.

A mis primas a quienes las considero más que primas mis hermanas: Tania, Roció y su hijo Gael Alexander, Danitza que junto a mi padrino Silvestre Choque quien como un padre supo aconsejarme y apoyarme siempre.

A todos mis conocidos(as), amigas(os) y familiares en general, que me alentaron a seguir adelante para así no rendirme y cada uno(a) de ellos(as)saben que les guardo gratitud por todo su apoyo.

Rosa Gabriela Cruz Tincusi

DEDICATORIA

A Dios, por iluminar mi camino, por brindarme fuerza y sabiduría en cada desafío y por ser mi roca en los momentos de incertidumbre. Gracias por bendecirme con el amor, el apoyo y las oportunidades necesarias para alcanzar mis aspiraciones.

A los que me dieron la vida, Daniel Wilfredo y Hilda Rosa, por su amor incondicional, por cada sacrificio y por ser el pilar fundamental en mi vida. Su fe en mí y sus palabras de aliento me impulsaron a seguir adelante, convirtiendo cada obstáculo en una oportunidad de crecer. Este logro es tan suyo como mío.

A mis hermanos, a mi hermana mayor, Leydi Zoraida, quien siempre estuvo ahí, guiándome y apoyándome en cada paso, siendo mi ejemplo y mi refugio en los momentos difíciles. A mi hermano, Romario, cuyo ánimo y confianza, a pesar de estar comenzando su camino, me impulsaron a nunca rendirme. A mi hermanita, Abigail Urpi, la pequeña luz que con su ternura y alegría llenó mi corazón, recordándome que la familia es el regalo más preciado de la vida.

Waldir Dani Ccallo Condori

AGRADECIMIENTO

A nuestra casa de estudios superiores, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, forjadora de grandes profesionales, orgullosos de ser antonianos.

Expresar nuestro profundo agradecimiento a nuestra querida Facultad de Educación, a nuestros queridos docentes del Programa de Ciencias Sociales que nos enseñaron una serie de valores y principios que orientaron nuestras acciones tanto en lo personal como en lo profesional.

Expresión de gratitud especial al Dr. Jaime Aucca Marín quien, con sabiduría y paciencia, nos acompañó en el proceso de ejecución y conclusión del trabajo de investigación, fomentando en nosotros una educación integral, centrada en valores éticos y morales.

Nuestro más sincero agradecimiento a todos los que hicieron posible este trabajo de investigación, a los directivos, profesores y aprendices de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar.

Los bachilleres

ÌNDICE

Dedicatoria ..... **i**

Agradecimiento ..... **iii**

ÌNDICE ..... **iv**

Índice de tablas ..... **viii**

Índice de Figuras ..... **ix**

Resumen ..... **x**

Abstract ..... **xi**

Introducción ..... **xii**

CAPÍTULO I **1**

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA **1**

1.1. Área geográfica y ámbito de estudio 1

1.2. Descripción del problema 2

1.3. Formulación del problema 5

1.3.1. Problema general 5

1.3.2. Problemas específicos 5

1.4. Justificación de la investigación 6

1.4.1. Justificación teórica 6

1.4.2. Justificación práctica 6

1.4.3. Justificación metodológica 7

1.4.4. Justificación pedagógica 8

1.4.5. Justificación social 8

1.5. Objetivos de la investigación 9

1.5.1. Objetivo general 9

1.5.2. Objetivos específicos 9

1.6. Delimitación de la investigación 9

1.7. Limitaciones de la investigación 10

CAPÍTULO II 11

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL 11

2.1. Antecedentes de la investigación (estado del arte) 11

2.1.1. Internacionales 11

2.1.2. Nacionales 13

2.1.3. Locales 15

2.2. Bases teóricas de la investigación 19

2.2.1. Teorías del aprendizaje 19

2.2.2. Procrastinación 19

2.2.3. Estrés 29

2.3. Marco conceptual 44

CAPÍTULO III 46

HIPÓTESIS Y VARIABLES 46

3.1. Hipótesis de la investigación 46

3.1.1. Hipótesis general 46

3.1.2. Hipótesis específicas 46

3.2. Variables 46

3.2.1. Variable 1: Procrastinación 46

3.2.2. Variable 2: Estrés académico 46

3.3. Operacionalización de variables 47

CAPÍTULO IV 49

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN 49

4.1. Enfoque de la investigación 49

4.2. Tipo de investigación 49

4.3. Nivel de investigación 49

4.4. Diseño de investigación 49

4.5. Población y unidad de análisis 50

4.5.1. Población de estudio 50

4.5.2. Unidad de análisis 51

4.6. Muestra y técnica de selección 51

4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información 52

4.7.1. Técnica 52

4.7.2. Instrumento 52

4.8. Validación por juicio de expertos 52

4.9. Método de análisis de datos 53

4.10. Confiabilidad de la investigación 53

CAPITULO V 54

RESULTADOS 54

5.1. Resultados descriptivos de la investigación 54

5.2. Prueba de Hipótesis 64

5.2.1. Análisis correlacional para la prueba de hipótesis entre las variables y dimensiones 64

CAPITULO VI 73

Discusión de resultados 73

Conclusiones 76

Recomendaciones 78

Bibliografía 80

Anexos 87

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de variables 47

Tabla 2 Población en estudio 50

Tabla 3 Muestra de la población 52

Tabla 4 Validación de juicio de expertos 53

Tabla 5 Genero 54

Tabla 6 Edad 55

Tabla 7 Dimensión: Postergación 56

Tabla 8 Dimensión: Autorregulación 57

Tabla 9 Variable: Procrastinación 59

Tabla 10 Dimensión: Reacciones físicas 60

Tabla 11 Dimensión: Reacción psicológica 61

Tabla 12 Dimensión: Reacción conductual 62

Tabla 13 Variable: Estrés académico en el área de Ciencias Sociales 63

Tabla 14 Resultados de la correlación de las variables procrastinación y estrés académico 65

Tabla 15 Resultados de la correlación de la variable procrastinación y la dimensión reacción física 67

Tabla 16 Resultados de la correlación de la variable procrastinación y la dimensión reacción psicológica 69

Tabla 17 Resultados de la correlación de la variable procrastinación y la dimensión reacción conductual 71

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Genero 54

Figura 2 Edad 55

Figura 3 Dimensión: Postergación 56

Figura 4 Dimensión: Autorregulación 58

Figura 5 Variable: Procrastinación 59

Figura 6 Dimensión: Reacciones físicas 60

Figura 7 Dimensión: Reacción psicológica 61

Figura 8 Dimensión: Reacción conductual 62

Figura 9 Variable: Estrés académico en el área de Ciencias Sociales 64

RESUMEN

El proceso investigativo desarrollado estableció como objetivo general, determinar la relación que existe entre la procrastinación y el estrés académico en el área de Ciencias Sociales de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo Espinar Cusco - 2024, quienes mostraron una variedad de características en el ámbito de la procrastinación debido fundamentalmente a diversos factores entre los más destacados se tienen el nivel cultural de los padres que constituye una influencia directa en la formación de sus vástagos, también el uso inadecuado e irresponsable de las tecnologías, sobre todo de los teléfonos móviles por parte de los estudiantes, lo que constituyó un vínculo directo con el estrés académico. En dicha investigación se empleó la metodología con un enfoque orientado al análisis cuantitativo, de tipo básica, de nivel descriptivo explicativo y un diseño no experimental, de tipo transversal correlacional.

Se tuvo como grupo de estudio al tercer año del nivel secundario, constituidos por 57 estudiantes, a quienes se les administró el instrumento de la encuesta, el cual nos permitió recolectar datos, llegando a la conclusión siguiente, el estudio determinó una correlación positiva baja y no significativa entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de nivel secundario del área de Ciencias Sociales, lo que sugiere que la relación entre estas variables es limitada en este contexto.

Estos resultados nos demuestran que, existe una estrecha relación entre la variable procrastinación y estrés académico, lo que conlleva a los estudiantes a tener que enfrentar este dilema en su vida cotidiana como también académica.

Palabras clave: Procrastinación, Estrés académico, Ciencias Sociales, Estudiantes.

ABSTRACT

The general objective of the research process was to determine the relationship between procrastination and academic stress in the area of Social Sciences among secondary school students at the Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo Educational Institution in Espinar, Cusco - 2024. The students displayed a variety of characteristics in the area of procrastination, primarily due to various factors. Among the most notable were the parents' educational level, which directly influences the development of their children, and the students' inappropriate and irresponsible use of technology, especially cell phones, which was directly linked to academic stress. This research employed a methodology focused on quantitative analysis, a basic approach, a descriptive-explanatory approach, and a non-experimental, cross-sectional correlational design.

The study group consisted of 57 students in three-year secondary school. The survey instrument was administered to them, allowing us to collect data. The study determined a low, non-significant, positive correlation between procrastination and academic stress in secondary school students studying Social Sciences, suggesting that the relationship between these variables is limited in this context.

These results demonstrate a close relationship between procrastination and academic stress, which leads students to face this dilemma in their daily lives as well as their academic lives.

Keywords: Procrastination, Academic stress, Social Sciences, Students.

INTRODUCCIÓN

La investigación desarrollada, tiene como finalidad principal determinar la relación existente entre la procrastinación y estrés académico en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo Espinar Cusco - 2024. El progreso de la investigación representa una contribución valiosa para el campo del conocimiento, en donde se conoce la realidad de las variables y su impacto en los estudiantes, la evidencia recolectada es respaldada a partir de los datos obtenidos a lo largo del proceso investigativo que, nos posibilitan conocer el alcance real del problema de la procrastinación que, en la época actual constituye un aspecto crítico en la educación holística de nuestros estudiantes, por ende el limitado aprendizaje en el área curricular de Ciencias Sociales y extensiva a las diferentes áreas, los resultados lamentablemente en nuestro contexto son nada positivos, lo que conlleva a reflexionar profundamente sobre la problemática en estudio. A partir de la investigación se determina el vínculo estrecho entre la tendencia a procrastinar y estrés académico en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo Espinar Cusco - 2024.

El contenido de esta investigación está organizado en 6 capítulos, los cuales forman parte:

En el capítulo I, identificado como formulación del problema que contiene: descripción y delimitación del problema, asimismo, las justificaciones, objetivos.

En el capítulo II: sustento teórico y conceptual, abarca antecedentes, bases teóricas y conceptuales correspondientes.

En el capítulo III: Hipótesis de investigación y variables estudiadas

En el capítulo IV: denominada metodología. Además, la población y muestra, la técnica e instrumentos.

En el capítulo V: Resultados, mediante cuadros estadísticos.

En el capítulo VI: La discusión de resultados, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.Área geográfica y ámbito de estudio

El plantel educativo Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo está localizado en el distrito de Yauri, provincia de Espinar, departamento del Cusco. Yauri que es la capital de la provincia de Espinar (Tiene un relieve poco accidentado en donde se puede apreciar cadenas de montañas que generan pisos altitudinales), Según el Instituto Geográfico Nacional (IGN) sus coordenadas geográficas son 14°47′32″S 71°24′38″O ahí se ubica el plantel educativo Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo

Según De Olarte (1984) Esta zona corresponde al piso de Puna baja y alta, es un piso altitudinal de elevada consideración entre 3700 msnm. a 4500 msnm. con un clima frío severo y extremo sobre todo en la estación de invierno donde las temperaturas descienden a menos 0, con presencia de lluvias torrenciales, granizo, rayos, truenos y relámpagos continuos en verano y corrientes de aire frías permanentes sobre todo en el mes de agosto.

Espinar con su capital Yauri se constituye en un espacio geográfico de relevancia socioeconómica por el desarrollo de actividades agropecuarias, predominando la ganadería de camélidos, la presencia de actividad minera que dinamiza su economía. Sus límites correspondientes son: En dirección Norte limita con el distrito de Pichigua, en dirección Sur limita con el distrito de Ocoruro, en dirección Este limita con el distrito de Pallpata y en dirección Oeste limita con el distrito de Coporaque.

Se creó la institución educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo en 1985 con el nombre de centro educativo de gestión comunal,Numero 56176 ubicado en el barrio Huarcacanto ;inició sus actividades con 44 estudiantes.Y un 28 de noviembre de 1994 se realizó una reunión de toda

la institución, en dicha reunión, el profesor francisco Paco Huillca propuso el nombre de Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo ,el cual gano por votación es por eso que la I.E. en honor al ilustre peruano polifacético (Militar,músico,medico,investigador) lleva su nombre desde entonces hasta la actualidad.

1.2.Descripción del problema

En numerosas culturas la postergación del tiempo ha sido característico, en unas más que otras, quizás moldeada por sus componentes culturales, sociales, científicos y tecnológicos; por diversos factores; a pesar de ello, la dilación de tiempo ha crecido hasta el extremo en que hoy es un problema, por tal motivo la Psicología estudia a fondo el tema. En este sentido, no fue sino hasta 1992 cuando los expertos en psicología Milgram, Gehrman, & Keinan (1992) desarrollan uno de los enfoques analíticos pioneros profundizando en el lenguaje técnico del término de postergación de actividades explicando que en las sociedades con mayor innovación tecnológica suelen enfrentar más aplazamientos de actividades, mayor incumplimiento de fechas y caos vehicular, los cuales generan desorganización de tiempo; pese a ello, con el transcurso del tiempo, se dio a conocer la obra titulada "La procrastinación y evasión de tareas" de Ferrari, Johnson, & McCown (1995), que reafirmaban la premisa de la procrastinación diciendo que es tan antigua como las sociedades primitivas, aunque su estigma social apareció con la llegada de la Revolución Industrial (1750), ya que, en tiempos anteriores el aplazamiento de actividades podía interpretarse como una forma astuta de no actuar. No obstante, de acuerdo con distintos académicos tales como Mera, Sunny, & Nutter (2001), la postergación de tiempo se ha consolidado como un problema de la actualidad cuya propagación se ve impulsada por diversos factores, perjudicando a las generaciones más jóvenes y poniendo en riesgo su futuro. En el contexto educativo, el desarrollo histórico sigue la misma tendencia,siendo un hecho que muchas veces se posponen tareas

importantes para realizar otras de menor relevancia;es así que hoy en día, esta situación se ha intensificado, perjudicando el desempeño académico de los estudiantes. (Rafael & Ramírez, 2016). Sin lugar a dudas, no solo afecta la vida personal, sino que también compromete el avance de una nación pues sin una sociedad capacitada y consciente, el desarrollo económico quedará comprometido. Investigadores han venido advirtiendo desde hace mucho tiempo sobre las deficiencias en la enseñanza en América Latina; la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (2022) ha resaltado que de acuerdo con el informe de la evaluación PISA se obtuvo los siguientes datos que los países latinoamericanos presentan deficiencias en el rendimiento académico inferior al promedio mundial. Tal y como se temía, entre los países con los puntajes más reducidos en el informe destacan Perú, Brasil, Colombia y Argentina; estos países, junto con Qatar, Jordania, Túnez, Albania y Kazajistán registraron los niveles más bajos en la asignatura de matemáticas, lectura y ciencia entre alumnos de 13 y 15 años; en el mismo sentido, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) señala que el informe revela que estas cifras obedecen a factores estructurales con consecuencias adversas que requieren ser analizados y gestionados por autoridades y profesionales del ámbito pedagógico. Los resultados académicos insatisfactorios no solo provocan un fracaso escolar, sino que también minimiza la formación de distintas habilidades que son esenciales en la población limitando el acceso a competencias fundamentales lo cual obstaculiza el crecimiento económico de la nación.

Análisis globales señalan que esta situación no es solo un problema local, sino una realidad global provocada por las Tecnologías de la información y comunicación (TIC) que junto a la globalización conllevan a un mayor enfoque investigativo en educación.

Desde una perspectiva nacional, el Minedu da a conocer la presencia del fenómeno de la

dilación de tiempo en estudiantes de enseñanza básica regular, el cual representa un factor influyente, casi determinante en el logro de competencias en los diversos campos académicos, fundamentalmente en Matemáticas, Comunicación, Ciencia y Tecnología, como también en Ciencias Sociales. Este hábito negativo se relaciona directamente al ámbito académico en el logro de competencias, el cual constituye en un factor adverso muy influyente para alcanzar los objetivos en cuestión de aprendizajes, esta realidad se sustenta sobre todo en el uso inadecuado de la Tics, las cuales absorben la disponibilidad de tiempo de los educandos, quienes postergan sus actividades prioritarias por involucrarse en aspectos poco o nada relevantes vinculados a las plataformas digitales de interacción. Por tales razones, el retraso en la ejecución de actividades académicas por los estudiantes del nivel secundario en Perú es un tema preocupante que afecta el rendimiento académico y bienestar emocional.

La Región Cusco de acuerdo a la Evaluación Censal de Estudiantes ¨ECE¨ (2022) tiene resultados nada favorables en las diferentes áreas curriculares, es verdad por diferentes factores, sin embargo, una de las causas fundamentales constituye la procrastinación por diversas razones, ello implica un reto para los agentes educativos, revertir esta realidad crítica mediante una serie de estrategias y programas.

En la Institución educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar, Cusco - 2024, la procrastinación y el estrés académico es cada vez más visible. Muchos estudiantes dejan sus tareas y trabajos para el último momento por usar demasiado la tecnología, como redes sociales, videojuegos y aplicaciones. Esto les baja las calificaciones y les dificulta el aprendizaje. Además, al tener muchas actividades pendientes sienten más estrés, ansiedad y cansancio, lo que les afecta la concentración y el desarrollo personal. El uso descontrolado de los celulares y otros dispositivos hace que la situación sea aún más complicada.

Por otro lado, el problema aumenta porque los padres no están presentes, muchos trabajan o viven en los distritos de la provincia de Espinar, dejando a sus hijos sin apoyo y orientación. La falta de supervisión familiar hace que los estudiantes no desarrollen buenos hábitos de estudio,tengan mala organizacion de su tiempo el cual genera bajos niveles en su aprendizaje.

Por medio de este trabajo de investigación que se realizo en la I.E en cuanto a procastinacion y estrés académico para reducir sus niveles y mejore el rendimiento académico de los estudiantes la disciplina es muy importante.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿En qué medida la procrastinación se relaciona con el estrés académico en el área de Ciencias Sociales de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo Espinar Cusco – 2024?

1.3.2. Problemas específicos

- ¿En qué medida se relaciona la procrastinación con la reacción física en el área de Ciencias Sociales de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo Espinar Cusco – 2024?

- ¿En qué medida se relaciona la procrastinación con la reacción psicológica en el área de Ciencias Sociales de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo Espinar Cusco – 2024?

- ¿En qué medida se relaciona la procrastinación con la reacción conductual en el área de Ciencias Sociales de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo Espinar Cusco – 2024?

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Justificación teórica

El retraso en la realización es definido como la tendencia a postergar actividades que deben realizarse, es un comportamiento que afecta a muchos estudiantes y tiene profundas implicaciones en su rendimiento académico. Este fenómeno no solo se limita a la simple postergación de tareas, sino que está íntimamente relacionado con el manejo del tiempo, la motivación, y la regulación emocional de los individuos En el contexto académico, el retraso en la realización a menudo se convierte en un ciclo vicioso: los estudiantes que retrasan la ejecución de sus actividades experimentan un incremento de tensión conforme se aproxima el plazo final, lo cual a su vez incrementa la probabilidad de seguir procrastinando debido a la ansiedad generada. El estrés académico, que surge de las demandas y presiones propias del entorno educativo, se ve exacerbado por la procrastinación, creando un ambiente en el que los estudiantes se sienten abrumados y menos capaces de enfrentar sus responsabilidades de manera efectiva. Este círculo vicioso puede llevar a un deterioro significativo del rendimiento académico, afectando no solo las calificaciones, sino también la salud mental de los estudiantes. Por tanto, es sumamente importante investigar y comprender las causas subyacentes de la postergación y su relación con el estrés académico para desarrollar estrategias efectivas que permitan a los estudiantes manejar sus responsabilidades de manera más equilibrada y saludable.

1.4.2. Justificación práctica

La procrastinación y el estrés académico son problemas prácticos significativos para los estudiantes de secundaria que pueden afectar negativamente su rendimiento escolar. La procrastinación, o la postergación de tareas, conlleva a la entrega tardía de trabajos, menor calidad en las tareas realizadas y un rendimiento académico general disminuido. Esto sucede porque los

estudiantes no logran gestionar bien su tiempo, y la falta de preparación adecuada puede llevar a sanciones académicas. El estrés académico, provocado por la presión para cumplir con el volumen de trabajo y las expectativas externas, también tiene un impacto práctico considerable. Puede afectar la salud física y mental del alumnado, restando la capacidad de concentración y eficiencia en las tareas, y provocar conflictos en sus relaciones interpersonales. Estos efectos pueden afectar en la habilidad de los estudiantes para adquirir conocimientos de manera eficiente y mantener un bienestar general. Para mitigar estos problemas, es fundamental enseñar habilidades de gestión del tiempo y estrategias para reducir el estrés. Ofrecer un entorno educativo que apoye y guíe a los estudiantes, y mantener una comunicación abierta con ellos y sus familias, puede ayudar a reducir los efectos negativos de la procrastinación y el estrés. Implementar estas estrategias contribuye a un espacio aprendizaje más enriquecedor y efectivo.

1.4.3. Justificación metodológica

Para abordar la procrastinación y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario, es esencial utilizar una encuesta para identificar el nivel de procrastinación que se presenta en el aula de clases para que así se busque solucionar el problema buscando una mejora tanto el desempeño académico como el bienestar emocional de los estudiantes. Primero, se realizó un diagnóstico exhaustivo para identificar las raíces del problema, utilizando encuestas y cuestionarios para evaluar hábitos de estudio, niveles de estrés y percepciones del entorno académico. Una vez identificados los factores, se implementaron intervenciones adaptadas a las necesidades de los estudiantes. Esto incluye talleres sobre gestión del tiempo, programas de manejo del estrés y asesoramiento individual y grupal con apoyo del departamento de psicopedagogía de la institución. Estas estrategias buscan enseñar técnicas de planificación, reducir el estrés y proporcionar apoyo personalizado. Finalmente, es crucial realizar una evaluación continua para medir la efectividad

de las intervenciones, estos procesos se lograrán a corto y mediano plazo mediante el seguimiento del progreso académico y emocional de los estudiantes por parte de las autoridades educativas, debido a que nuestro trabajo es de carácter correlacional y contribuye con un conocimiento teórico que sirve de base para la mejora educativa.

1.4.4. Justificación pedagógica

El informe de investigación permitirá contribuir a la labor pedagógica, debido a sus aportes significativos en el ámbito de la procrastinación y el estrés académico, esta investigación genera lineamientos que contribuyen a la mejora de la labor pedagógica de los docentes, generando acciones pertinentes en el logro de competencias y un adecuado perfil de egreso de los estudiantes. Además, promoverá el uso responsable del tiempo, generando una actitud pro activa hacia las tareas educativas, asumiendo con madurez emocional su rol como estudiante.

1.4.5. Justificación social

En el contexto educativo actual, el problema en el ámbito del retraso en la realización de actividades y la presión académica que emergen con relevancia social, afectando no solo a los individuos sino también al entorno educativo en su conjunto. La comprensión y abordaje de dichas variables se vuelve crucial para promover el bienestar y el desempeño académico de los estudiantes. La procrastinación, o no cumplir con las responsabilidades a tiempo, tiene un impacto directo en el desempeño educativo. La procrastinación en el ámbito de la educación puede afectar la calidad del rendimiento y las calificaciones, incluyendo su puntualidad, cómo manejar los plazos y equilibrar el trabajo y las tareas. Si se hace muy deliberadamente, la dilación disminuye las probabilidades de éxito y fomenta la inequidad, de manera que las diferencias en el alcance de logros académicos se dan entre quienes pueden hacer un uso equilibrado de su tiempo y quienes simplemente no pueden evitar posponer las cosas. Con dicha investigación se aportará

conocimientos verídicos y fidedignos para la comunidad investigativa se buscará un cambio en beneficio de la sociedad para superar el problema de la procrastinación y el estrés académico que el estudiante posee.

1.5.Objetivos de la investigación

1.5.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre la procrastinación y el estrés académico en el área de Ciencias Sociales de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo Espinar Cusco - 2024

1.5.2. Objetivos específicos

- Describir la relación que existe entre la procrastinación y la reacción física en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar, Cusco – 2024
- Explicar la relación que existe entre la procrastinación y la reacción psicológica en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo Espinar ,Cusco – 2024
- Establecer la relación que existe entre la procrastinación y la reacción conductual en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar, Cusco – 2024

1.6.Delimitación de la investigación

El proyecto de investigación efectuado está contemplado en la esfera del saber, relacionado al campo de las ciencias sociales, económicas y humanísticas, en donde el eje de investigación se centra en el mapeo de competencias y capacidades y sus actores educativos correspondientes.

1.7.Limitaciones de la investigación

En relación a las restricciones sobre el desarrollo del estudio realizado, se encontraron diferentes situaciones entre las más significativas se tiene:

- Estudiantes herméticos en relación a su situación concreta, es decir muchos de ellos tenían este problema de la procrastinación y no quería expresarla a pesar de la encuesta anónima.
- La certeza de la información recopilada presenta restricciones, en los que los estudiantes no consideran ciertos aspectos reales de su vida cotidiana y académica.
- Desplazamiento al sector geográfico de investigación.
- Labores compartidas entre la investigación desarrollada y la jornada laboral de los investigadores (trabajo y estudio).

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes de la investigación (estado del arte)

2.1.1. Internacionales

Jara & Chimbay (2022) de la Universidad de Cuenca Ecuador defectuaron el estudio que lleva como título: Procrastinación y estrés académico en estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa Fray, donde estableció el objetivo general Establecer los niveles de procrastinación y estrés académico en los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa Fray Vicente Solano, de la ciudad de Cuenca. Arribando a los siguientes objetivos específicos: describir la procrastinación académica según la variable sociodemográfica sexo. Identificar aquellos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento predominantes entre los estudiantes de Bachillerato. Arribando a las siguientes conclusiones: tomando en cuenta los hallazgos obtenidos a partir del análisis, se llega a la conclusión de que, en relación con el objetivo general se determina el grado de procrastinación y estrés académico en los estudiantes de Bachillerato, se observó una prevalencia de elevados niveles de postergación en el ámbito académico entre los participantes. Sin embargo, las diferencias en las puntuaciones entre géneros son mínimas, lo que sugiere que la variable sociodemográfica de sexo no influye significativamente en la procrastinación. En contraste, el estrés académico se presenta en niveles severos, especialmente entre las mujeres. Con respecto al primer objetivo específico, que se centraba en describir la procrastinación académica en función del sexo, se encontró que tanto hombres como mujeres exhiben un alto nivel de autorregulación académica en un rango similar. Igualmente, ambos presentan un grado medio de postergación de actividades que resulta similar. Respecto al segundo objetivo específico, que busca identificar los desencadenantes del estrés, síntomas y técnicas de afrontamiento predominantes en

los educandos del Bachillerato, se halló que la fuente de estrés proviene por la acumulación de tareas y trabajos escolares, conforme a lo indicado en la literatura. Los síntomas más comunes son la somnolencia y las dificultades para concentrarse, y la estrategia de afrontamiento más empleada es la habilidad asertiva.

Magnín (2021) de la Pontificia Universidad Católica Argentina realizo el trabajo de investigación intitulada: Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de Paraná, donde estableció su objetivo general Analizar la relación entre la Procrastinación Académica y el Estrés Académico en estudiantes universitarios de Psicología de la UCA, de la ciudad de Paraná. Arribando a los siguientes objetivos específicos: Describir el nivel de Procrastinación Académica en estudiantes universitarios de Psicología de la UCA, de la ciudad de Paraná. Caracterizar el nivel Estrés Académico en estudiantes universitarios de Psicología de la UCA, de la ciudad de Paraná. Analizar si existe relación entre los niveles de Procrastinación Académica y Estrés Académico en estudiantes universitarios de Psicología de la UCA, de la ciudad de Paraná. A continuación, se presentan las conclusiones: El análisis de la postergación de actividades reveló que la mayoría de los estudiantes evaluados se encontraban en un nivel medio, mientras que los niveles bajos y altos se dieron con menor frecuencia. En relación con la tensión académica, la gran mayoría de los alumnos evaluados mostraron un nivel promedio, con niveles bajos y altos observados en menor proporción. Finalmente, se detectó una fuerte conexión significativa entre el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes observados, siendo la dimensión “Síntomas/Reacciones” del estrés académico se revela que existe una conexión significativa.

2.1.2. Nacionales

De la Cruz y Muñoz (2023). En su trabajo de investigación “Procrastinación y rendimiento académico en estudiantes del 2do de secundaria de la I.E. “San Agustín de Cajas” - Huancayo” Departamento de Junín, Estableciendo su objetivo general, Determinar si existe relación entre la procrastinación y el rendimiento académico en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E. “San Agustín de Cajas”. Estableciendo como objetivos específicos, - Determinar si existe relación entre la postergación de actividades y el rendimiento académico en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E. “San Agustín de Cajas”. - Determinar si existe relación entre la autorregulación académica y el rendimiento académico en los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E. “San Agustín de Cajas”. Su metodología, el estudio se desarrolla en un nivel correlación y el diseño es de naturaleza no experimental, derivando las conclusiones que se presentan a continuación: Con base en los resultados registrados de la hipótesis general, reportó un coeficiente de Spearman de -0,852, lo que evidencia una asociación negativa fuerte entre las variables estudiadas. Visto que el valor de p obtenido (0.000) está por debajo del nivel de significancia establecido $\alpha = 0.05$, se concluye que la hipótesis nula (Ho) debe descartarse y, en consecuencia, se corrobora la hipótesis alterna (Ha). Los datos analizados proporcionan suficiente evidencia estadística que permite concluir que la procrastinación influye en la eficacia académica de los estudiantes de segundo de secundaria del distrito de San Agustín de Cajas. Dicho de otro modo, disminuir la tendencia a procrastinar se asocia con un mejor desempeño académico del estudiante. La medida de asociación de Spearman calculado en la primera hipótesis específica fue de - 0,365, lo que demuestra una asociación negativa leve. El contraste de hipótesis evidencia que $p = 0.000$, un valor inferior a $\alpha = 0.050$, se ha determinado con suficiente respaldo estadístico que la hipótesis nula (Ho) no es válida, por lo que se corrobora la hipótesis alterna (Ha). El análisis de los datos nos permite confirmar la

existencia de una asociación estadísticamente significativa entre el aplazamiento de tareas y el desempeño estudiantil de los 40 estudiantes que han sido evaluados considerando como muestra el segundo de secundaria del distrito de San Agustín de Cajas. Los valores registrados nos indican que según avanzan los estudiantes disminuyan la postergación de sus actividades, su rendimiento académico incrementara.

Espinoza (2022) de la Universidad Cesar Vallejo realizó el trabajo de investigación intitulada: Estrés académico y procrastinación académica de estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del Callao, 2022 con el objetivo de establecer la relación entre el estrés académico y la procrastinación académica en discentes de secundaria de una institución educativa publica del Callao. Definiendo a continuación los objetivos específicos: determinar la relación entre los estresores y la procrastinación de los discentes de secundaria de una institución educativa publica del Callao. Determinar la relación entre las reacciones frente al estrés y la procrastinación de los discentes de secundaria de una institución educativa publica del Callao y determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y la procrastinación en los discentes secundaria de una institución educativa publica del Callao. De lo anterior se derivan las siguientes conclusiones: Conforme al objetivo general establecido, los resultados indicaron una asociación directa entre la tensión de realizar las actividades Y la tendencia a posponer actividades en el nivel secundario de una institución educativa pública del Callao. Esto sugiere que, a medida que los estudiantes identifican las dificultades de su responsabilidad académica como más allá de su capacidad de manejo; las cuales repercuten en su equilibrio emocional y físico, eleva la probabilidad de que enfrenten obstáculos en la realización de sus tareas, lo que lleva a conductas de aplazamiento o retraso. En relación con el primer objetivo específico, que era analizar el vínculo entre los elementos generadores de estrés y la tendencia a procrastinar, Se evidenció un vínculo

directo. Esto indica que condiciones estresantes como el tiempo restringido para la ejecución de las responsabilidades académicas, la escasa precisión en la enseñanza de los temas impartidos en clase, un enfoque modelo basado en la conceptualización teórica que práctico, y el grado de dificultad establecida por los docentes, están vinculados a una mayor tendencia de los estudiantes a demorarse en completar sus labores escolares, manifestando así comportamientos procrastinadores. Considerando el segundo objetivo específico, que buscaba evaluar los efectos del estrés buscando una relación con las conductas de procrastinación, los resultados obtenidos sugieren que no hay una asociación significativa entre los factores analizados. Los efectos del estrés, tales como trastornos del sueño, fatiga o problemas con la alimentación, no parecen determinar que el estudiante procrastine y retrase la finalización de sus trabajos escolares. Respecto al tercer objetivo específico, que buscaba analizar la interrelación entre los mecanismos de afrontamiento del estrés y tendencias a aplazar actividades, los resultados revelaron que no existe una correlación. Los estudiantes utilizan diferentes métodos para enfrentar el estrés, tales como escuchar música, hacer ejercicio, automotivarse y pedir apoyo a familiares y amigos, y en ningún caso recurren a la procrastinación como estrategia.

2.1.3. Locales

Bolivar y Vitorino (2023) de la Universidad Nacional de San Antonio del Cusco condujo el estudio investigativo intitulada: Estrés Académico y Rendimiento escolar en estudiantes de la institución Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020. Con el objetivo de determinar la relación entre el estrés académico y el rendimiento escolar en estudiantes del VII ciclo de secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020. Definiendo a continuación los objetivos específicos: Evaluar el nivel de estrés académico que vivencian los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación

Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020; Describir el rendimiento escolar de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020; Establecer el nivel de relación existente, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en matemática, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020; Establecer el nivel de relación existente, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en comunicación, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020; Establecer el nivel de relación existente, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en ciencias sociales, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020; Establecer el nivel de relación existente, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en ciencia y tecnología, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020. En función de los resultados analizados, se obtienen las siguientes conclusiones: Los resultados obtenidos permiten concluir que existe una correlación directa entre el estrés académico y el rendimiento escolar en los estudiantes en los alumnos del VII ciclo de secundaria de la Institución Educativa mencionada. El cálculo del coeficiente Rho de Spearman arrojó un valor de 0.623,reflejando una relación moderada y directamente proporcional entre los parámetros estudiados. El valor de significancia en ambas direcciones obtenido en el estudio fue de 0.039,que al estar por debajo de 0.05 ($0.039 < 0.05$), sugiere evidencia estadísticamente significativa en la unidad educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020, los estudiantes del VII ciclo de secundaria presentan principalmente una intensidad moderada de tensión académica, con el 51.66% de los alumnos reportando una percepción moderada de estrés el 35.56% enfrentando niveles severos y el 12.78% mostrando

niveles leves de estrés académico El desempeño académico de los estudiantes del VII ciclo de secundaria en la unidad educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera - Cusco 2020 se clasifica como bueno. Los datos obtenidos revelan que un 52.78% de los alumnos tienen un rendimiento bueno, el 41.67% se encuentra en un nivel regular y solo el 5.55% tiene un rendimiento muy bueno. Se observa una relación directa y moderada entre el estrés académico y el rendimiento escolar en matemáticas entre los estudiantes del VII ciclo de secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020. Según los resultados del análisis con el Rho Spearman, el valor obtenido fue de 0.614, lo que sugiere una correlación positiva alta. El parámetro de significancia de ambas direcciones fue de 0.046, que es inferior a 0.05 (0.046 < 0.05). Se observa una relación directa y moderada entre el estrés académico y el rendimiento escolar en comunicación entre los estudiantes del VII ciclo de secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020. Esta conclusión se respalda en los resultados del análisis mediante el Rho de Spearman, que reporta un valor de 0.726, indicando una alta correlación positiva. Además, el nivel de significancia bilateral obtenido fue de 0.046, menor a 0.05 (0.046 < 0.05).

Huancara y Kana (2023) de la Universidad Nacional de San Antonio del Cusco Condujo la investigación académica intitulada: Incidencia del estrés en los logros de aprendizaje del Área de matemática, en los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la institución educativa integrado N°56207 Ricardo Palma Soriano, en tiempos de covid-19, Espinar -2021. Con el objetivo determinar el nivel de relación del estrés y los logros de aprendizaje del área de matemática, en los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Integrado N° 56207 Ricardo Palma Soriano, en tiempos de Covid-19, Espinar- 2021. De lo anterior se derivan las siguientes conclusiones: Evaluar la correlación entre la respuesta física y el

rendimiento en matemática de los estudiantes de tercer grado de secundaria de la I.E. Integrado N° 56207 Ricardo Palma Soriano, durante la pandemia del Covid-19 en Espinar, 2021; El impacto de las respuestas psicológicas en el desempeño académico en matemáticas entre los estudiantes de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 56207 Ricardo Palma Soriano, en Espinar, durante el año 2021, se vio influenciado por la crisis sanitaria provocada por el Covid-19; analizar la correlación entre las respuestas conductuales de los estudiantes y su desempeño académico en Matemática en el tercer grado de secundaria de la I.E. N° 56207 Ricardo Palma Soriano (Espinar, 2021) durante la pandemia de Covid-19. Arribando a las siguientes conclusiones: En la sede de la Institución Educativa Integrado N° 56207 Ricardo Palma Soriano, durante la crisis sanitaria por Covid-19 en Espinar en el año 2021, se observa que el aumento de tensión académica está asociada a una disminución en el desempeño de las matemáticas. Lo que significa que, a mayor nivel de estrés académico menor nivel de rendimiento en matemáticas entre los estudiantes de tercer grado de secundaria. El tipo de correlación entre las reacciones físicas y los logros de aprendizaje en el área de matemática es inverso. La presencia de síntomas físicos tales como cefalea, sensación de cansancio, dificultades para conciliar el sueño, problemas gastrointestinales y mal humor está asociada con niveles bajos de logro en matemáticas, con una correlación negativa significativa de -0.549. La correlación entre las manifestaciones psicológicas y los logros en el desarrollo de las matemáticas siendo inversa. Los alumnos con reacciones psicológicas tales como déficit de atención, bloqueo mental, estado de angustia, deterioro en la memoria a corto y largo plazo, ansiedad escolar y desmotivación escolar obtienen niveles bajos de logro en matemáticas. La correlación negativa significativa observada es de -0. 330.Se observa una correlación inversa entre las reacciones conductuales y los logros de desempeño en matemáticas. Los estudiantes con comportamientos como agresividad, problemas de comunicación, irresponsabilidad y deterioro

en el desempeño obtienen resultados predominantemente bajos en el área de matemática, con una correlación negativa significativa de -0.417.

2.2. Bases teóricas de la investigación

2.2.1. Teorías del aprendizaje

a) Teoría motivacional

Carranza y Ramírez (2013) indican que la mayoría de casos de éxito son producto de la constante motivación por parte de uno mismo o del entorno, es considerado como la directriz principal que estimula a las individuos a cumplir metas u objetivos programados, lo mismo aplicar a la procrastinación, si la persona no tiene un motivo o razón por el cual cumplir o realizar una tarea o actividad determinada y en una fecha prevista, no podrán cumplirla, esto debido a que tienden a afligirse al pensar que no tendrán éxito en la realización de tal tarea.

b) Teoría conductual

Según Skinner (1977) esta teoría se refiere a los hábitos de una persona, por ejemplo, si un estudiante está acostumbrado a dejar las tareas para realizarlas a último minuto, esto poco a poco se convertirá en un estilo de vida, esta conducta será muy difícil de olvidar o reparar debido a que nuestro cuerpo tiene un reloj natural que indica cuando se debe realizar una determinada acción, por lo tanto, esta teoría se centra en la procrastinación de un punto de vista cotidiano y habitual.

2.2.2. Procrastinación

La postergación de actividades se considera como una estructura de conducta común que esta distinguida por retrasar o posponer tareas o decisiones, derivado de la carencia de incentivos personales, miedo a equivocarse o simplemente porque no se siente prioritario. La procedencia de la palabra procrastinación deriva del latin procrastinare, que se forma a partir de dos palabras: pro, que significa “a favor de”; y crastinare, referido “al día de mañana”, que literalmente significa

posponer una actividad para el día siguiente (García, C. A. 2019).

El diccionario de la Real Academia Española (RAE) señala que el vocablo procrastinación deriva del latín formado por “pro” (a favor de) y “crastinare” (referente al día siguiente); dicho de otro modo, se refiere a la postergación de una tarea para el día siguiente, posponer, aplazar (García, 2008), (Steel & Ferrari, 2013).

En la misma línea, Steel y Ferrari (2013) plantean que la postergación es la dilación en la realización de una actividad relevante, priorizando otra menos relevante, lo que eventualmente desencadena ansiedad.

Se trata de la conducta que hace referencia a la tendencia de aplazar un asunto relevante que ya había sido programado sin una razón lógica. A pesar de que la procrastinación es comúnmente considerada una barrera para la eficiencia y el éxito, también puede ser visto como un mecanismo de autorregulación o un reflejo de la sobrecarga cognitiva. En términos generales, la procrastinación se entiende como el desafío que enfrenta una persona al intentar completar sus actividades diarias, lo que dificulta a una persona el cumplimiento de sus tareas diarias (Ferrari et al., 1995).

Esta conducta se llega a definir como una tendencia de retrasar las tareas, eludiendo las decisiones y responsabilidades necesarias, (Álvarez, 2010) se opta por dejar para después las tareas menos placenteras y poner un énfasis en las actividades que son más satisfactorias y de disfrute. Este comportamiento se debe a que las personas prefieren actividades que ofrecen resultados inmediatos, en vez de enfocarse en las que generan beneficios a largo plazo. Del mismo modo, Matalinares et al. (2017) define la procrastinación como el acto de posponer las tareas que son clave para nuestro crecimiento, sustituyéndolas por actividades más fáciles, pero de menor

importancia. Se considera a la procrastinación como un obstáculo para los estudiantes universitarios, reflejándose en su incapacidad de organización adecuada en el tiempo empleado para sus actividades.

Atalaya y García (2019) según indican, la procrastinación ha sido un comportamiento presente desde hace mucho tiempo y actualmente es un obstáculo significativo para los estudiantes en su dinámica de aprendizaje. La procrastinación ocurre cuando las personas postergan actividades para el último momento ya que optan por socializar, descansar o porque la tarea no les motiva ni les ofrece una recompensa inmediata. Se podría decir que, la procrastinación se lleva a cabo de manera irresponsable, sabiendo las consecuencias que nos traerá en un futuro.

El aplazamiento de actividades afecta en todas las facetas del desarrollo personal incluyendo lo académico, laboral, familiar y social. La falta de interés y la indiferencia hacia las responsabilidades hace que la persona posponga constantemente las actividades que requiere realizar y no impulsa su desarrollo individual. Este fenómeno es ahora visto como una dificultad extendida que afecta a muchas generaciones, impidiendo alcanzar objetivos personales.

Numerosos estudiantes luchan cada día para resistirlos impulsos sociales, las redes sociales y las actividades que les proporcionan gratificación instantánea, especialmente cuando los beneficios de su esfuerzo académico son poco atractivos y distantes. Esto se refleja en su incapacidad para planificar, establecer prioridades y organizarse adecuadamente.

En esencia, la procrastinación se origina debido a deficiencias en la capacidad de autorregulación, ya sea de manera voluntaria o involuntaria, en el inicio y progreso de tareas o actividades planificadas, sabiendo de antemano las repercusiones negativas de la postergación. Si estos patrones de procrastinación se consolidan en la adolescencia, su impacto no solo se limita al desempeño académico, sino que también afecta de manera duradera en el ámbito familiar, social,

profesional y personal, (Quant y Sánchez, 2012) desde tiempos antiguos, se ha visto que la procrastinación es un comportamiento inapropiado y ha sido considerada un comportamiento inapropiado en los seres humanos.

2.2.2.1. Tipos de procrastinación

Según lo mencionado por Valle (2017) se plantea:

- **Activos:** El aplazamiento de la tarea no siempre impide una ejecución efectiva; en cambio, ellos tienden a ver la presión del tiempo como un factor que puede contribuir a obtener buenos resultados.
- **Pasivo:** Los procrastinadores pasivos, por su parte, no buscan posponer las tareas intencionalmente; sin embargo, suelen postergarlas debido a su dificultad para tomar decisiones de manera rápida. Cuando se acerca la fecha límite, sienten una fuerte presión y empiezan a tener pensamientos negativos sobre su capacidad para conseguir resultados satisfactorios.

2.2.2.2. Procrastinación desde cuatro perspectivas

Valle (2017) establece cuatro perspectivas, así tenemos:

- **Psicodinámico:** La procrastinación, desde una perspectiva psicodinámica, puede entenderse como una manifestación del miedo al fracaso. En este enfoque, se sugiere que el acto de postergar tareas importantes no es simplemente un problema de gestión del tiempo, sino que está profundamente arraigado con ello conflictos internos y ansiedades subyacentes.
- **Motivacional:** Este modelo nos da a conocer que la motivación es un impulso para lograr objetivos a largo del tiempo, en el que la persona desarrolla patrones de acción enfocados a lograr una meta establecida en cualquier situación; siendo así donde un individuo puede

adoptar dos enfoques diferentes según las circunstancias: la ilusión de obtener resultados satisfactorios o el temor a la derrota El primer factor está vinculado con la motivación hacia el logro, en cambio, el segundo se relaciona con la motivación de evitar una circunstancia no deseada percibida como negativa.

- **Conductual:** En el modelo conductual se describe la procrastinación como la tendencia de una persona a elegir actividades con recompensas inmediatas, tratando de evitar aquellas que conllevan consecuencias que se manifestarán más adelante.
- **Cognitivo:** En el enfoque cognitivo da a conocer que la procrastinación supone un procesamiento cognitivo que afecta la toma de decisiones de la información, en el que están involucrados los patrones mentales desadaptativos vinculados a la sensación de incapacidad, al temor y a la exclusión social. Según dicho enfoque, las personas procrastinadoras tienden a reflexionar sobre su conducta de aplazamiento, lo que los hace especialmente propensos a experimentar pensamientos obsesivos cuando no pueden completar una tarea o cuando el tiempo para entregarla está por agotarse.

2.2.2.3. Características de la procrastinación

Solomon y Rothblum (1994) Sostienen que los individuos que procrastinan se caracterizan por la mezcla de dimensiones como las: cognitivas, los patrones de comportamiento y la regulación emocional; los cuales se explican a continuación:

- En lo relacionado con los componentes cognitivos, se observan racionalizaciones para postergar las tareas, pensamientos catastróficos, un autoconcepto negativo y una baja percepción de la autoeficacia.
- En el plano conductual, se destacan rasgos como impulsividad, distracción, inconsistencia entre lo que se quiere hacer y lo que se hace dificultades al tomar decisiones, escasa capacidad para afrontar la frustración, la inclinación a buscar

recompensas inmediatas, comodidad al trabajar con plazos ajustados y desafíos constantes, deficiencia en el autocontrol, desinterés en la disposición para actuar y escasa autorregulación.

- En relación con los aspectos emocionales, se evidencian temores al fracaso, al éxito o a no lograr los objetivos establecidos, junto con sentimientos de culpa y ansiedad.

Una familia disfuncional es aquella donde se evidencia conflictos y la falta de estabilidad. En algunas familias, los progenitores pueden ejercer violencia o negligencia hacia sus hijos, mientras que en otras suelen verse obligados a tolerar comportamientos destructivos.

2.2.2.4. Ciclo de la procrastinación

Bastidas (2017) se configura un patrón cíclico en la que se evidencia los comportamientos de los procrastinadores, y se detalla a continuación:

Paso 1: El proceso comienza cuando el individuo decide realizar la tarea, pero a medida que pasa el tiempo, empieza a excusarse y postergar, asegurando que lo hará en cuanto planifique mejor su tiempo.

Paso 2: En esta etapa, la persona mantiene la certeza de que ejecutará la tarea en un futuro cercano, a medida que el tiempo transcurre, empieza a desarrollar una sensación de angustia. Para calmarse, se dice una y otra vez: 'todavía estoy a tiempo, no debo preocuparme', dándose aliento mientras deja que el tiempo siga pasando, creando falsas expectativas.

Paso 3: Con el paso del tiempo, el malestar psicológico se intensifica generando pensamientos pesimistas sobre las consecuencias de la procrastinación, creando pensamientos que giran repetidamente en torno a lo siguiente: “Debería haber empezado antes” manifestando un profundo estado de descontento y frustración y autoinculpación. donde se atribuye la culpa a las tareas diarias que habitualmente se realiza, tales como las “tareas domésticas”, Sin embargo, para la persona, estas tareas son consideradas más importantes. - “No

puedo disfrutar de nada": donde se recurre a las excusas para dedicarse a actividades que le otorgan gratificación instantánea, como enviar mensajes, navegar en su Facebook o pasar tiempo con sus amigos o pasar horas jugando en el ordenador, indicando que estas actividades son rápidas y no consumen mucho tiempo. - "Espero que nadie se entere": Aquí empieza a nacer la autoculpabilidad, empujándolo a intentar solucionar el problema solo distanciándose de aquellos que solían ser parte de su vida.

Paso 4: La percepción errónea de que el límite de tiempo aún no ha sido alcanzado, lo que refuerza la falsa confianza de que se logrará finalizar a tiempo.

Paso 5: Cuando toma conciencia de las repercusiones de su retraso, comienza a dudar de su capacidad para cumplir con sus responsabilidades, o que afecta su autoconcepto y genera pensamientos de inferioridad y autocrítica.

Paso 6: El individuo se encuentra en un dilema si completar o no la tarea, pero una vez que decide hacerlo, se apresura para entregar lo que se solicita.

Paso 7: Ante la experiencia angustiante que atraviesa la persona que procrastina, se da cuenta de que no quiere experimentar lo mismo de nuevo.

2.2.2.5. Causas de la procrastinación

Existe muchas causas que generan la procrastinación, estas se pueden dar por cuestiones personales, psicológicas, emocionales, habituales, etc., sea cual sea la razón perjudican el progreso de la persona que la práctica, para Fiore (2011) las causas de la procrastinación son:

a) **El nivel de satisfacción que genera la ejecución de la tarea:** Está relacionada con las actividades que son de agrado o no de las personas, en caso sea de su gusto lo realizara sin pensarlo muchas veces, en cambio sí se presentan actividades que no son de su agrado inventa pretextos para no realizarla.

b) **La actitud hacia el trabajo:** En cuanto se refiere al grado de responsabilidad que tiene la persona frente a las actividades asignadas.

c) **Planeación del tiempo:** La organización es una virtud muy importante, la falta de tiempo se presenta cuando una persona no organiza adecuadamente sus actividades y en algunas ocasiones por el mal uso que se le da a este recurso tan escaso.

d) **Falta de conocimiento del objetivo que se persigue:** Si la persona no tiene en claro la razón de la actividad o tarea nunca será capaz de realizarla apropiadamente, ya que se preguntará cual será el resultado de concluir dicha tarea.

e) **Nivel de motivación:** El cumplir una serie de actividades, funciones, responsabilidades a diario responden a una organización anticipada, iniciando por las actividades más importantes y finalizando por las menos importantes, esto quiere decir que no pondrá atención a las tareas que estén calificadas como no prioritarias, aplazando su realizan.

f) **Anticiparse a los resultados:** El principal problema radica en la mentalidad negativa del individuo que le genera ansiedad al momento de realizar la actividad asimismo paraliza la mente y retrae el pensamiento haciendo el trabajo más tedioso, por lo que la persona decide dejar de hacerlo.

2.2.2.6. Consecuencias de la procrastinación

La postergación de tareas académicas puede convertirse en un obstáculo considerable, tanto a nivel personal como institucional e incluso familiar. A continuación, se describen las consecuencias más relevantes (De la Vega, 2013):

a) **Altos grados de ansiedad:** Implica una continua sensación de agitación, con temores, respuestas fisiológicas como la sudoración y elevación del pulso, además de diversos problemas de salud.

b) **Perder la fe en la capacidad de lograr metas personales:** El estudiante se percibe con una visión negativa en cuanto a sus habilidades y capacidades, lo que le genera la sensación de que no podrá desempeñarse de forma eficiente.
c) **Provoca una insatisfacción generalizada y una autocrítica constante:** La acumulación de calificaciones insatisfactorias constantes afectan la salud mental y la confianza del estudiante.
d) **Dificultades para mantener el ritmo de aprendizaje necesario:** Surge cuando el estudiante no cumple con las responsabilidades del curso, lo que afecta negativamente en su desempeño académico.
e) **Desencadena conflictos con los docentes y malentendidos con los familiares:** Los reproches continuos de padres y maestros desencadena advertencias constantes con el estudiante.
f) **Frustra el cumplimiento de las metas previamente establecidas por el estudiante:** La causa principal es que el estudiante no realiza sus actividades de manera efectiva.
g) **La percepción negativa del entorno:** Su reputación se resume en ser un estudiante irresponsable porque evade sus responsabilidades no muestra intenciones de mejorar.

2.2.2.7. Procrastinación académica

Se tendrá en cuenta para esta investigación la definición planteada por Busko (1998) este autor sostiene que la procrastinación académica consiste en un hábito poco racional de posponer, retrasar o eludir tareas que deberían ser realizadas, predominando durante los años de universidad. Mencionó que dos factores son clave, enfatizando la autorregulación académica, que incluye planificar los exámenes con antelación, solicitar ayuda si algo no se comprende, acudir a clases con regularidad, cumplir con los plazos establecidos, trabajar en mejores hábitos de estudio, finalizar tareas con antelación y revisar cuidadosamente antes de entregar. El otro factor considerado es la tendencia a posponer actividades, realizar las tareas en el último minuto aplazan

los trabajos que no son del agrado personal y demoran las lecturas de cursos pocas atractivas.

Postergación de actividades, según Ferrari y Morales (2007) se considera como un patrón conductual donde las actividades se dejan para después por elección propia. Del mismo modo, Wolters (2003) muestra que la procrastinación se da cuando se toma la decisión de cumplir con la tarea, pero se retrasa, puesto que surgen inquietudes sobre la falta de competencia para realizarla adecuadamente. En cuanto a las razones detrás de la procrastinación, el autocontrol destaca como uno de los más relevantes (Ferrari y Morales, 2007) el cual está ligado a la meta definición, planificación, decisiones y solución de problemas, la ausencia de autocontrol limita la efectividad de la respuesta.

La presencia de síntomas depresivos y ansiosos también podría asociarse, ya que quienes los sufren tienen la tendencia a tener pensamientos negativos sobre sí mismos, lo que les hace dudar de su capacidad para completar tareas con éxito. Cuando el estrés alcanza niveles altos llega a jugar un papel determinante cuando la actividad que se estaba desarrollando está por expirar, lo que provoca un miedo profundo al fracaso, desesperanza, síntomas de ansiedad y una gran incertidumbre sobre la posibilidad de terminar a tiempo, debido a las dificultades y el bajo desempeño. En distintos contextos, la procrastinación puede hacerse presente.

Primero, se da en el ámbito familiar la postergación intencional de las actividades domésticas o deberes asignados dentro del hogar debido al desinterés o el malestar al realizarlas. En segundo lugar, la procrastinación emocional es un patrón conductual caracterizado por un comportamiento condicionado de las emociones profundas, a menudo se da sin que la persona sea consciente de ello.

En última instancia, la procrastinación académica según Ferrari (1995) es el aplazamiento

intencional de tareas educativas que no se realizan por falta de motivación o por incomodidad o ansiedad respecto al desempeño.

2.2.3. Estrés

Para la Organización Mundial de la Salud ¨OMS¨ (2021) el estrés es la presencia de las reacciones a nivel fisiológico. Donde se manifiesta que es un sistema de alerta cuando sucede algo malo para su supervivencia. El estrés puede concebirse como una respuesta emocional caracterizada por la tensión y la inquietud excesiva la cual resulta por una sobrecarga de actividades, tareas y/o responsabilidades, padeciendo inestabilidad emocional, corporales y psicológicos en las personas que enfrentan esta situación. El estrés se refleja a través de diversas respuestas en el comportamiento del ser humano, las cuales pueden presentarse a nivel funcional, fisiológico y psicológico de igual manera, requiere adaptarse ante cualquier factor de riesgo que pueda perjudicar al individuo (estímulo estresor).

Desde otra perspectiva, según Barraza (2006) el estrés puede dividirse en varias categorías, tales como el familiar, médico, de duelo, amoroso marital, ocupacional, militar, por tortura, encarcelamiento y académico. El estrés académico es uno de los más perjudiciales para el individuo. De esta forma, la universidad se convierte en un factor clave en el estrés académico, debido a la gran cantidad de estímulos, como trabajos, proyectos y la presión de las evaluaciones continuas, que impactan negativamente en la salud física y mental de los estudiantes (Berrio & Mazo, 2011).

Caldera, Pulido y Martínez (2007) según sus investigaciones, una de cada cuatro personas a nivel mundial padece un trastorno grave relacionado con el estrés, y en las áreas urbanas, aproximadamente el 50% enfrenta problemas mentales vinculados a este. Este tipo de estrés es de gran gravedad, ya que puede provocar diversas enfermedades, incluidas afecciones

cardiovasculares debido al tabaco o la hipertensión. Cabe señalar que el entorno académico es uno de los principales desencadenantes del estrés, causado por los exámenes, la gestión del tiempo, la organización de las tareas y la excesiva carga de trabajo (Feldman, R. 2010).

2.2.3.1. Estrés académico

El estrés académico surge en contextos psicológicos complejos provocados por las altas expectativas educativas de los padres, profesores, compañeros y miembros de la familia generando presión para tener buenos resultados. El estrés académico se presenta como un trastorno psicológico causado por la frustración anticipada respecto al fracaso académico o la conciencia de que este es probable (Gupta y Khan, 1987).

En términos simples, el estrés actúa como una reacción del organismo que desencadena modificaciones en el cuerpo como parte de su respuesta natural. Originalmente, el estrés respondía a situaciones de amenaza, donde la huida, defensa o protección era de forma necesaria. Hoy en día, esta respuesta se activa principalmente en situaciones que se consideran peligrosas o que representan una amenaza psicológica. Un ejemplo claro sería cuando un estudiante percibe que no dispone del tiempo suficiente para estudiar antes del examen, cuando las responsabilidades dan la impresión de ser irrealizables y cuando el volumen de tareas pendientes se incrementa, generando una sensación de agobio teniendo como consecuencia el aumento del estrés.

A lo largo del tiempo, se han realizado diversas investigaciones acerca del estrés académico en el ámbito estudiantil siendo así que los expertos han identificado factores estresantes como la acumulación de tareas, los fracasos y las relaciones problemáticas con compañeros o docentes son los principales generadores de estrés. Se ha observado que los problemas académicos son una de las principales fuentes de estrés para los estudiantes. El estrés familiar, incluyendo el divorcio, los conflictos personales y la depresión materna, genera un nivel de estrés en los adolescentes que afecta

su rendimiento académico (Rex, 2001).

Schafer (2006) constató que los mayores estresores diarios para los estudiantes eran lo que están vinculados en el ámbito escolar y la exigencia académico que perciben, la escasez de tiempo, los trabajos, los exámenes, los planes a futuro y los profesores poco estimulantes. Los estudiantes sufrían estrés académico como resultado de sus propias expectativas y las impuestas por padres y docentes (Ang y Huan, 2014).

Los estudiantes experimentan estrés académico por tal motivo se debe estudiar dichas estrategias. Mientras que algunos estudiantes recurren a tácticas de afrontamiento evitativo, como el abuso de alcohol o drogas, la negación y la desconexión conductual, otros afrontan el estrés de manera activa, con la aceptación, la planificación y el encuadre positivo, tomando las medidas adecuadas para superarlo (Sreeramareddy et al., 2007).

En primer lugar, los exámenes, las exposiciones de trabajos, la intervención en clase, las tutorías con los profesores, la sobrecarga de tareas, la cantidad excesiva de alumnos por aula, la falta de tiempo para completar actividades, la obligatoriedad de los trabajos y las tareas en grupo, son causantes de estrés. Esto podría llevar a que los estudiantes adopten hábitos negativos, como el consumo excesivo de cafeína, bebidas energéticas, tabaco, alcohol o drogas.

Como segundo factor son los síntomas que los estudiantes presentan cuando experimentan estrés. A nivel fisiológico, se pueden presentar palpitaciones rápidas, falta de aire, dolores estomacales, temblores en las manos o piernas, sequedad en los labios y dificultad para comer. A nivel cognitivo, se observan preocupaciones, miedo, inseguridad y ganas de llorar. A nivel conductual, incluyen movimientos repetitivos, parálisis del cuerpo, malos hábitos como fumar, comer o beber en exceso y problemas para expresarse verbalmente.

Alania et al. (2020) precisa que el estrés académico se basa en los conflictos relacionados a trabajos y actividades académicas, afectando de negativamente a la salud y rendimiento estudiantil. Asimismo, son tres los factores que explican el estrés:

- Los estresores académicos presentados por los estudiantes
- El estrés adacemico que desarrolla el estudiante
- Las consecuencias presentadas por los estudiantes.

2.2.3.2. Dimensiones del estrés académico

El estrés académico es complejo y multidimensional. Este estado psicológico está integrado por diversos elementos que permiten identificar su presencia: los pensamientos, las respuestas fisiológicas y el estado emocional de la persona.

a) Nivel cognitivo: Reacciones conductuales

En esta fase del proceso de respuesta, el alumno podría enfrentar un incremento tanto en la regularidad como en la magnitud, duración y grado de interferencia, además de un mayor número de circunstancias que desencadenan pensamientos automáticos y repetitivos. Generalmente, los pensamientos son negativos, centrados en la preocupación, la anticipación de un fracaso y la incapacidad para completar la tarea, considerando las manifestaciones de conflictos, tendencias a polemizar, aislamiento, falta de motivación y alteraciones en la nutrición (Romero, Master, Paunesku, Carol, y Gross, 2014).

b) Nivel fisiológico: Manifestaciones corporales

Este nivel de respuesta implica un incremento en las funciones fisiológicas, tanto en la regularidad como en la fuerza y el tiempo de manifestación, ya sea durante el estudio o en la

situación del examen, ya sea escrito o en formato oral. Pueden estar implicados varios sistemas fisiológicos, como la transpiración, las palpitaciones, el insomnio, la sequedad bucal, los temblores, etc. Las respuestas de tensión y ansiedad varían dependiendo de la persona y su experiencia previa. En caso de que el universitario o el candidato a la prueba ha experimentado antecedentes de reacciones al estrés, es fundamental que se plantee el objetivo de aprender a controlarlas y empiece a trabajar en esto con anticipación para dominarlas adecuadamente. Dicho de otra manera, no tiene sentido tratar de aprender a relajarse en los últimos dos días antes del examen, cuando ya se están sintiendo los síntomas ya mencionados. Tal como ocurre con el reaprendizaje de cualquier hábito, es necesario dedicar tiempo y formación para cambiar de manera exitosa los comportamientos deseados (Romero et al., 2014).

c) Nivel motivacional- Respuestas psicológicas

Esta intensidad de reacción es indispensable, ya que refleja el estado emocional de motivación del estudiante. Desde una visión positiva, el estudiante o candidato al examen se puede sentir completamente comprometido con la tarea de preparación, lo que se traduce en motivación, involucramiento y ausencia de estrés negativo. Dicho de otro modo, este estudiante estaría experimentando el lado positivo del estrés, considerando las situaciones difíciles como desafíos, con grandes expectativas de éxito y la energía para superarlas (Putwain, Sander, y Larkin, 2013) desde una perspectiva negativa, el estudiante puede sentir agotamiento o fatiga emocional, lo que le dificulta realizar la tarea de manera efectiva, llevando a desmotivación y descontento con el estudio en la preparación del examen. Las personas que atraviesan este estado psicológico lo describen como una sensación de agotamiento, falta de energía para enfrentar las demandas situacionales y un sentimiento de "cansancio extremo", acompañada de inquietud, ansiedad, problemas para concentrarse y sentimientos de depresión.

2.2.3.3. Componentes del estrés académico

Barraza (2006) plantea que el estrés academico se conforma por 3 dimensiones:

a) Estresores

Para Barraza (2006) existe una serie de estresores académicos que se manifiestan dentro de su modelo, los cuales son:

- Un lugar que no sea adecuado para el estudio que perjudica el desempeño académico.
- No entender los tipos de trabajo que el profesor deja al estudiante.
- El tiempo para desarrollar las actividades por realizar
- Las actividades constantes y el exceso de tareas
- Los trabajos en equipo donde pertenecientes del grupo no tienen la capacidad de desarrollarlas adecuadamente como otras.

b) Síntomas

Barraza (2006) manifiesta 3 formas de respuestas ante el estrés académico:

- Síntomas físicos: Se presenta rigidez en los músculos del cuello, dolor de cabeza, niveles altos de presión arterial, problemas gástricos, baja motivación para realizar los objetivos propuestos, problemas del sueño, resfríos, problemas con el peso corporal, otros.
- Síntomas comportamentales: Problemas con sustancias psicoactivas (alcohol y tabaco), no recordar pendientes constantemente, conflictos con situaciones adversas, problemas con ingesta de alimentos, descuido personal.

- Síntomas psicológicos: ansiedad, desanimo, sensación de exclusión, bajo control de emociones, falta de toma de decisiones, bajo autoestima, pensamientos negativos, problemas de concentración, otros.

c) Estrategias de afrontamiento.

Refieren que son los esfuerzos del individuo como los pensamientos y conductas que permiten afrontar y manejar las situaciones internas como externas que se le presentan, estos eventos pueden ser factores familiares como también sociales o conflictos, dentro de ellos se planteó las siguientes estrategias:

- Asertivo
- Desarrollo de una planificación
- La religión
- Elogios así mismo Información sobre el evento

2.2.3.4. Causas del estrés académico

Román y Hernández (2011) precisan que los factores de estrés academico ¨EA¨ son: cantidad de trabajos, exámenes, participación oral en clase y los trabajos que se realiza constantemente.

Alania et al. (2020) hace referencia que es la conglomeración de temas desarrollados durante clase, y afecta cuando a la persona no le gusta la asignatura y no lo entiende, como también que estrategias utilizan para que ellos aprendan, y la motivación en los estudiantes varía según el gusto de cada uno de ellos lo cual son las causantes del estrés académico.

Finalmente, el causante del estrés, es debido a que hay una escasa comunicación con los integrantes de su carrera, debido a esto se trae como consecuencias a la hora de desarrollar tareas encomendadas.

Síntomas del EA. Barraza (2006) menciona que en el EA presentan los siguientes síntomas:

- Conductas Depresivas
- Conductas impulsivas
- Inestabilidad emocional
- Poca concentración
- Temor
- Tensión ante situaciones estresantes
- Fatiga
- Sudoración de manos
- Dolores de espalda
- Aceleración de la respiración
- Sequedad de labios

2.2.3.5. Consecuencias del estrés académico

Según los postulados de Kloster (2019) sostiene que existen 2 consecuencias, entre ellas se encuentran:

- **Fisiológicas**: Muestran dificultades para poder respirar adecuadamente, nivel alto de presión arterial y problemas para conciliar el sueño.
- **Psicológicas**: Se encuentran elevados grados de ansiedad y depresión, pérdida de memoria como también presentando apatía por las cosas que se disfrutaba.

También al respecto de las consecuencias del estrés académico, Middleton (2009) menciona que entre las principales repercusiones incluyen problemas psiquiátricos, enfermedades cardiovasculares, afecciones cutáneas, apnea del sueño, depresión y ansiedad, e incluso la llegada anticipada de la menopausia.

Sobre este último tema, se puede mencionar que los estudiantes tienen acceso a programas de pregrado especiales que permiten a los adultos de edad intermedia a acceder a una educación; no obstante, la tensión asociada con las actividades académicas podría generar un adelanto en la menopausia en las mujeres.

En el plano emocional, el estrés académico puede no intervenir en la capacidad de valorar las propias emociones o sentimientos, y en la capacidad de abordar situaciones problemáticas de manera más efectiva, (Extremera et al., 2007) esto limita la capacidad de tomar decisiones asertivas, lo que puede resultar en errores que dañen el aprovechamiento académico de los estudiantes. Las frustraciones derivadas de estas situaciones pueden llevar a la deserción universitaria.

El estrés académico afecta en los aspectos personales como la voluntad, la autonomía, la toma de decisiones e incluso el proyecto de vida, lo que incide negativamente en constructos como la autoeficacia, entendida como la confianza que tiene una persona en sí misma para lograr una tarea específica de manera satisfactoria (Schultz & Schultz, 2013).

En este sentido, el estudiante pierde confianza en sus habilidades para resolver problemas académicos, lo que tiene un impacto negativo en su autoestima y lo hace sentir que no está preparado para el éxito profesional. Esta idea negativa sobre sí mismo provoca que el estudiante sea menos participativo, permitiendo que otros compañeros tomen un rol más destacado, mientras él se mantiene al margen.

En la medida en que el estudiante no consiga superar el estrés, se vuelve crónico, y perjudica las relaciones con compañeros y docentes, a pesar de estar rodeado de otras personas en el entorno universitario. Por otro lado, el estrés también puede generar mal humor durante la mayor parte del tiempo, lo que origina tensiones en las relaciones sociales y afecta la colaboración en los

trabajos en equipo.

2.2.3.6. Estrategias para controlar el estrés académico

La Universidad de Chile (s.f.) Se propusieron algunas estrategias enfocadas en prevenir y controlar el estrés en la fase de agotamiento que se detallan a continuación:

- **Establecer un plan de trabajo dando prioridad a las tareas académicas:** Esto conlleva organizar las tareas, según el tiempo que requieren para completarse o su proximidad a la fecha de entrega. Esto requiere un enfoque organizado para llegar a cumplir con los plazos acordados, sin procrastinación, ya que cuando un estudiante planifica sus actividades, los resultados son más satisfactorios.
- **Seleccionar la estrategia de estudio que mejor se adapte a tus necesidades:** Consiste en elegir la técnica de estudio que se ajuste a tus necesidades como estudiante, con el objetivo de obtener un buen rendimiento académico. Según la actividad que se realice se decide la técnica que mejor se ajuste.
- **Seguir una dieta saludable con horarios fijos para las comidas:** esto implica alimentarse de manera puntual y equilibrada, lo que esencialmente quiere decir tener una dieta adecuada. Los estudiantes necesitan realizar esfuerzos cognitivos por varias horas siendo necesario que su organismo esté en condiciones óptimas, y esto se alcance con una alimentación adecuada.
- **Practicar ejercicio físico o actividades recreativas:** Es importante que los estudiantes realicen actividades que les gusten, sobre todo aquellas que favorezcan la relajación mental y física, como los deportes, donde pueden liberar energía y encontrar calma.

- **Tomarse tiempo para disfrutar de hobbies y pasatiempos:** Entre las actividades que favorecen la relajación, están aquellas que generan entusiasmo y placer, como ir al cine con amigos, hacer compras o visitar museos, de acuerdo con los intereses y la personalidad del estudiante.
- **Lograr un patrón de sueño estable y regular:** Esto conlleva tener un horario establecido para el descanso, lo cual asegura que el estudiante recupere fuerzas y energía para enfrentar sus actividades académicas al día siguiente. Un organismo bien descansado rinde mejor mentalmente, ya que, durante el descanso nocturno, la mente también se recupera.
- **Solicitar ayuda y compartir con otras personas:** Se refiere al proceso de socialización con personas cercanas, como familiares, amigos o parejas sentimentales, pues el estudiante forma lazos afectivos con diversas personas que, al ser escuchado o aconsejado, le brindan apoyo y bienestar emocional.
- **Practicar ejercicios de respiración profunda:** Implica el uso de técnicas de respiración profunda que permiten liberar energías negativas, ayudando al estudiante a relajarse y encontrar la calma.
- **Conservar el sentido del humor:** Esto debe mantenerse siempre en mente, ya que el sentido del humor es clave para mantener un buen ánimo, lo cual se refleja en las acciones del estudiante. Contar con esta virtud permite mantenerse alegre y satisfecho, manteniéndose firme ante las presiones académicas.
- **Esforzarse por mantener la paz mental y la tranquilidad:** los estudiantes deben mantener una actitud tranquila y serena, independientemente de las dificultades que enfrenten en su vida académica. La calma permite tomar decisiones con mayor claridad, permitiendo una visión más certera de las acciones necesarias.

En relación con lo mencionado previamente, Pérez et al. (2010) menciona que también se deben adoptar para controlar el estrés académico:

- **Ser consciente del momento académico que se está experimentando:** El mindfulness se basa en la concentración y la atención de manera plena, reflexionando de manera consciente sobre las sensaciones, pensamientos y emociones, sin intentar controlarlas o modificarlas. Al enfocarse en el momento actual, las preocupaciones del pasado desaparecen, y se evita pensar en exceso sobre el futuro, lo que brinda serenidad y tranquilidad para hacer frente de manera adecuada a las exigencias académicas.
- **Aliviar el estrés muscular:** La presión del ritmo académico y las responsabilidades diarias puede provocar que los músculos se tensen, provocando dolores físicos. Para combatir este síntoma típico del estrés, se deben hacer estiramientos, practicar respiración adecuada y recurrir a masajes. De esta manera, se previenen problemas de salud crónicos que puedan afectar a los estudiantes.
- **Evitar los patrones de pensamiento distorsionados:** Es clave eliminar los pensamientos negativos, cual implica evitar las conclusiones anticipadas, no generalizar en exceso, no tomar los fracasos de forma personal, dejar de usar filtros mentales y evitar pensar de manera absoluta.

2.2.3.7. Área de Ciencias Sociales

Vivimos en un entorno dinámico, donde siempre surgen nuevos desafíos y se presentan oportunidades para crecer personal y socialmente. Las demandas sociales de formar ciudadanos

críticos y proactivos ante los problemas de su entorno han provocado que esta área gane cada vez más protagonismo en los planes de estudio escolares.

El área de Ciencias Sociales, busca que los estudiantes se sensibilicen sobre la sociedad que los rodea y su función como sujetos históricos, con el fin de que se conviertan en ciudadanos responsables y agentes de cambio en la gestión de los recursos ambientales y económicos.

De esta forma, el área busca que los estudiantes se identifiquen con su país, promoviendo la reflexión sobre su pertenencia una colectividad diversa que, a pesar de sus diferencias, comparte una misma historia y tiene un futuro común por construir. El cumplimiento del Perfil de egreso de los estudiantes de la Educación Básica exige el desarrollo de una variedad de competencias. La asignatura de Ciencias Sociales tiene como objetivo promover y facilitar el desarrollo de las siguientes competencias en los estudiantes:

a) **Competencia: Construye interpretaciones históricas**: El estudiante desarrolla una visión crítica de los hechos y procesos históricos, lo que le permite entender los desafíos del presente, usando distintas fuentes, comprendiendo los cambios a lo largo del tiempo y explicando las múltiples causas y efectos de estos. Significa reconocerse como un sujeto histórico, es decir, como protagonista de los procesos históricos teniendo también un papel en la construcción del futuro colectivo de la nación peruana y de la humanidad.

   Capacidades:

   - **Interpreta críticamente fuentes diversas:** Se trata de reconocer las diferentes fuentes históricas y comprender su diferente relevancia al abordar un hecho o proceso histórico. Se trata de ubicar las fuentes en su contexto y comprender de forma crítica que reflejan una perspectiva específica, con diferentes grados de fiabilidad recurriendo a varias

fuentes.

- **Comprende el tiempo histórico:** Implica usar correctamente las nociones temporales, reconociendo que los sistemas de medición temporal son convenciones de acuerdo con las tradiciones culturales y que el tiempo histórico tiene diversas duraciones. Asimismo, implica disponer los hechos y procesos históricos de forma cronológica y analizar los cambios, permanencias y coincidencias temporales que ocurren en ellos.
- **Elabora explicaciones sobre procesos históricos:** Es jerarquizar las causas de los procesos históricos, relacionando las motivaciones de sus protagonistas con sus creencias y la época histórica en la que vivieron. También consiste en establecer las múltiples consecuencias de los procesos del pasado y sus repercusiones en el presente, entendiendo que estos están construyendo nuestro futuro.

b) Competencia: Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente. El estudiante toma decisiones que contribuyen a la satisfacción de las necesidades actuales, sin comprometer el futuro de las próximas generaciones, y participa activamente en la disminución y adaptación al cambio climático y en la reducción de la vulnerabilidad social ante desastres. Consiste en reconocer que el espacio es un entorno socialmente construido, un espacio de interacción entre elementos naturales y sociales en el que el ser humano desempeña un rol significativo.

Capacidades:

- **Comprende las relaciones entre los elementos naturales y sociales:** Es explicar cómo se desarrollan las dinámicas y transformaciones del espacio geográfico y el entorno, reconociendo los elementos naturales y sociales que lo conforman, así como las interacciones que se dan entre ambos en escala local, nacional o global.
- **Maneja fuentes de información para comprender el espacio geográfico y el**

ambiente: Consiste en utilizar diversas fuentes, como georreferenciadas, cartográficas, fotográficas, imágenes, cuadros y gráficos estadísticos, para estudiar el espacio geográfico, así como para orientarse, desplazarse y residir en él.

- **Genera acciones para conservar el ambiente local y global:** Consiste en generar e implementar acciones orientadas al cuidado del ambiente, contribuye a mitigar y adaptarse al cambio climático, gestionando los riesgos de desastres, analizando cómo las problemáticas ambientales y territoriales afectan la vida de los individuos.

c) Competencia: Gestiona responsablemente los recursos económicos. MINEDU (2016) Destacó que los estudiantes son capaces de gestionar sus recursos personales y familiares, tomando decisiones responsables y críticas sobre su uso, fundamentadas en información adecuada. Es necesario reconocerse como un agente económico, comprender la función de los recursos económicos en la satisfacción de las necesidades conocer cómo se opera el sistema económico. (p.35).

Capacidades:

- **Comprende el funcionamiento del sistema económico y financiero:** Consiste en identificar los diferentes roles de los agentes que participan en el sistema, analizando cómo interactúan entre sí y entender la función del Estado en esas interacciones.
- **Toma decisiones económicas y financieras:** Consiste en planificar el uso de los recursos económicos de manera sostenible, ajustándose a las necesidades ajustándose a las necesidades y posibilidades del contexto. También implica adoptar una postura crítica ante los sistemas de producción y consumo, además de ejercer de manera responsable los derechos y deberes como consumidor informado.

2.3. Marco conceptual

- **Aprendizaje:** Se refiere al proceso de aprender nuevas habilidades, conocimientos, conductas o valores como resultado de la enseñanza, la experiencia y el razonamiento.
- **Autodisciplina:** Hace referencia a la habilidad de cumplir reglas que uno mismo se establece, con orden y constancia, haciendo uso solo de la fuerza de voluntad.
- **Estrés:** El estrés se define como un proceso negativo en el que intervienen factores emocionales, cognitivos, conductuales y fisiológicos, que ocurre cuando una persona trata de adaptarse o enfrentar los estresores.
- **Estrés académico:** El estrés académico es un proceso sistémico y adaptativo, esencialmente psicológico, que se manifiesta en tres fases: primero, el estudiante percibe las demandas académicas como estresores; luego, estos estresores generan un desequilibrio sistémico, expresado en diferentes síntomas; finalmente, el desequilibrio requiere que el estudiante implemente acciones de afrontamiento para restablecer su equilibrio.
- **Estudiantes**: Son Personas que se especializan en la asimilación, aplicación y análisis de conocimientos de una ciencia, disciplina o arte.
- **Organización:** Se trata de un conjunto de actividades en el que las tareas se gestionan y se interrelacionan dentro de un sistema organizado para alcanzar objetivos educativos a través del aprendizaje.
- **Procrastinación:** Se trata de la actitud de evitar tareas o responsabilidades en áreas académicas, familiares o recreativas, aun cuando se tiene tiempo para cumplirlas correctamente, priorizando intereses banales sobre las obligaciones.
- **Logros de aprendizaje:** Se refieren a los resultados alcanzados por los alumnos tras haber vivido experiencias de aprendizaje significativas, basadas en la autorreflexión

acompañada de los docentes sobre las nuevas destrezas, capacidades y conocimientos adquiridos.

- **Desempeño:** Son descripciones detalladas de los avances de los estudiantes en sus habilidades, basadas en los principios de aprendizaje, y son evidentes en una variedad de contextos o situaciones.
- **Institución Educativa:** Es considerada la entidad principal en la gestión educativa con el propósito de formar a los estudiantes.

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis de la investigación

3.1.1. Hipótesis general

- Existe relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico en el área de Ciencias Sociales de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo Espinar Cusco - 2024.

3.1.2. Hipótesis específicas

- Existe relación significativa entre la procrastinación y la reacción física en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar Cusco - 2024
- Existe relación significativa entre la procrastinación y la reacción psicológica en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar Cusco - 2024
- Existe relación significativa entre la procrastinación y la reacción conductual en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar Cusco - 2024

3.2. Variables

3.2.1. ***Variable 1:*** *Procrastinación*

3.2.2. Variable 2: *Estrés académico*

3.3. Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de variables

Variable 1	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de valoración	Ítems
Procrastinación	Arévalo (2011) la define como: Es una actitud de evitar o postergar tareas y responsabilidades en el ámbito académico, familiar o social, aun teniendo el tiempo necesario para realizarlas correctamente, priorizando intereses triviales sobre las responsabilidades.	Postergación	• Retraso • Prioridades • Tiempo	• Siempre • Casi siempre • A veces • Nunca	1) ¿Demoro innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando son importantes? 2) ¿Pospongo el comenzar con cosas que no me gusta hacer? 3) ¿Cuando tengo una fecha límite, espero hasta el último minuto? 4) ¿Empiezo a trabajar de inmediato, incluso en actividades que no me agradan? 5) ¿Me las arreglo para encontrar excusas para no hacer algunas cosas? 6) ¿Cuando algo me resulta muy difícil de realizar, pienso en postergarlo? 7)Siempre que planifico alguna actividad, lo termino?
		Autorregulación	• Madurez • Autonomía • Disciplina		8) ¿Siempre termino las actividades importantes con tiempo de sobra? 9) ¿Aunque sé que es importante comenzar con una actividad, me cuesta empezar? 10) ¿Destino el tiempo necesario a las actividades, aunque me resulten aburridas? 11) ¿Desperdicio mucho tiempo y me parece que no puedo hacer nada al respecto? 12) ¿Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes? 13) ¿Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda? 14) ¿Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas?

Variable 2	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de valoración	Ítems
Estrés Académico	Para la OMS (2021), el estrés es la presencia de las reacciones a nivel fisiológico. Donde se manifiesta que es un sistema de alerta cuando sucede algo malo para su supervivencia.	Reacción física	• Cansancio físico • Mialgia	• Siempre • Casi siempre • A veces • Nunca	15) ¿Tienes problemas para dormir, sueles tener insomnio o pesadillas? 16) ¿Tienes cansancio permanente, te sientes con fatiga física y mental? 17) ¿Se te presenta dolores de cabeza o migrañas? 18) ¿Se te presenta dolores de estómago, malestares intestinales? 19) ¿Tienes ganas de dormir, debido a que te sientes muy cansado? 20) ¿Sientes que tu cuerpo no responde debidamente a las actividades que realizas? 21) ¿Sientes dolores en el cuerpo cuando realizas alguna actividad?
		Reacción Psicológica	• Fatiga mental • Estrés		22) ¿Sientes intranquilidad, incapacidad para estar bien y relajado? 23) ¿Te sientes con depresión, tristeza, que no puedes superarlo? 24) ¿Tienes ansiedad, angustia o desesperación, frente a alguna situación? 25) ¿Tienes problemas de concentración frente a actividades académicas? 26) ¿Tienes sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad? 27) ¿Consideras que estás perdiendo el control frente a situaciones concretas? 28) ¿Eres empático con tus compañeros de salón de clase?
		Reacción conductual	• Reactivo • Activo • Resiliencia		29) ¿Tienes conflictos o tendencias a polemizar o discutir? 30) ¿Aislamiento de los demás, prefieres estar solo que acompañado? 31) ¿Tienes desgano para realizar las labores escolares y de tu hogar? 32) ¿Sientes que actúas de manera incorrecta en tu vida cotidiana? 33) ¿Tienes problemas en el aumento o reducción del consumo de alimentos? 34) ¿Tienes la conducta positiva de superar cualquier problema?

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1.Enfoque de la investigación

Hernández Sampieri, en su obra Metodología de la investigación, subraya que existen dos enfoques principales: el cuantitativo y el cualitativo. Para el trabajo de tesis se determinó por el enfoque cuantitativo, ya que este permite la recopilación de datos que serán utilizados para verificar la hipótesis planteada mediante cifras. Por este motivo, se realiza un análisis estadístico que permite confirmar la fiabilidad de los resultados obtenidos (Hernández Sampieri, 2014).

4.2.Tipo de investigación

La investigación realizada en este trabajo de tesis es de tipo básica. Según Hernandez Sampieri y Baptista (2014), esta clase de estudio no busca aplicaciones prácticas inmediatas,sino que tiene como objetivo ampliar y profundizar el conocimiento científico existente sobre los hechos reales Su foco de investigación gira en torno a las teorías científicas, que analiza con el fin de perfeccionar sus contenidos.

4.3.Nivel de investigación

Se caracteriza por su finalidad explicativa según lo indicado por Hernández Sampieri, Fernández y Baptista (2014), la investigación explicativa va más allá de describir fenómenos o establecer vínculos entre conceptos. Tiene como objetivo profundizar centrándose en descubrir las razones detrás de un fenómeno específico.

4.4.Diseño de investigación

Este diseño es no experimental, ya que no se manipularon las variables de manera deliberada, se estudiaron tal como ocurren en su contexto natural, en un momento específico, siendo también de tipo transversal. (Hernández Sampieri, Fernández y Baptista, 2014) o

transeccionales Correlacionales, esta subdivisión permite analizar y estudiar la relación de hechos y fenómenos de la realidad (variables 1 y 2), para conocer su nivel de influencia o ausencia de ellas, buscan determinar el grado de relación entre las variables que se estudia (Carrasco Diaz,2005)

4.5.Población y unidad de análisis

4.5.1. Población de estudio

La población de estudio estuvo conformado por todos los estudiantes matriculados en el nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar, Cusco – 2024.Desde 1°a 5°en sus secciones A,B,C,D,E,F en turno mañana(La I.E.es grande por eso funciona solo en turno mañana de 1°a 5° en todas sus secciones)

Tabla 2

Población en estudio

Grado	N° de estudiantes		% Femenino		% Masculino	Total
1°(A,B,C, D,E,F)	164	76	46,3	88	53,7	100%
2°(A,B,C, D,E,F)	164	79	47,3	85	52,3	100%
3°(A,B,C, D,E,F)	169	81	47,9	88	52,1	100%
4°(A,B,C, D,E,F)	154	69	44,8	75	55,2	100%
5°(A,B,C, D,E,F)	152	65	42,7	77	57,3	100%
Total	803					100%

Nota: Nómina de matrícula 2024.

4.5.2. Unidad de análisis

La unidad de análisis en la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo Espinar – 2024;Estuvo conformada por la Directora Mg.Yolanda Calcina Calcina quien nos autorizo la aplicación de nuestra tesis y nos brindo información junto al Sub director,quienes nos dijeron que la I.E en este año 2024 cuenta con un aproximado de 55 Docentes contando con el personal administrativo de los cuales 5 docentes son del área de ciencias sociales y los demás docentes de las demás áreas y el numero de estudiantes mixto(varones y mujeres) es de 803 que al ser nuestra I.E.secundaria grande solo funciona en turno mañana.

En cuanto al criterio de Exclucion;Excluimos a la directora,sub director ,a los docentes,,al personal administrativo y padres de familia ya que ellos solo nos brindaron información.Tambien excluimos a los estudiantes de 1°,2°,4° y 5° en todas sus secciones ya que la I.E.es grande con segundo piso nos dificultaba para la búsqueda de las secciones por grado era muy difícil ubicarlos ,por cuestiones de tiempo y a la cantidad de estudiantes lo tomamos como nuestra población

Y en cuanto al criterio de inclusión para realizar nuestro trabajo de investigación por medio del muestreo no probabilístico consideramos al 3°de secundaria (A y B) por que los estudiantes de este grado al estar en la etapa de la adolescencia y en gran mayoría eran de los distritos pertenecientes a Espinar; en gran parte tenían tendencia a procrastinar por ende sufrir estrés académico. Por ser nuestro trabajo de tesis sobre Procrastinacion y estrés académico consideramos oportuno realizarlo en dicho grado.

4.6.Muestra y técnica de selección

La muestra estuvo conformada por 57 estudiantes del tercer grado de secundaria sección A y B de la Institución Educativa teniente coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar, Cusco – 2024.

El muestreo no probabilístico fue la técnica empleada en la selección de la muestra, ya que el grupo de estudiantes fue elegido por los intereses específicos del investigador.

Tabla 3

Muestra de la población

	3° A y B			
	Turno mañana			
	Femenino	**Masculino**	**Femenino**	**Masculino**
Estudiantes	27	30	47,3%	52,7 %
Total	57		100%	

Nota: Lista de matrícula 2024 de los estudiantes de tercer grado sección A y B.

4.7.Técnicas e instrumentos de recolección de información

4.7.1. Técnica

Encuesta, es un método de investigación que recopila información de una muestra representativa de una población.

Para este trabajo de tesis hicimos uso de la técnica de la Encuesta

4.7.2. Instrumento

Cuestionario, es un conjunto de preguntas diseñadas para obtener información específica de individuos o grupos. Se utiliza comúnmente en encuestas y estudios de investigación para recopilar datos tanto cuantitativos como cualitativos.

Para este trabajo de tesis utilizamos el instrumento de recolección de datos o información Cuestionario

4.8.Validación por juicio de expertos

Para su constatación se buscó opiniones de diferentes expertos, pues en base a sus conocimientos evaluaron estos instrumentos.

Tabla 4

Validación de juicio de expertos

N°	EXPERTOS	PORCENTAJE
1	Dra. Lid Estrada Chacón	80%
2	Mgt. Rosa María Montes Pedraza	90%
3	Mgt. Fernando Díaz Ancco	85%
	PROMEDIO	85%

De lo anterior, es necesario recalcar que los expertos dan un veredicto de los instrumentos, donde el porcentaje da el promedio de 85%, lo que señala que es oportuno para su aplicación.

4.9.Método de análisis de datos

En cuanto al procesamiento de la información obtenida fue ejecutado en base al software SPSS 27, asimismo, la escala de Likert.

4.10. Confiabilidad de la investigación

En primer lugar, se considera la validez y confiabilidad de los instrumentos para medir la procrastinación y el estrés académico a través de la escala de Likert, estos instrumentos validados por expertos que viabilizan la investigación, a ello se suma el análisis estadístico para determinar la relación entre las variables, como la correlación de Spearman, por la naturaleza de los datos.

CAPITULO V

RESULTADOS

5.1.Resultados descriptivos de la investigación

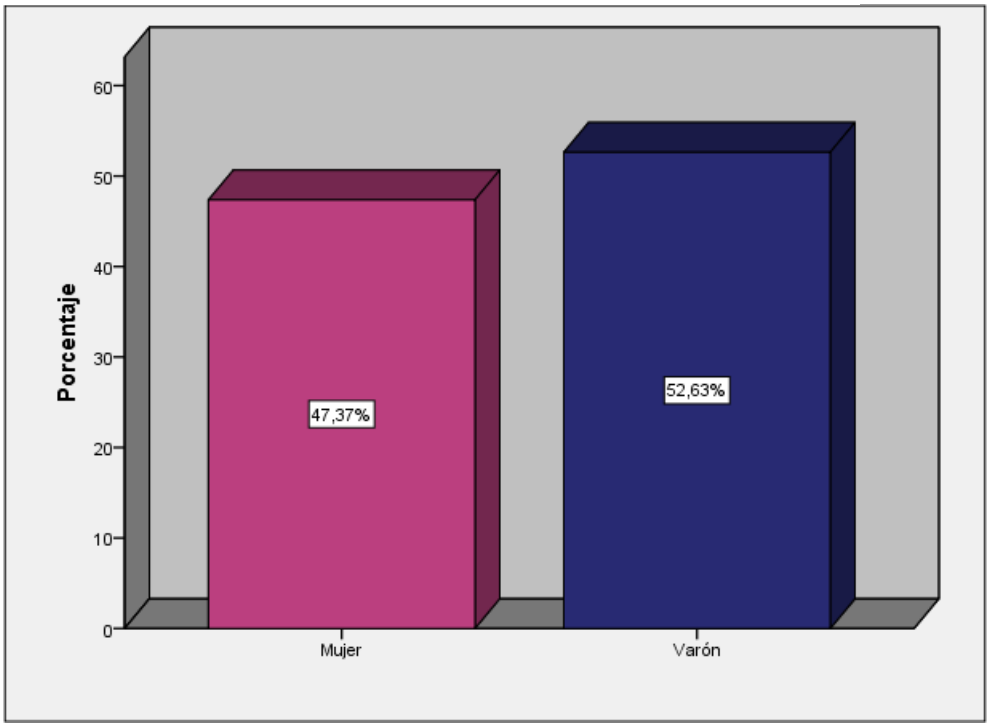
Tabla 5

Genero

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Mujer	27	47,4%
	Varón	30	52,6%
	Total	57	100%

Figura 1

Genero



Interpretación

Según lo presentado en la tabla 5 y la figura 1 cabe destacar que el 52,6% de los estudiantes son varones y 47,4% de los estudiantes son mujeres de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar.

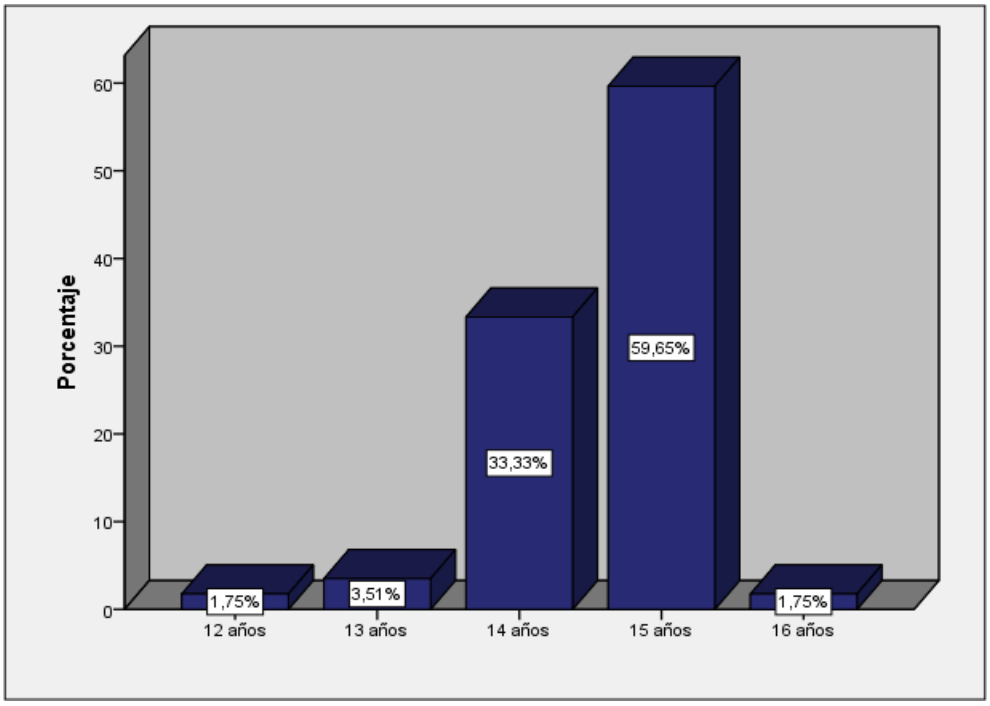
Tabla 6

Edad

	Edad	Frecuencia	Porcentaje
Válidos	12 años	1	1,8 %
	13 años	2	3,5 %
	14 años	19	33,3 %
	15 años	34	59,6 %
	16 años	1	1,8 %
	Total	57	100,0 %

Figura 2

Edad



Interpretación

Según lo presentado en la tabla 6 y la figura 2, se puede observar que 59,65% de los estudiantes tienen 15 años y un 1,75% tienen de 12años y 16 años

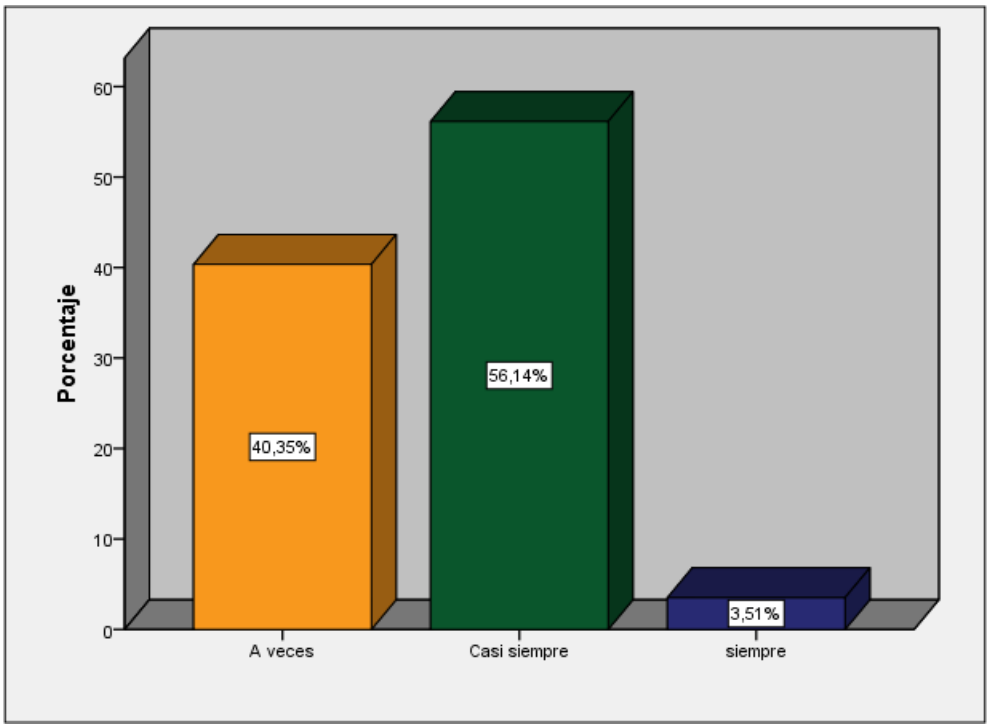
Tabla 7

Dimensión: Postergación

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	A veces	23	40,4 %
	Casi siempre	32	56,1 %
	Siempre	2	3,5 %
	Total	57	100 %

Figura 3

Dimensión: Postergación



Interpretación

Según lo presentado en la tabla 7 y la figura 3, se puede observar que el 56,14% de los estudiantes responden casi siempre a las preguntas: Demoro innecesariamente en terminar los trabajos, Pospongo el comenzar con cosas que no me gusta hacer, cuando tengo una fecha límite, empiezo a trabajar de inmediato, me las arreglo para encontrar excusas para no hacer algunas cosas, cuando algo me resulta muy difícil de realizar y siempre que planifico alguna actividad; además el 43,35% respondieron a veces y el 3,51% siempre.

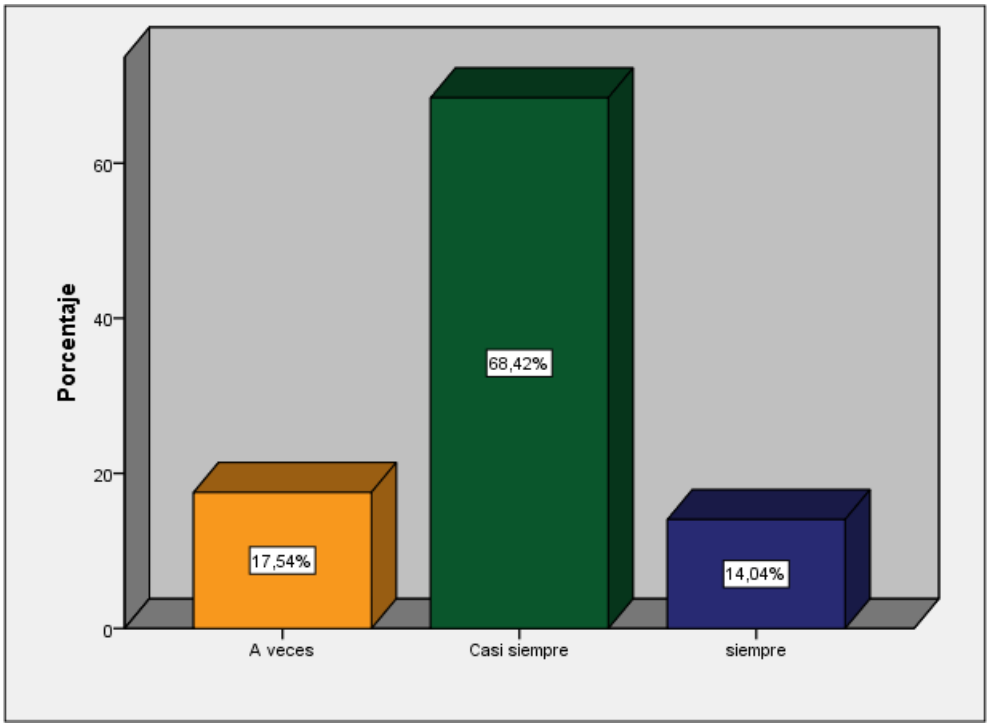
Tabla 8

Dimensión: Autorregulación

		Frecuencia	**Porcentaje**
Válidos	A veces	10	17,5 %
	Casi siempre	39	68,4 %
	Siempre	8	14,0 %
	Total	57	100 %

Figura 4

Dimensión: Autorregulación



Interpretación

Según lo presentado en la tabla 8 y la figura 4, se puede observar que el 68,42% de los encuestados responden casi siempre a las preguntas: Siempre termino las actividades importantes con tiempo de sobra, Aunque sé que es importante comenzar con una actividad, destino el tiempo necesario a las actividades, desperdicio mucho tiempo y me parece que no puedo hacer nada al respecto, generalmente me preparo por adelantado para los exámenes, cuando tengo problemas para entender algo y me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas; además el 17,54% respondió a veces y el 14,04% siempre.

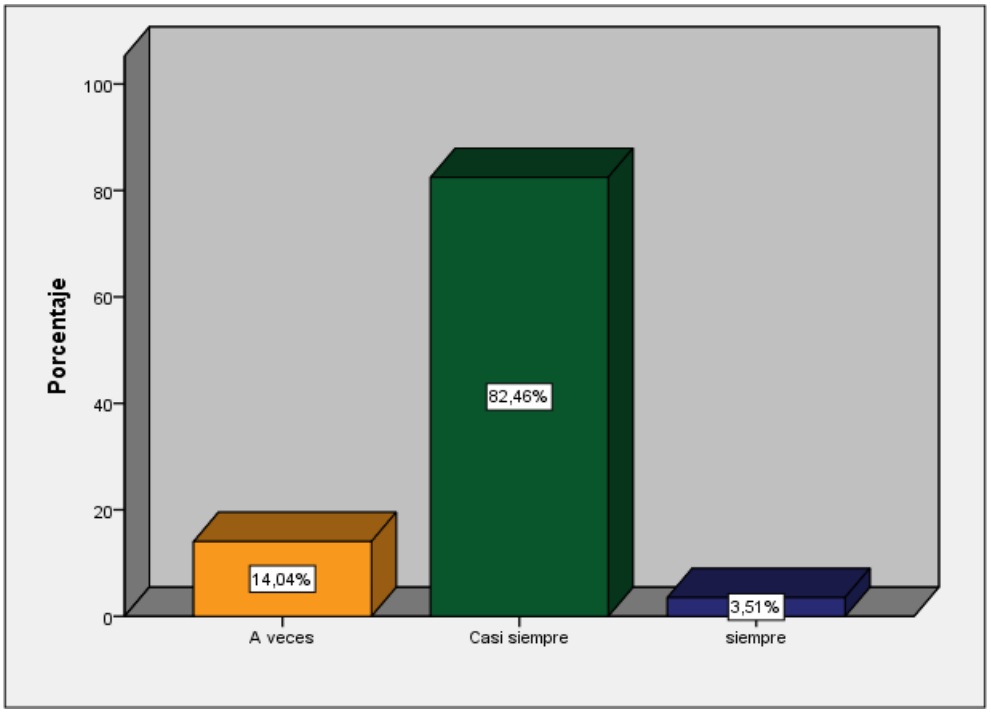
Tabla 9

Variable: Procrastinación

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	A veces	8	14,0 %
	Casi siempre	47	82,5 %
	Siempre	2	3,5 %
	Total	57	100 %

Figura 5

Variable: Procrastinación



Interpretación

Según lo presentado en la tabla 9 y la figura 5, se puede observar que el 82,46% responde casi siempre; a la dimensión postergación donde hacen mención a los trabajos, a las actividades y a la planificación de sus tareas y la dimensión autorregulación donde cada estudiante maneja de mejor manera su tiempo y sus actividades, además el 14,04% respondió a veces y el 3,51% siempre.

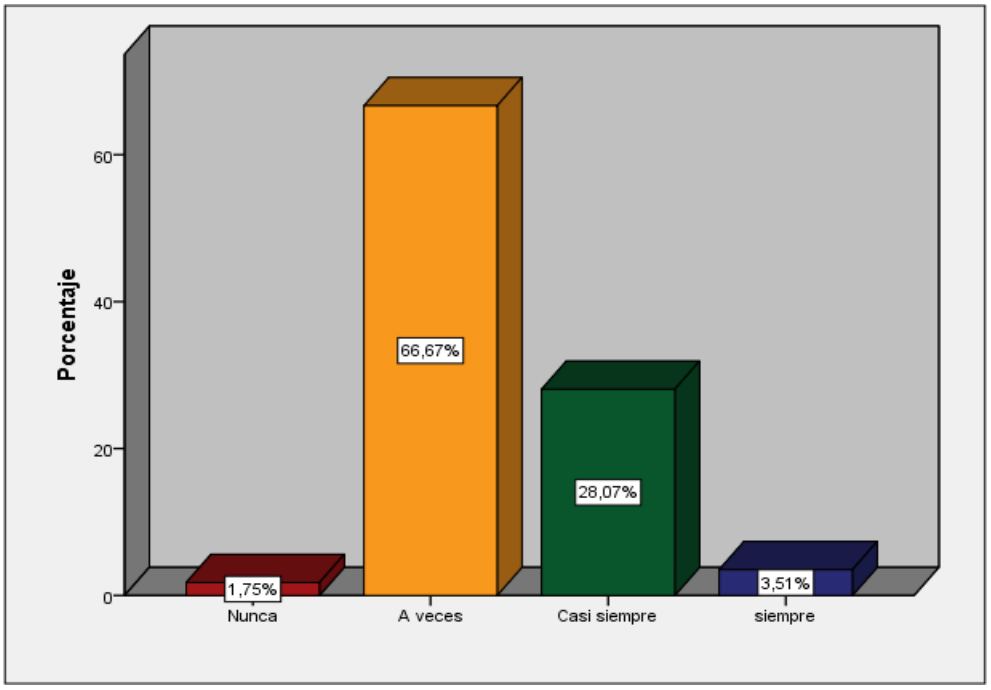
Tabla 10

Dimensión: Reacciones físicas

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Nunca	1	1,8 %
	A veces	38	66,7 %
	Casi siempre	16	28,1 %
	Siempre	2	3,5 %
	Total	57	100 %

Figura 6

Dimensión: Reacciones físicas



Interpretación

De la Según lo presentado en la tabla 10 y la figura 6,se puede, se puede observar que el 66,67% de los estudiantes responden a veces a las preguntas: tienes problemas para dormir, tienes cansancio permanente, se te presenta dolores de cabeza o migrañas, se te presentan dolores de

estómago, tienes ganas de dormir, sientes que tu cuerpo no responde debidamente a las actividades que realizas y sientes dolores en el cuerpo cuando realizas alguna actividad; además el 28,07% casi siempre, 3,51% siempre y el 1,75% respondió nunca.

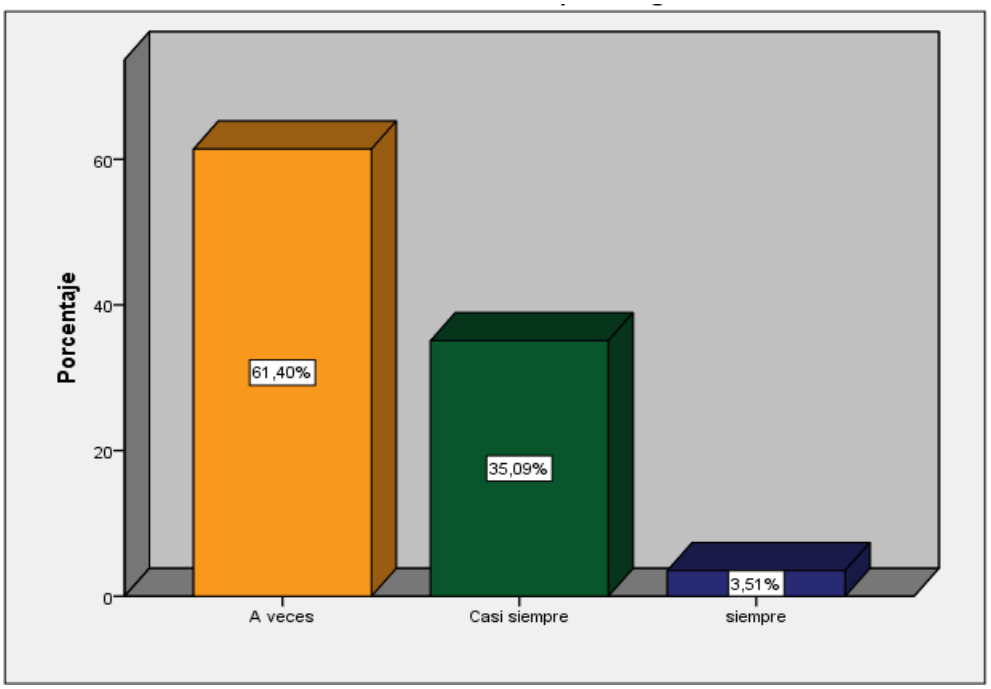
Tabla 11

Dimensión: Reacción psicológica

	Frecuencia	Porcentaje
A veces	35	61,4 %
Casi siempre	20	35,1 %
Siempre	2	3,5 %
Total	57	100 %

Figura 7

Dimensión: Reacción psicológica



Interpretación

Según lo presentado en la tabla 11 y la figura 7, se puede observar que el 61,40% de los encuestados responden a veces a las preguntas: sientes intranquilidad, te sientes con depresión,

tienes ansiedad, tienes problemas de concentración frente a actividades académicas, tienes sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad, consideras que estás perdiendo el control frente a situaciones concretas y eres empático con tus compañeros de salón de clase; además el 35,09% respondió casi siempre y el 3,51% siempre.

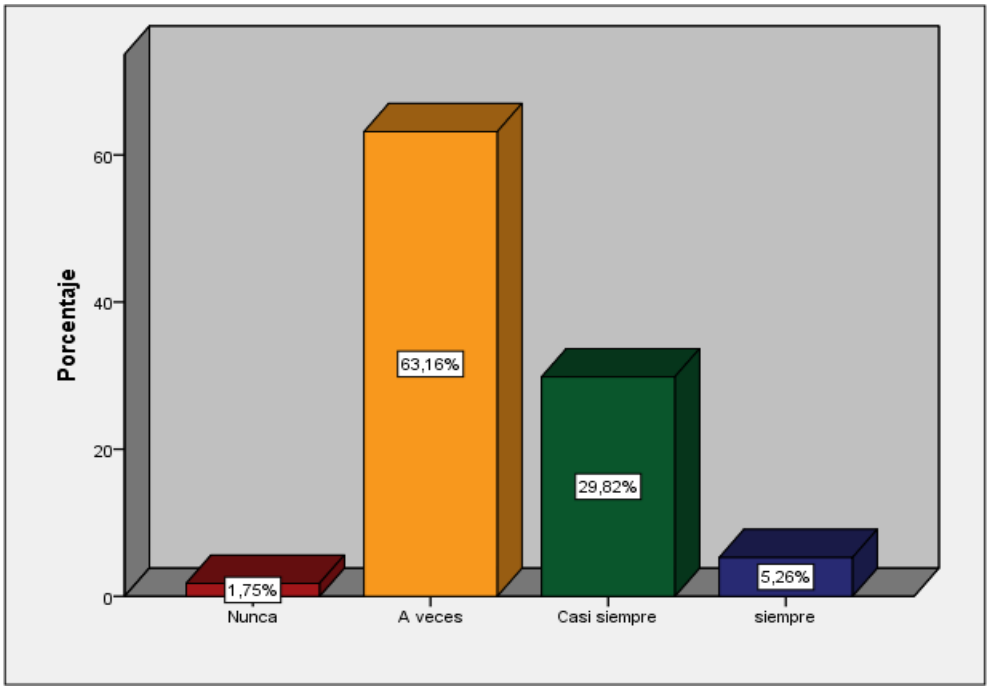
Tabla 12

Dimensión: Reacción conductual

		Frecuencia	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nunca	1	1,8 %	1.8 %
	A veces	36	63,2 %	64,9 %
	Casi siempre	17	29,8 %	94,7 %
	Siempre	3	5,3 %	100,0 %
	Total	57	100 %	

Figura 8

Dimensión: Reacción conductual



Interpretación

Según lo presentado en la tabla 12 y la figura 8, se puede observar que el 63,16% de los encuestados responden a veces en las preguntas: tienes conflictos o tendencias a polemizar o discutir, aislamiento de los demás, tienes desgano para realizar las labores escolares y de tu hogar, sientes que actúas de manera incorrecta en tu vida cotidiana, tienes problemas en el aumento o reducción del consumo de alimentos y tienes la conducta positiva de superar cualquier problema; además el 29,82% casi siempre, el 1,75% respondió nunca, y el 5,26% siempre.

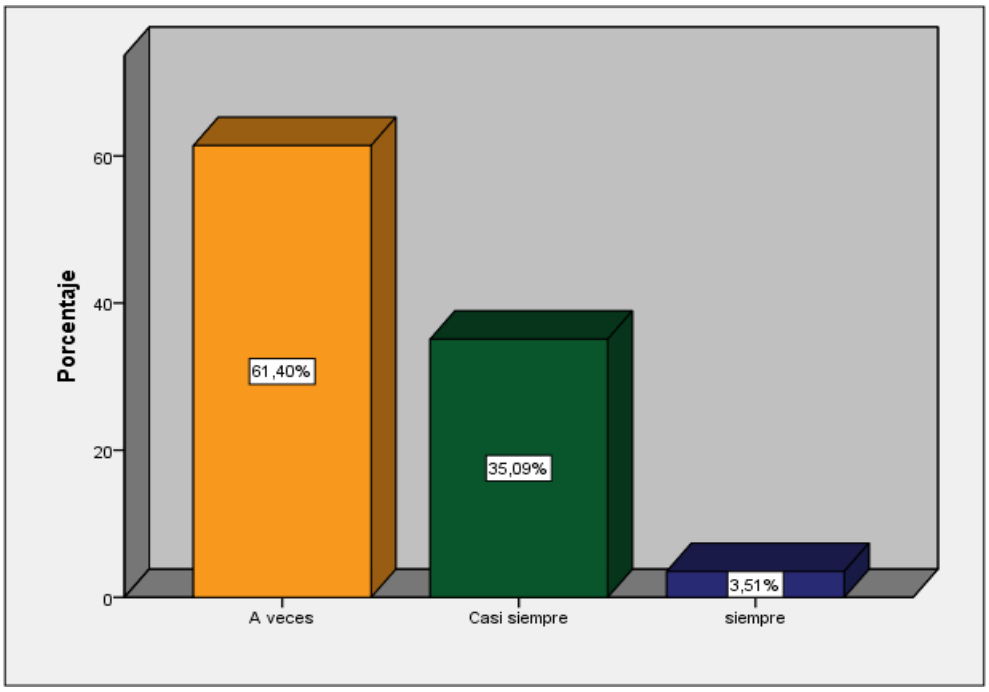
Tabla 13

Variable: Estrés académico en el área de Ciencias Sociales

	Frecuencia	**Porcentaje**
A veces	35	61,4 %
Casi siempre	20	35,1 %
Siempre	2	3,5 %
Total	57	100 %

Figura 9

Variable: Estrés académico en el área de Ciencias Sociales



Interpretación

Según lo presentado en la tabla 13 y la figura 9, se puede mencionar que el 61,40% responde a veces; que las reacciones físicas están relacionados a los problemas de descanso propiamente de dormir, cansancio permanente, la dimensión reacción psicológica está enfocado en el estrés, tristeza y desesperación y el control de los estudiantes y la dimensión reacción conductual a los conflictos, consumo de alimentos entre otros, el 35,09% respondió casi siempre y el 3,51% siempre

5.2.Prueba de Hipótesis

5.2.1. Análisis correlacional para la prueba de hipótesis entre las variables y dimensiones

5.2.1.1. Análisis correlacional entre las variables procrastinación y estrés académico en el área de Ciencias Sociales en los Estudiantes del Nivel Secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar, Cusco, Cusco - 2024.

1. **Formulación de la Hipótesis nula (ho) y alterna (h1).**

Hipótesis Alterna H1: Se evidencia una relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar Cusco – 2024.

Hipótesis Nula Ho: No se evidencia una relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar Cusco – 2024.

2. **Elección del nivel de significancia.**

Se establece un nivel de significancia con p-valor inferior a 0,05, a un nivel de confianza del 95%.

3. **Elección de la prueba estadística**

Tabla 14

Resultados de la correlación de las variables procrastinación y estrés académico

Correlaciones

			Variable: Procrastinaciòn	Variable: Estrés académico en el área de Ciencias Sociales
Rho de Spearman	Variable: Procrastinaciòn	Coeficiente de correlación	1,000	,207
		Sig. (bilateral)		,122
		N	57	57
	Variable: Estrés académico en el área de Ciencias Sociales	Coeficiente de correlación	,207	1,000
		Sig. (bilateral)	,122	
		N	57	57

4. **Lectura del p valor.**

P-valor = 0,122, es mayor que α = 0,05

Rho de Spearman = 0,207

5. **Elección de la hipótesis**

Existe relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar Cusco – 2024.

6. **Conclusión**

Tras aplicar el coeficiente de correlación de Rho de Spearman entre la procrastinación y el estrés académico en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario, se puede identificar una relación positiva de baja magnitud (r = 0,207) y el nivel de significancia bilateral es de 0,122 lo que supera el valor de 0,05, por lo tanto, se detecta una correlación positiva de poca magnitud entre la procrastinación y el estrés académico en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar Cusco – 2024. En consecuencia, se acepta la hipótesis alterna H1 y se rechaza la hipótesis nula respecto a la hipótesis general de la investigación.

5.2.1.2. Análisis correlacional entre la variable procrastinación y la dimensión reacción física en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar Cusco – 2024

1. **Formulación de la Hipótesis nula (ho) y alterna (h1).**

Hipótesis Alterna H_1: Se evidencia una relación significativa entre la procrastinación y la reacción física en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar Cusco – 2024

Hipótesis Nula H_o: No se evidencia una relación significativa entre la procrastinación y la reacción física en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar Cusco – 2024

2. **Elección del nivel de significancia.**

Se establece un nivel de significancia con p-valor inferior a 0,05, a un nivel de confianza del 95%.

3. **Elección de la prueba estadística.**

Tabla 15

Resultados de la correlación de la variable procrastinación y la dimensión reacción física

Correlaciones

			Variable: Procrastinaciòn	Dimensión: Reacciones físicas
Rho de Spearman	Variable: Procrastinaciòn	Coeficiente de correlación	1,000	,207
		Sig. (bilateral)		,122
		N	57	57
	Dimensión: Reacciones físicas	Coeficiente de correlación	,207	1,000
		Sig. (bilateral)	,122	
		N	57	57

4. **Lectura del p valor.**

P-valor = 0,017, es menor que $\alpha = 0,05$

Rho de Spearman = 0,315

5. **Elección de la hipótesis**

Existe relación significativa entre la procrastinación y la reacción física en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar Cusco – 2024

6. **Conclusión**

Tras aplicar el coeficiente de correlación de Rho de Spearman entre la procrastinación y la reacción física en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario, se puede identificar una relación positiva de baja magnitud (r = 0,315) y el nivel de significancia bilateral es de 0,017 lo cual es menor a 0.05, por lo tanto, se detecta una correlación positiva de poca magnitud entre la procrastinación y la reacción física en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar Cusco – 2024. En consecuencia, se acepta la hipótesis alterna H1 y se rechaza la hipótesis nula en relación con la hipótesis específica 1 de la investigación.

5.2.1.3. Análisis correlacional entre la variable procrastinación y la dimensión reacción psicológica en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar Cusco – 2024

1. **Formulación de la Hipótesis nula (ho) y alterna (h1).**

Hipótesis Alterna H1: Se evidencia una relación significativa entre la procrastinación y la reacción psicológica en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar Cusco – 2024

Hipótesis Nula Ho: No se evidencia una relación significativa entre la procrastinación y la reacción psicológica en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar Cusco – 2024

2. **Elección del nivel de significancia.**

Se establece un nivel de significancia con p-valor inferior a 0,05, a un nivel de confianza del 95%.

3. **Elección de la prueba estadística.**

Tabla 16

Resultados de la correlación de la variable procrastinación y la dimensión reacción psicológica

Correlaciones

			Variable: Procrastinación	Dimensión: Reacción psicológica
Rho de Spearman	Procrastinación	Coeficiente de correlación	1,000	,294*
		Sig. (bilateral)	.	,026
		N	57	57
	Dimensión: Reacción psicológica	Coeficiente de correlación	,294*	1,000
		Sig. (bilateral)	,026	.
		N	57	57

*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

4. **Lectura del p valor.**

P-valor = 0,026, es menor que $\alpha = 0,05$

Rho de Spearman = 0,294

5. **Elección de la hipótesis**

Existe relación significativa entre la procrastinación y la reacción psicológica en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar Cusco – 2024

6. **Conclusión**

Tras aplicar el coeficiente de correlación de Rho de Spearman entre la procrastinación y la reacción psicológica en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario, se puede identificar una relación positiva de baja magnitud (r = 0,294) y el nivel de significancia bilateral es de 0,026 lo cual es menor a 0.05, por lo tanto, se detecta una correlación positiva de poca magnitud entre la procrastinación y la reacción psicológica en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar Cusco – 2024. En consecuencia, se acepta la hipótesis alterna H2 y se rechaza la hipótesis nula en relación con la hipótesis específica 2 de la investigación.

5.2.1.4. Análisis correlacional entre la variable procrastinación y la dimensión reacción conductual en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar Cusco – 2024

1. **Formulación de la Hipótesis nula (ho) y alterna (h1).**

Hipótesis Alterna H1: Se evidencia una relación significativa entre la procrastinación y la reacción conductual en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar Cusco – 2024

Hipótesis Nula Ho: No se evidencia una relación significativa entre la procrastinación y la reacción conductual en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar Cusco – 2024

2. **Elección del nivel de significancia.**

Se establece un nivel de significancia con p-valor inferior a 0,05, a un nivel de confianza del 95%.

3. **Elección de la prueba estadística.**

Tabla 17

Resultados de la correlación de la variable procrastinación y la dimensión reacción conductual

Correlaciones

			Variable: Procrastinación	Dimensión: Reacción conductual
Rho de Spearman	Variable: Procrastinación	Coeficiente de correlación	1,000	,103
		Sig. (bilateral)	.	,444
		N	57	57
	Dimensión: Reacción conductual	Coeficiente de correlación	,103	1,000
		Sig. (bilateral)	,444	.
		N	57	57

4. **Lectura del p valor.**

p-valor es 0,444, lo cual es superior a $\alpha = 0,05$

Rho de Spearman = 0,103

5. **Elección de la hipótesis**

Se encuentra una conexión significativa entre la procrastinación y la reacción conductual en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar Cusco – 2024

6. **Conclusión**

Tras aplicar el coeficiente de correlación de Rho de Spearman entre la procrastinación y la reacción conductual en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario, se puede observar que presenta una correlación positiva muy baja (r= 0,103) y el nivel de significancia bilateral es de 0,444 o que supera el valor de 0,05, por lo tanto, existe relación positiva muy baja

entre la procrastinación y la reacción conductual en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar Cusco – 2024. En consecuencia, se acepta la hipótesis alterna H3 y se rechaza la hipótesis nula en relación con la hipótesis específica 3 de la investigación.

CAPITULO VI

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En referencia a la hipótesis general, el resultado del análisis indico que existe una correlación positiva de baja intensidad ($r = 0,207$) y no significativa ($p > 0,05$) entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de nivel secundario del área de Ciencias Sociales, lo que indica una relación débil entre ambas variables. Este resultado difiere de lo reportado por Magnín (2021), quien identificó una fuerte correlación positiva significativa en estudiantes universitarios de Psicología, posiblemente debido a las mayores demandas académicas y niveles de responsabilidad en la educación superior. Según García (2009, 2013), la procrastinación implica el retraso de actividades académicas esenciales, acompañado de ansiedad, lo que puede intensificar las dificultades en contextos con alta presión académica. Por su parte, Polo, Hernández y Pozo (1996) describen el estrés académico como un fenómeno derivado de las exigencias educativas, manifestándose en respuestas emocionales y fisiológicas. En ambos estudios, las variables están relacionadas, pero el grado de asociación varía según el nivel educativo y el contexto. La discrepancia en los resultados podría explicarse por diferencias en la madurez, las habilidades de afrontamiento y las expectativas académicas entre estudiantes secundarios y universitarios. Estos resultados destacan la importancia de diseñar estrategias educativas adaptadas al contexto específico para abordar tanto la procrastinación como el estrés académico, particularmente en estudiantes de nivel secundario, quienes podrían beneficiarse de un enfoque preventivo y formativo en la gestión de estas problemáticas.

En referencia a la hipótesis especifica 1, el análisis de los resultados reveló una correlación positiva baja ($r = 0,315$) y significativa ($p < 0,05$) entre la procrastinación y las reacciones físicas en estudiantes de nivel secundario en el área de Ciencias Sociales. Esto indica que, aunque la

procrastinación está asociada con manifestaciones físicas relacionadas al estrés, la intensidad de esta relación es moderada. En comparación, el estudio de Jara y Chimbay (2022) evidenció altos niveles de procrastinación académica acompañados de síntomas severos de estrés, especialmente en mujeres, lo que refleja un impacto más pronunciado en esta población. Mientras que el presente trabajo encontró una relación significativa pero baja entre ambas variables, Jara y Chimbay identificaron la acumulación de tareas como principal estresor, con síntomas físicos comunes como somnolencia y dificultades de concentración. Desde una perspectiva teórica, Sirois (2007) y Peñacoba y Moreno (1999) destacan que la procrastinación surge en contextos que requieren adaptación inmediata y organización, aspectos que suelen ser desafiantes en adolescentes. Por otro lado, Barraza (2006) señala que los síntomas físicos, como dolores de cabeza, rigidez muscular y problemas gástricos, son respuestas típicas al estrés académico, lo cual coincide con las reacciones físicas observadas en esta investigación. En conjunto, estos hallazgos refuerzan la necesidad de abordar la procrastinación como un factor relevante en el desarrollo de síntomas físicos asociados al estrés, aunque la magnitud de su impacto parece depender del contexto educativo y las demandas específicas de cada nivel académico.

En referencia a la hipótesis especifica 2, el análisis de los resultados mostró una correlación positiva baja ($r = 0{,}294$) y significativa ($p < 0{,}05$) entre la procrastinación y las reacciones psicológicas en estudiantes de nivel secundario del área de Ciencias Sociales. Esto indica que la procrastinación está asociada con manifestaciones psicológicas como ansiedad, pensamientos negativos y problemas de concentración, aunque con una intensidad moderada. Estos resultados coinciden con lo planteado por Ferrari y Tice (2007), quienes describen la procrastinación como un patrón que genera consecuencias emocionales negativas. De manera similar, Barraza (2006) relaciona el estrés académico con síntomas psicológicos que incluyen baja autoestima y

dificultades en la toma de decisiones, aspectos que podrían intensificarse en estudiantes con patrones de procrastinación. En comparación, el estudio de Jara y Chimbay (2022) identificó altos niveles de procrastinación en estudiantes de bachillerato, acompañados de niveles severos de estrés académico, especialmente en mujeres, lo que sugiere que el impacto psicológico puede variar según el nivel académico y las demandas del entorno. Aunque en este estudio la relación es baja, resalta la relevancia de abordar la procrastinación como un factor que contribuye al malestar psicológico, lo cual podría afectar el bienestar general y el rendimiento académico de los estudiantes.

En referencia a la hipótesis especifica 3, el análisis de resultados mostró una correlación positiva muy baja ($r = 0,103$) y no significativa ($p > 0,05$) entre la procrastinación y las reacciones conductuales en estudiantes de nivel secundario en el área de Ciencias Sociales. Esto sugiere que, aunque la procrastinación podría estar relacionada con ciertas conductas, como la evitación de responsabilidades o la falta de cumplimiento de tareas, su impacto es mínimo en esta población. En comparación, el estudio de Jara y Chimbay (2022) identificó altos niveles de procrastinación académica acompañados de estrés severo, lo que podría incluir respuestas conductuales más pronunciadas, especialmente en estudiantes de bachillerato con mayores exigencias. Según Busko (1998), la procrastinación es una tendencia a postergar actividades importantes, mientras que Kloster (2019) menciona que las conductas y pensamientos son estrategias de afrontamiento ante factores internos y externos. Las diferencias observadas podrían explicarse por las características del entorno y las demandas académicas en estudiantes de secundaria frente a bachillerato. Estos hallazgos destacan que, aunque la procrastinación no parece influir significativamente en las conductas observadas, sigue siendo un factor a considerar en el rendimiento académico y las interacciones estudiantiles.

CONCLUSIONES

PRIMERA. El estudio determinó una correlación positiva baja y no significativa entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de nivel secundario del área de Ciencias Sociales, lo que sugiere que la relación entre estas variables es limitada en este contexto. Este resultado indica que, aunque ambas variables están asociadas, su impacto conjunto es menor que lo observado en otros niveles educativos, como en estudiantes universitarios. La diferencia podría deberse a las demandas académicas menos intensas o a estrategias de afrontamiento más inmaduras en estudiantes secundarios. Sin embargo, la presencia de una correlación, aunque débil, resalta la importancia de considerar estas variables en los procesos educativos, especialmente en contextos con exigencias académicas moderadas.

SEGUNDA. El estudio evidenció una correlación positiva baja y significativa entre la procrastinación y las reacciones físicas en estudiantes de nivel secundario del área de Ciencias Sociales, lo que indica que la procrastinación puede contribuir al desarrollo de síntomas físicos relacionados con el estrés, aunque de manera moderada. Estos resultados destacan la influencia de la acumulación de tareas y la falta de organización en las manifestaciones físicas, como rigidez muscular o problemas de sueño, tal como lo señala la literatura. Sin embargo, la relación no es lo suficientemente fuerte como para considerarla el único factor desencadenante.

TERDERA. El estudio reveló una correlación positiva baja y significativa entre la procrastinación y las reacciones psicológicas en estudiantes del nivel secundario, lo que indica que los patrones de postergación están asociados con síntomas como ansiedad, pensamientos negativos y problemas de concentración. Aunque la relación es moderada, su presencia sugiere que la

procrastinación contribuye al malestar psicológico en el contexto académico. Estos resultados destacan la importancia de reconocer la procrastinación como un factor que afecta el bienestar emocional de los estudiantes, especialmente en entornos con exigencias académicas.

CUARTA. El estudio reveló una correlación positiva muy baja y no significativa entre la procrastinación y las reacciones conductuales en estudiantes del nivel secundario, lo que indica que la procrastinación tiene un impacto mínimo sobre las conductas observadas, como la evitación de responsabilidades o el incumplimiento de tareas. Esto sugiere que otros factores podrían tener una mayor influencia en las respuestas conductuales en el contexto académico de estos estudiantes. A pesar de la débil relación, la procrastinación sigue siendo un aspecto relevante en el análisis del desempeño académico y social, dado su potencial impacto indirecto en otros aspectos del aprendizaje.

RECOMENDACIONES

PRIMERA. Se recomienda implementar talleres sobre habilidades de organización y manejo del tiempo, enfocados en reducir la procrastinación en estudiantes secundarios. Asimismo, sería valioso desarrollar programas para el manejo del estrés, incorporando técnicas de relajación y estrategias de afrontamiento adaptadas a este grupo etario. Finalmente, la implementación de evaluaciones periódicas del bienestar estudiantil podría ayudar a identificar de manera temprana patrones de procrastinación y estrés, permitiendo intervenciones más efectivas en el ámbito educativo.

SEGUNDA. Se recomienda implementar programas de intervención en las instituciones educativas que incluyan estrategias para el manejo del tiempo, la priorización de tareas y el desarrollo de habilidades de organización en los estudiantes. Asimismo, se sugiere incorporar sesiones de educación emocional y técnicas de relajación que ayuden a manejar el estrés y a reducir las respuestas físicas asociadas. Además, sería pertinente fomentar la capacitación de docentes en la identificación temprana de síntomas físicos relacionados con el estrés académico para ofrecer apoyo oportuno.

TERCERA. Es recomendable desarrollar programas en las instituciones educativas que fomenten habilidades de planificación y manejo del tiempo para reducir la procrastinación. Además, se sugiere implementar talleres enfocados en la gestión emocional, como técnicas para reducir la ansiedad y mejorar la autoestima, dirigidos a estudiantes del nivel secundario. También sería pertinente capacitar a los docentes para identificar tempranamente indicadores de malestar psicológico y proporcionar apoyo oportuno.

CUARTA. Se recomienda implementar estrategias educativas que promuevan la autorregulación y el desarrollo de hábitos organizativos en los estudiantes, enfocándose en fortalecer su responsabilidad académica. Adicionalmente, sería útil incorporar programas de orientación que exploren otros factores familiares, sociales o emocionales que puedan influir en las respuestas conductuales. Los docentes deberían ser capacitados para identificar patrones de procrastinación temprana, evaluando su impacto potencial en el comportamiento de los estudiantes.

.

BIBLIOGRAFÍA

Alania, R., Llancari, R., Rafaele, M. y Ortega, D. (2020). Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. Socialium, 4(2), 111-130. https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669.

Álvarez, Ó. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra estudiantes de secundaria de Lima. Persona, 13, 159-177.

Ang, R., & Huan, V. (2014). Inventario de estrés de expectativas académicas: desarrollo, análisis factorial, confiabilidad y validez. Educational and Psychological Measurement, 66(3), 522–539. https://doi.org/10.1177/0013164405282461

Atalaya-Laureano, C. y García-Ampudia, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica Revista de Investigación en Psicología. 22 (2) 2-9 ISSN L: 1560 - 909X. bit.ly/45o3gek.

Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista PsicologiaCientifica.com, 8 (17). Recuperado de http://www. Psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual.

Bastidas, J. (2017). Procrastinación y rasgos de personalidad en estudiantes de una universidad privada de Lima este. Lima: Universidad Peruana Unión.

Bernal, C. (2010). Metodología de la investigación. Pearson.

Berrío García, N., y Mazo Zea, R. (2011). Estrés Académico. Revista de Psicología Universidad de Antioquia, Vol. 3, N°2, 65-82. ISSN 2145-4892

Bolivar & Vitorino (2023) de la Universidad Nacional de San Antonio del Cusco realizo el trabajo de investigación intitulada: Estrés Académico y Rendimiento escolar en estudiantes de la institución Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.

Busko, D. (1998). Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model (Tesis de maestría, University of Guelph, Faculty of Graduate Studies. Ontario, Canadá). https://hdl.handle.net/10214/20169

Caldera Montes, J. F., Pulido Castro, B. E., Martínez Gonzáles, M. G. (2007) Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Revista de Educación y Desarrollo, 7, 77-82. ISSN: 1665 3572.

Carranza, R., & Ramírez, A. (2013). procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios. Apuntes Universitarios. Revista de Investigación Universidad Peruana Unión, vol. III, núm. 2, pp. 95-108.

De la Cruz & Muñoz (2023). En su trabajo de investigación "Procrastinación y rendimiento académico en estudiantes del 2do de secundaria de la I.E. "San Agustín de Cajas" - Huancayo" De la Cruz y Muñoz (2023). En su trabajo de investigación "Procrastinación y rendimiento académico en estudiantes del 2do de secundaria de la I.E. "San Agustín de Cajas" - Huancayo"

De la Vega, R. (2013). Bios en sus mind: Un sistema integral para posibilitar tu vida. Madrid: Instituto possibilitas. (Tesis de Pregrado virtual).

De Olarte, J (1984) Geografía I: La localidad, la región, el país. Editorial Andina 1984. 188 páginas Cusco – Perú.

Espinoza (2022) de la Universidad Cesar Vallejo realizo el trabajo de investigación intitulada: Estrés académico y procrastinación académica de estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del Callao, 2022.

Extremera, N., Durán, M. & Rey, L. (enero-abril de 2007). Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios.

Revistade Educación, (342), 239-256. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2253635.

Feldman, R. (2010). Psicología con aplicaciones en países de habla hispana. México: Mc Graw Hill. (Libro virtual)

Ferrari, J. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Plenum.

Ferrari, J., & Díaz Morales , j. (2007). Perceptions of self-concept and self-presentation by procrastinators: further evidence. España: The Spanish Journal of Psychology. (Libro virtual)

Ferrari, J., johnson, J., & McCown, W. (1995). Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment . Retrieved from https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=Lu4r0H_wcVcC&oi=fnd&p g=PA 1&dq=Ferrari,+Johnson+y+McCown,+1995&ots=- h1ft7xucV&sig=iwt8O YiEaPVaQxlEgulNuMo0dQ&redir_esc=y#v=onepage&q=Ferrari%2C Johnson y McCown%2C 1995&f=false

Fiore, N. (2011). Hazlo ahora. Supera la procrastinación y saca provecho de tu tiempo.

García, C.A. (septiembre 2013). Breve revisión sobre los estudios contemporáneos sobre las causas de la procrastinación académica. Ecos desde las fronteras del conocimiento, 2(11). Recuperado https://www.researchgate.net/publication/263222677_Breve_Revision_Sobre_los_E studios_Contemporaneos_Sobre_las_Causas_de_la_Procrastinacion_Academica

García, C.A. (septiembre, 2019). Comprendiendo la procrastinación con el Modelo ABC de Albert Ellis. Gaceta de la Escuela de Medicina Justo Sierra, 2(1),4-5. Recuperado

https://www.researchgate.net/publication/264421119_Comprendiendo_la_procr astin acion_con_el_Modelo_ABC_de_Albert_Ellis.

Gupta, K., & Khan, B. (1987). Nivel de ansiedad como factor en la formación del concepto., 187–192. Recuperado de: https://psycnet.apa.org/record/1989-25465- 001

Huancara & Kana (2023) de la Universidad Nacional de San Antonio del Cusco realizó el trabajo de investigación intitulada: Incidencia del estrés en los logros de aprendizaje del Área de matemática, en los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la institución educativa integrado N°56207 Ricardo Palma Soriano, en tiempos de covid-19, Espinar - 2021.

Jara & Chimbay (2022) de la Universidad de Cuenca Ecuador. realizaron el trabajo de investigación intitulada: Procrastinación y estrés académico en estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa Fray.

Kloster, G. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Argentina]. Repositorio Institucional de la Universidad Católica de Argentina. https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico estudi antes-universitarios.pdf

Magnín (2021) de la Pontificia Universidad Católica Argentina realizo el trabajo de investigación intitulada: Relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología de Paraná

Matalinares Calves, M. L., Díaz Acosta, A. G., Rivas Diaz, L. H., Dioses Chocano, A. S., Arenas Iparraguirre, C. A., Raymundo Villalba, O., Baca Peruano, D., Uceda Espinoza, J., Yaringaño Limache, J. y Fernández, E. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales

en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. Horizonte de la Ciencia. 7(13), 63-81. https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/313.

Mera, Sunny & Nutter (2001) La procrastinación, un fenómeno que implica el retraso voluntario de tareas importantes, a pesar de ser conscientes de las consecuencias negativas.

Middleton, K. (2009). Stress: How to de-stress without doing less. Lion Hudson. Milgram, N. (1992). El retraso: Una enfermedad de los tiempos modernos, Procrastination: A malady of modern time. Boletin de Psicologia, 35, 83–102 MINEDU. (2016). Curriculo Nacional de la Educación Básica. Lima: Printed in Perú. (Libro virtual)

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021). ¿Estás procrastinando más? Es culpa de la pandemia. https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2021/03/estas procrastinando-mas-es-culpa-de-la-pandemia

Pérez, J., García, R. & Pérez, F. (2010). Guía para el manejo del estrés académico. Universidad de Valencia.

Putwain, D., Sander, P., & Larkin, D. (2013). Autoeficacia académica en habilidades y comportamientos relacionados con el estudio: relaciones con las emociones relacionadas con el aprendizaje y el éxito académico. British Journal of Educational Psychology, 83(4), 633–650. https://doi.org/10.1111/j.2044- 8279.2012.02084.x

Quant, D.M. & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. Revista Vanguardia Psicológica, 3(1), 45-59. ISSN 2216-0701

Rafael Uriarte, A., & Ramírez Torres, A. (2016). Procrastinación y rendimiento académico en los alumnos de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión, Filial Tarapoto, 2016. Tarapoto: Universidad Peruana Unión. (Tesis de Pregrado virtual)

Rex, F. (2001). The Role of Family Stressor and Parent Relationships on Adolescent Functioning.

University of Gerogia. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 30(2), 316.

Román, C & Hernández, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 14(2), 1–14. http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/26023

Romero, C., Master, A., Dave Paunesku, Carol, S. D., & Gross, J. (2014). Funcionamiento académico y emocional en la escuela secundaria: el papel de las teorías implícitas. Emotion, 14(2), 227–234. https://doi.org/10.1037/a0035490

Schafer, W. (2006). Passing the test of college stress. Stress Management for Wellness, 4, 543–563.

Schultz, D. & Schultz, S. (2013). Teorías de la personalidad (9a ed.). Cengage Learning. Selye, H. (1976). Stress without distress. In G. Serban (ed.), Psychopathology of human adaptation (pp. 137-146). Boston, MA: Springer.

Skinner, B. (1977). Ciencia y Conducta Humana. Barcelona: Fontanella.

Solomon, L., & Rothblum, E. (1994). Procrastination Assessment Scale-Students (PASS). Measures for Clinical Practice, 446–352.

Sreeramareddy, C., Shankar, P., Binu, V., Mukhopadhyay, C., Ray, B., & Menezes, R. (2007). Morbilidad psicológica, fuentes de estrés y estrategias de afrontamiento entre estudiantes. BMC Medical Education, 7 (1), 2 6 . https://doi.org/10.1186/1472-6920-7 26.

Steel, P. & Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. European Journal of Personality, 27, 51-58. Recuperado de doi: 10.1002/per.1851.

Universidad de Chile. (s.f.). Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. https://uchile.cl/u114600

Valle Ramos, M. (2017). Procrastinación académica en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa N°126 “Javier Pérez de Cuéllar”, Lima - 2017. Lima: Universidad Inca Garcilaso de la Vega. (Tesis de Pregrado virtual).

Wolters, C. (2003). Entendimiento de la Procrastinación del Self –regulación de perspectiva. Revista de educación Psicológica, 95 (1): 179-187.

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Procrastinación y estrés académico en el área de Ciencias Sociales de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo Espinar Cusco - 2024

PROBLEMA GENERAL	**OBJETIVO GENERAL**	**HIPÓTESIS GENERAL**	**VARIABLES/ DIMENSIONES**	**METODOLOGÍA**
¿En qué medida la procrastinación se relaciona con el estrés académico en el área de Ciencias Sociales de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo Espinar Cusco – 2024?	Determinar la relación que existe entre la procrastinación y el estrés académico en el área de Ciencias Sociales de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo Espinar Cusco - 2024	Existe relación significativa entre la procrastinación y el estrés académico en el área de Ciencias Sociales de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo Espinar Cusco - 2024.	**Variable 1** Procrastinación **Variable 2** Estrés académico	**Enfoque de investigación** Cuantitativo **Tipo de investigación:** Básica **Nivel de investigación** Explicativo **Diseño de la investigación:**

PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	DIMENSIONES:	No experimental de tipo transversal - correlacional
a) ¿En qué medida se relaciona la procrastinación con la reacción física en el área de Ciencias Sociales de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo Espinar Cusco – 2024? b) ¿En qué medida se relaciona la procrastinación con la reacción psicológica en el área de Ciencias Sociales de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo Espinar Cusco – 2024? c) ¿En qué medida se relaciona la procrastinación con la reacción conductual en el área de Ciencias Sociales de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa	a) Describir la relación que existe entre la procrastinación y la reacción física en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar, Cusco – 2024 b) Explicar la relación que existe entre la procrastinación y la reacción psicológica en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar, Cusco – 2024 c) Establecer la relación que existe entre la procrastinación y la reacción conductual en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar, Cusco – 2024	a) Existe relación significativa entre la procrastinación y la reacción física en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar Cusco - 2024 b) Existe relación significativa entre la procrastinación y la reacción psicológica en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar Cusco - 2024 c) Existe relación significativa entre la procrastinación y la reacción conductual en el área de Ciencias Sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar Cusco - 2024	**Variable 1** • Postergación • Autorregulación **Variable 2** • Reacción Física • Reacción Psicológica • Reacción conductual	**Población:** La población de estudio estuvo conformada por todos los estudiantes del nivel secundario matriculados según nómina del año 2024 (total de 803 estudiantes), en la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar, Cusco – 2024.De 1°a 5°en sus secciones A, B, C, D, E y F (Turno Mañana) **Muestra:** La muestra estuvo conformada por 57 estudiantes del tercer grado de secundaria secciones A y B de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar, Cusco – 2024.La Muestra se obtuvo por muestreo No Probabilístico o Muestreo Intencional (Se elige turno, grado y secciones) **Técnicas e instrumentos de recojo de datos:** Técnica: Encuesta

Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo Espinar Cusco – 2024?				Instrumento: Cuestionario **4.8. Técnicas de análisis e interpretación de la información** Para el procesamiento de la información se utilizará el software informático Microsoft Excel versión 2016, y el paquete estadístico Statiscal Package for the social Sciences (SPSS) versión 25, los cuales permitirán registrar de manera adecuada la información.

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

Facultad de Educación

Estimado estudiante:

El propósito de la encuesta es recopilar información sobre **"PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN EL ÁREA DE CIENCIAS SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TENIENTE CORONEL PEDRO RUIZ GALLO DE ESPINAR, CUSCO - 2024".**

Esta información será muy importante para el desarrollo del trabajo de investigación, por tal motivo pedimos su sinceridad plena en responder las preguntas, las cuales mantendremos en anonimato su participación.

Nota: Marque con una (X) la alternativa que vea por conveniente:

1. Sexo: Mujer ( ) Varón ( ) Edad: ……

Variable: Procrastinación					
Dimensión	**Interrogantes**	**Escala**			
		Siempre	**casi siempre**	**A veces**	**Nunca**
Postergación	1) Demoro innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando son importantes				
	2) Pospongo el comenzar con cosas que no me gusta hacer				
	3) Cuando tengo una fecha límite, espero hasta el último minuto				
	4) Empiezo a trabajar de inmediato, incluso en actividades que no me agradan				
	5) Me las arreglo para encontrar excusas para no hacer algunas cosas				
	6) Cuando algo me resulta muy difícil de realizar, pienso en postergarlo				
	7) Siempre que planifico alguna actividad, lo termino				
	8) Siempre termino las actividades importantes con tiempo de sobra				

Autorregulación	9) Aunque sé que es importante comenzar con una actividad, me cuesta empezar				
	10) Destino el tiempo necesario a las actividades, aunque me resulten aburridas				
	11) Desperdicio mucho tiempo y me parece que no puedo hacer nada al respecto				
	12) Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.				
	13) Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.				
	14) Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.				
Variable: Estrés académico en el área de Ciencias Sociales					
Dimensión	**Interrogantes**	**Escala**			
		Siempre	**Casi siempre**	**A veces**	**Nunca**
Reacciones físicas	15) ¿Tienes problemas para dormir, sueles tener insomnio o pesadillas?				
	16) ¿Tienes cansancio permanente, te sientes con fatiga física y mental?				
	17) ¿Se te presenta dolores de cabeza o migrañas.?				
	18) ¿Se te presenta dolores de estómago, malestares intestinales?				
	19) ¿Tienes ganas de dormir, debido a que te sientes muy cansado?				
	20) ¿Sientes que tu cuerpo no responde debidamente a las actividades que realizas?				
	21) ¿Sientes dolores en el cuerpo cuando realizas alguna actividad?				
Reacción psicológica	22) ¿Sientes intranquilidad, incapacidad para estar bien y relajado?				
	23) ¿Te sientes con depresión, tristeza, que no puedes superarlo?				
	24) ¿Tienes ansiedad, angustia o desesperación, frente a alguna situación?				
	25) ¿ Tienes problemas de concentración frente a actividades académicas?				
	26) ¿ Tienes sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad?				
	27) ¿Consideras que estás perdiendo el control frente a situaciones concretas?				

	28) ¿Eres empático con tus compañeros de salón de clase?				
Reacción Conductual	29) ¿ Tienes conflictos o tendencias a polemizar o discutir?				
	30) ¿ Aislamiento de los demás, prefieres estar solo que acompañado?				
	31) ¿Tienes desgano para realizar las labores escolares y de tu hogar?				
	32) ¿Sientes que actúas de manera incorrecta en tu vida cotidiana?				
	33) ¿ Tienes problemas en el aumento o reducción del consumo de alimentos?				
	34) ¿Tienes la conducta positiva de superar cualquier problema??				

Gracias.

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

Facultad de Educación

Estimado estudiante:

El propósito de la encuesta es recopilar información sobre **"PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN EL ÁREA DE CIENCIAS SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TENIENTE CORONEL PEDRO RUIZ GALLO DE ESPINAR, CUSCO - 2024".**

Esta información será muy importante para el desarrollo del trabajo de investigación, por tal motivo pedimos su sinceridad plena en responder las preguntas, las cuales mantendremos en anonimato su participación.

Nota: Marque con una (X) la alternativa que vea por conveniente:

1. Sexo: Mujer ( ) Varón (X) Edad: 14

Variable: Procrastinación					
Dimensión	**Interrogantes**	**Escala**			
		Siempre	**Casi siempre**	**A veces**	**Nunca**
Postergación	1) Demoro innecesariamente en terminar trabajos, incluso cuando son importantes		X		
	2) Pospongo el comenzar con cosas que no me gusta hacer		X		
	3) Cuando tengo una fecha límite, espero hasta el último minuto		X		
	4) Empiezo a trabajar de inmediato, incluso en actividades que no me agradan			X	
	5) Me las arreglo para encontrar excusas para no hacer algunas cosas			X	
	6) Cuando algo me resulta muy difícil de realizar, pienso en postergarlo			X	
	7) Siempre que planifico alguna actividad, lo termino			X	
Autorregulación	8) Siempre termino las actividades importantes con tiempo de sobra		X		
	9) Aunque sé que es importante comenzar con una actividad, me cuesta empezar			X	
	10) Destino el tiempo necesario a las actividades, aunque me resulten aburridas			X	
	11) Desperdicio mucho tiempo y me parece que no puedo hacer nada al respecto		X		

	12) Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.				
	13) Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.		X		
	14) Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.			X	
				X	

Variable: Estrés académico en el área de Ciencias Sociales

Dimensión	Interrogantes	Escala			
		Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
Reacciones físicas	15) ¿Tienes problemas para dormir, sueles tener insomnio o pesadillas?			X	
	16) ¿Tienes cansancio permanente, te sientes con fatiga física y mental?			X	
	17) ¿Se te presenta dolores de cabeza o migrañas.?			X	
	18) ¿Se te presenta dolores de estómago, malestares intestinales?				X
	19) ¿Tienes ganas de dormir, debido a que te sientes muy cansado?				X
	20) ¿Sientes que tu cuerpo no responde debidamente a las actividades que realizas?				X
	21) ¿Sientes dolores en el cuerpo cuando realizas alguna actividad?				X
Reacción psicológica	22) ¿Sientes intranquilidad, incapacidad para estar bien y relajado?		X		
	23) ¿Te sientes con depresión, tristeza, que no puedes superarlo?		X		
	24) ¿Tienes ansiedad, angustia o desesperación, frente a alguna situación?		X		
	25) ¿ Tienes problemas de concentración frente a actividades académicas?			X	
	26) ¿ Tienes sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad?		X		
	27) ¿Consideras que estás perdiendo el control frente a situaciones concretas?			X	
	28) ¿Eres empático con tus compañeros de salón de clase?			X	
Reacción Conductual	29) ¿ Tienes conflictos o tendencias a polemizar o discutir?			X	
	30) ¿ Aislamiento de los demás, prefieres estar solo que acompañado?			X	
	31) ¿Tienes desgano para realizar las labores escolares y de tu hogar?			X	
	32) ¿Sientes que actúas de manera incorrecta en tu vida cotidiana?		X		
	33) ¿ Tienes problemas en el aumento o reducción del consumo de alimentos?			X	
	34) ¿Tienes la conducta positiva de superar cualquier problema??			X	

Gracias.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

1.1. Título del trabajo de investigación:
"Procrastinación y estrés académico en el área de ciencias sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar, Cusco - 2024"

1.2. Nombre del instrumento: Cuestionario

1.3. Investigadores:

- Br. Cruz Tincusi, Rosa Gabriela
- Br. Ccallo Condori, Waldir Dani

II. DATOS DEL EXPERTO

2.1. Nombres y apellidos : Lic ESTRADA CHACÓN
2.2. Grado Académico : Doctora
2.3. Lugar y fecha : Cusco, 28 de noviembre del 2024
2.4. Cargo e institución donde labora : Docente - UNSAAC

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
Forma	1. REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.				X	
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.					X
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
Contenido	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				X	
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.				X	
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.				X	
Estructura	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.					X
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.					X
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables					X
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.				X	

PROMEDIO DE VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO: 90 %

III. SUGERENCIAS: Se puede proceder a su aplicación.

IV. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO

Procede su aplicación [X]
Debe corregirse [ ]

DNI: 23976200
Teléfono: 910316078

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

1.1. **Título del trabajo de investigación:**
"Procrastinación y estrés académico en el área de ciencias sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar, Cusco - 2024"

1.2. **Nombre del instrumento:** Cuestionario

1.3. **Investigadores:**
- Br. Cruz Tincusi, Rosa Gabriela
- Br. Ccallo Condori, Waldir Dani

II. DATOS DEL EXPERTO

2.1. **Nombres y apellidos** : FERNANDO DIAZ ANCCO
2.2. **Grado Académico** : MAGISTER
2.3. **Lugar y fecha** : Cusco, 28 de noviembre del 2024
2.4. **Cargo e institución donde labora** : Docente - UNSAAC

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
Forma	1. REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.					X
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado				X	
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
Contenido	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología				X	
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.				X	
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.				X	
Estructura	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.				X	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.				X	
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables					X
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.				X	

PROMEDIO DE VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO: 84 %

III. SUGERENCIAS: Se puede proceder a su aplicación.

IV. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO

Procede su aplicación [X]
Debe corregirse [ ]

DNI: 23977654
Teléfono: 984598499

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. **DATOS GENERALES:**

1.1. **Título del trabajo de investigación**
"Procrastinación y estrés académico en el área de ciencias sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Teniente Coronel Pedro Ruiz Gallo de Espinar, Cusco - 2024"

1.2. **Nombre del instrumento:** Cuestionario

1.3. **Investigadores:**
- Br. Cruz Tincusi, Rosa Gabriela
- Br. Ccallo Condori, Waldir Dani

II. **DATOS DEL EXPERTO**

2.1. **Nombres y apellidos** : ROSA MARIA MONTES PEDRAZA
2.2. **Grado Académico** : MAGÍSTER
2.3. **Lugar y fecha** : Cusco, 28 de noviembre del 2024
2.4. **Cargo e institución donde labora** : Docente - UNSAAC

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
Forma	1. REDACCION	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.				X	
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.				X	
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
Contenido	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				X	
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.				X	
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.				X	
Estructura	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.				X	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.				X	
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.				X	
	10. METODOLOGIA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.				X	

PROMEDIO DE VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO: 80%

III. **SUGERENCIAS:** Se puede proceder a su aplicación.

IV. **LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO**

Procede su aplicación [X]
Debe corregirse [ ]

DNI: 31035842
Teléfono: 974703168

Institución Educativa
"TENIENTE CORONEL
PEDRO RUIZ GALLO"
CM: 0680082

Nro: 1031

FORMULARIO ÚNICO DE TRÁMITE

SOLICITO:	Aplicar mi instrumento de Validación (Encuesta)

(Indique en forma breve y precisa el motivo de la solicitud)

SEÑOR DIRECTOR DE LA PRESTIGIOSA Y LÍDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA "TENIENTE CORONEL PEDRO RUIZ GALLO" DEL DISTRITO Y PROVINCIA DE ESPINAR;

DATOS DEL USUARIO:

Apellidos y Nombres:	Ccalla Condori Waldir Dani		
Número del DNI/CE:	71482350	**Nro. de Teléfono/Celular:**	907 298 910
Dirección domiciliaria:	Sol naciente Espinar - Cusco		
Ocupación/Cargo:	Bachiller en Educación (ciencias Sociales)		

FUNDAMENTO O SUSTENTO DE LA SOLICITUD:

Solicito autorización para aplicar mi instrumento de Validación (Encuesta) en los estudiantes del quinto grado de secundaria de esta institución. Dicha actividad lo realizare con mi compañera Bt. Cruz Tincusi, Rosa Gabriela, bajo los lineamientos eticos y académicos correspondiente.

PARA CASOS DE TRASLADO DE MATRÍCULA, CERTIFICADO DE ESTUDIOS, CONSTANCIA DE ESTUDIOS, DEVOLUCIÓN DE DOCUMENTOS DE MATRÍCULA Y OTROS, INDICAR LOS DATOS DEL ESTUDIANTE:

Apellidos y Nombres del(de la) Estudiante:			
Número del DNI/CE:		**Nro. de Teléfono/Celular:**	

Cursó el año	Grado	Sección	Centro de Estudios (Sólo para los estudiantes que han cursado en otros colegios)
20____	Primero		
20____	Segundo		
20____	Tercero		
20____	Cuarto		
20____	Quinto		

ANEXOS: (Enumerar los requisitos o documentos necesarios adjuntados a esta petición).

IMPORTANTE: Caso de producirse el fraude o falsedad, me someto a las sanciones que contemplan el Art. 34 de la Ley 27444.

Espinar, 18 de 11 de 2024

Firma del Usuario:

FUT N°: 1031

Apellidos y Nombres del usuario
Ccalla Condori Waldir Dani

Asunto
Solicito: Aplicar mi instrumento de Validación (Encuesta)

Talón desglosable para el usuario.
El usuario no debe extraviar este talón, es el comprobante que garantiza la recepción.

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

PERU | MINISTERIO DE EDUCACIO | GERENCIA REGIONAL DE EDUCACIÓN CUSCO | UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL | CM-0680082

CONSTANCIA DE APLICACIÓN

La Directora de la Institución Educativa Tte. Cnel. "Pedro Ruiz Gallo" de Espinar, ámbito de la Unidad de Gestión Educativa Local de Espinar, Gerencia Regional de Educación Cusco, que suscribe.

HACE CONSTAR:

Los bachilleres: CCALLO CONDORI, Waldir Dani y CRUZ TINCUSI, Rosa Gabriela, han desarrollado la aplicación del Instrumento de Validación en el Área de Ciencias Sociales de Tercer Grado, secciones "A" y "B", el día martes 19 de noviembre del año en curso, en la I.E. Tte. Cnel. "Pedro Ruiz Gallo" de Espinar, que me honro en dirigir.

Se expide la presente constancia, a petición escrita de parte del interesado, para los fines que vea por conveniente.

Espinar, 25 de noviembre del 2024

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
UGEL - ESPINAR
Mg. Yolanda Cáceres Cáceres
DIRECTORA
DNI: 43263917

Monitoreando la Aplicación de los instrumentos de investigación

Monitoreando la Aplicación de los instrumentos de investigación

Acompañamiento a los estudiantes en la ejecución de los instrumentos de investigación

Acompañamiento a los estudiantes en la ejecución de los instrumentos de investigación

3° B Sección parte de la muestra de investigación

3° A Sección parte de la muestra de investigación