

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



**TESIS**

**PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE  
SÉTIMO CICLO DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA DE LA PROVINCIA DE CHUMBIVILCAS; 2023**

**PRESENTADO POR:**

Bach. Elias Camani Hanco

Bach. Lucy Ccapatinta Paja

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL**

**DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**Asesora:**

Mgt. Lucia Román Lantarón

**CUSCO - PERU**

**2024**

### INFORME DE ORIGINALIDAD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-303-2020-UNSAAC)

El que suscribe, **Asesor** del trabajo de investigación/tesis titulada: Procrastinación y estrés Académico en estudiantes de séptimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la Provincia de Chumbivilcas, 2023

presentado por: Elios Camari Hanco con DNI Nro.: 46896779... presentado por: Lucy Ccapatenta Paja con DNI Nro.: 46513040 para optar el título profesional/grado académico de Licenciado en Psicología

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por dos veces, mediante el Software Antiplagio, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso de Sistema Antiplagio de la UNSAAC** y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 4.....%.

**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 se considera plagio.	X
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las correcciones.	
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, quien a su vez eleva el informe a la autoridad académica 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** la primera página del reporte del Sistema Antiplagio.

Cusco, 28 de octubre de 2024.....

  
Mg. Lucía Rosari Santarón  
Post firma... Lucía Rosari Santarón

Nro. de DNI... 23874427

ORCID del Asesor... 0000-0003-1731-7797

Se adjunta:



Identificación de reporte de similitud: oid:27259:398289247

NOMBRE DEL TRABAJO

**TESIS Procrastinación y estres académico Elias y Lucy.docx**

AUTOR

**Elias ;Lucy Camani Hanco; Ccapatinta Paja**

RECuento DE PALABRAS

**24713 Words**

RECuento DE CARACTERES

**141562 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**147 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**16.4MB**

FECHA DE ENTREGA

**Oct 25, 2024 7:31 AM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Oct 25, 2024 7:33 AM GMT-5****● 4% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 4% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 1% Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

**● Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 25 palabras)
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente

## Dedicatoria

*La presente tesis se la dedico a Dios quien supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.*

*Para mi padre quien me han dado todo lo que soy como persona, mis valores , mis principios, mi carácter, mi empeño, mi perseverancia, mi coraje para seguir mis objetivos.*

*Para mi madre, quien no tuvo la oportunidad de asistir a una escuela, pero en la escuela maravillosa de la vida; me educó en valores, principios, humildad, trabajo, disciplina; seguro nunca podrá leer estas líneas; sin embargo, ella lee mis miradas, interpreta mis gestos desde siempre y perdona mis errores más que nadie.*

*ELIAS*

*Dedico esta tesis a Dios por haberme otorgado una familia maravillosa, mi padre, mi madre, mis hermanos, mis hermanas y tíos, quienes han creído en mí siempre, dándome ejemplo de superación, humildad y sacrificio; enseñándome a valorar todo lo que tengo. A todos ellos dedico el presente trabajo, porque han fomentado en mí el deseo de superación y de triunfo en la vida lo que ha contribuido a la consecución de este logro.*

*A mis compañeros y amigas , quienes sin esperar nada a cambio compartieron su conocimiento, alegrías, tristezas, y a todas aquellas personas que durante este proceso estuvieron a mi lado apoyándome quienes lograron que este sueño se haga realidad.*

*LUCY*

## **Agradecimiento**

Agradezco a Dios por guiarme a lo largo de mi vida, por ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y debilidad.

Mi gratitud también a la escuela profesional de psicología, mi agradecimiento sincero a la asesora de nuestra tesis, Mgt. Lucia Román Lantarón, gracias a cada docente quienes con su apoyo y enseñanzas contribuyeron la base de nuestra vida profesional.

A toda la comunidad educativa de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión de Chamaca – Chumbivilcas; plana de docentes, personal administrativo, estudiantes y padres de familia, quienes han apoyado y han hecho que el trabajo se realice con éxito.

A nuestros amigos, compañeros y amistades; quienes han contribuido con sus comentarios, sugerencias y apreciaciones, nuestros más sinceros agradecimientos, también nos debemos a ustedes.

## Índice General

Dedicatoria *i*

Agradecimiento *iv*

Índice General *v*

Índice de Tablas *viii*

Índice de Figuras *x*

Índice de Anexos *xi*

Resumen *xii*

Abstract *xiii*

Introducción *xiv*

### CAPITULO I *16*

1. Planteamiento de la Investigación *16*

1.1. Descripción del problema de investigación *16*

1.2. Planteamiento del Problema *20*

1.2.1. Problema General *20*

1.2.2. Problemas Específicos *21*

1.3. Objetivos *21*

*1.3.1. Objetivo general 21*

*1.3.2. Objetivos específicos 21*

1.4. Justificación *22*

1.5. Viabilidad *23*

### CAPÍTULO II *24*

2. Marco Teórico *24*

- 2.1. Antecedentes 24
- 2.2. Marco Teórico – Conceptual 30
- 2.3. Definiciones Conceptuales 54

### CAPITULO III 56

- 3. Hipótesis y Variables 56
  - 3.1. Formulación de la Hipótesis 56
    - 3.1.1. Hipótesis general 56
    - 3.1.2. Hipótesis específicas 57
  - 3.2. Especificación de las Variables 60

### CAPÍTULO IV 63

- 4. Metodología 63
  - 4.1. Tipo de Investigación 63
  - 4.2. Diseño de Investigación 63
  - 4.3. Población y Muestra 64
  - 4.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos 66
  - 4.5. Validez de contenido 69
  - 4.6. Técnicas de procesamiento de datos 74
  - 4.7. Matriz de Consistencia 75

### CAPÍTULO V 77

- 5. Resultados 77
  - 5.1. Descripción Sociodemográfica de la Investigación 77
  - 5.2. Estadística Descriptiva Aplicada al Estudio 81
  - 5.3. Estadística Inferencial Aplicada al Estudio 93

5.2.3. Prueba de normalidad 93

CAPITULO VI 101

6. Discusión 101

CAPITULO VII 107

7. Conclusiones y Recomendaciones 107

7.1. Conclusiones 107

7.2. Recomendaciones 108

8. Referencias 110

ANEXOS 118

## Índice de Tablas

- Tabla 1** *Operacionalización de las variables* 61
- Tabla 2** *Distribución de la muestra* 65
- Tabla 3** *Valoración del instrumento psicológico escala de procrastinación EPA* 70
- Tabla 4** *Escala Valorativa en base a DPP (Prueba 1)* 71
- Tabla 5** *Valoración de expertos de inventario SISCO de estrés académico* 72
- Tabla 6** *Escala valorativa en base a DPP (Prueba 2)* 72
- Tabla 7** *Coefficiente de confiabilidad para la prueba de Procrastinación EPA* 73
- Tabla 8** *Coefficiente de confiabilidad para la prueba de inventario de estrés académico* 74
- Tabla 9** *Matriz de Consistencia* 75
- Tabla 10** *Distribución de la muestra según Sexo* 77
- Tabla 11** *Distribución de la muestra según Año de estudio* 79
- Tabla 12** *Distribución muestral con quienes viven los estudiantes* 80
- Tabla 13** *Distribución muestral por tipo de Vivienda* 80
- Tabla 14** *Nivel de procrastinación de los estudiantes de séptimo ciclo del nivel secundaria de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas* 81
- Tabla 15** *Tabla de frecuencias respecto a la variable de procrastinación* 82
- Tabla 16** *Resultados de la dimensión de la procrastinación* 83
- Tabla 17** *Nivel de estrés académico de los estudiantes de séptimo ciclo del nivel secundaria de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas* 88
- Tabla 18** *Tabla de frecuencia respecto a la variable estrés académico* 89
- Tabla 19** *Resultados de las dimensiones de estrés académico* 90
- Tabla 20** *Prueba de normalidad de los datos de procrastinación y estrés académico* 93

**Tabla 21** *Relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de sétimo ciclo del nivel secundaria de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas 94*

**Tabla 22** *Relación entre procrastinación y la dimensión estresores en estudiantes de sétimo ciclo del nivel secundaria de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas 96*

**Tabla 23** *Relación entre procrastinación y la dimensión síntomas en estudiantes de sétimo ciclo del nivel secundaria de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas 98*

**Tabla 24** *Relación entre procrastinación y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de sétimo ciclo del nivel secundaria de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas 99*

## Índice de Figuras

- Figura 1** *Diagrama del diseño de investigación utilizada* 63
- Figura 2** *Distribución de la muestra según sexo* 78
- Figura 3** *Distribución de la muestra según año de estudios* 79
- Figura 4** *Nivel de procrastinación de los estudiantes de séptimo ciclo del nivel secundaria de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas* 82
- Figura 5** *Dimensiones de procrastinación* 83
- Figura 6** *Nivel de estrés académico de los estudiantes de séptimo ciclo del nivel secundaria de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas* 88
- Figura 7** *Dimensiones de estrés académico* 91
- Figura 8** *Dispersión de puntaje de procrastinación y estrés académico* 96
- Figura 9** *Dispersión de puntaje de procrastinación y dimensión estresores* 97
- Figura 10** *Dispersión de puntaje de procrastinación y dimensión síntomas* 99
- Figura 11** *Dispersión de puntaje de Procrastinación y dimensión de estrategias de afrontamiento* 100

## Índice de Anexos

- Anexos. 1** Resolución de aprobación de proyecto. *118*
- Anexos. 2** Autorización para la aplicación de instrumentos. *121*
- Anexos. 3** Base de Datos. *122*
- Anexos. 4** Hoja de validación de instrumento psicológico. *123*
- Anexos. 5** Consentimiento, asentimiento informado. *133*
- Anexos. 6** Ficha sociodemográfica. *135*
- Anexos. 7** Escala de procrastinación de adolescente. *136*
- Anexos. 8** Inventario de SISCO estrés académico. *139*
- Anexos. 9** Evidencias fotográficas. *141*
- Anexos. 10** Propuesta de programa de intervención psicoeducativa. *143*

## Resumen

El propósito de esta investigación fue determinar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de séptimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas durante el año 2023. La metodología adoptada fue cuantitativa, con un diseño descriptivo-correlacional. Se emplearon la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) y el Inventario SISCO para el estrés académico, con una muestra de 193 estudiantes. Los resultados revelaron una correlación alta entre la procrastinación y el estrés académico ( $\rho = ,773$ , Sig. = 0,000), indicando que, a mayor nivel de procrastinación, mayor es el nivel de estrés académico. En cuanto a los objetivos específicos, la evaluación de la procrastinación evidenció que (48.2%) manifiestan niveles bajos. Mientras que los estudiantes de sexo masculino presentaron una mejor propensión a la procrastinación alta en comparación con las mujeres, además existe un aumento de los niveles de procrastinación en los estudiantes de quinto año; en cuanto al estrés académico la mayoría (93.8%) experimenta niveles moderados de estrés académico siendo esto similar en ambos sexos, además se observa un incremento en la percepción de estrés severo en quinto año; también se encontró una correlación significativa entre la procrastinación y la dimensión de estresores ( $\rho = ,373$ , Sig. = 0,000), entre la procrastinación y los síntomas de estrés ( $\rho = ,717$ , Sig. = 0,000), y entre la procrastinación y las estrategias de afrontamiento ( $\rho = ,305$ , Sig. = 0,000). En conclusión, estos resultados implicarían en general, que aquellos estudiantes que tienen a postergar sus tareas pueden experimentar más estrés debido a la acumulación de trabajo y la percepción de no poder cumplir con las expectativas académicas.

**Palabras clave:** Procrastinación, estrés académico, estudiantes

### Abstract

The purpose of this research was to determine the relationship between procrastination and academic stress in seventh cycle students of the secondary level of an educational institution in the province of Chumbivilcas during the year 2023. The methodology adopted was quantitative, with a descriptive-correlational design. The Procrastination Scale in Adolescents (EPA) and the SISCO Inventory for academic stress were used, with a sample of 193 students. The results revealed a strong correlation between procrastination and academic stress ( $\rho = .773$ , Sig. = 0.000), indicating that the higher the level of procrastination, the higher the level of academic stress. Regarding the specific objectives, the evaluation of procrastination showed that the majority (48.2%) showed low levels. While male students showed a greater propensity for high procrastination compared to females, there is also an increase in procrastination levels in fifth-year students; Regarding academic stress, the majority (93.8%) experienced moderate levels of academic stress, which was similar in both sexes. In addition, an increase in the perception of severe stress was observed in the fifth year. A significant correlation was also found between procrastination and the dimension of stressors ( $\rho = .373$ , Sig. = 0.000), between procrastination and stress symptoms ( $\rho = .717$ , Sig. = 0.000), and between procrastination and coping strategies ( $\rho = .305$ , Sig. = 0.000). In conclusion, these results would imply in general that those students who tend to postpone their tasks may experience more stress due to the accumulation of work and the perception of not being able to meet academic expectations.

**Keywords:** Procrastination, academic stress, students

## Introducción

En un mundo tan congestionado de cosas por hacer, trabajos que presentar y deberes que cumplir. Firmemente se observa el transcurrir del tiempo y estas tareas no son cumplidas a esto llamaremos procrastinación como ella hace esencia provocará la aclamada enfermedad del siglo XXI, el estrés.

El presente estudio titulado “procrastinación y estrés académico en estudiantes de séptimo ciclo de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas” fue elaborado en cumplimiento al Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias Sociales de la escuela profesional de Psicología Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco; el presente estudio se realizó por la necesidad no solo de analizar procrastinación y estrés académico en estudiantes de séptimo ciclo, sino también de poder proponer programas de intervención dentro del área psicopedagógico.

Es por lo expresado, que este trabajo se enfocó en estudiantes de séptimo ciclo de nivel secundario debido a que en esta etapa predomina la adolescencia. La presente investigación responde a la interrogante cuál es la relación entre las variables procrastinación y estrés académico. Además, Con el objetivo de responder a estas interrogantes se recolecto los datos necesarios para permitir la medida y análisis de estos fenómenos que existe en dicha institución educativa.

Por ello es que el presente trabajo se ha subdividido de la siguiente forma:

El capítulo I presenta planteamiento y descripción de la investigación. También abarca objetivos, tanto general como específicos, justificación y viabilidad.

El capítulo II presenta al marco teórico dentro del cual se encuentran los antecedentes, marco teórico conceptual, definiciones conceptuales.

El capítulo III presenta la formulación de hipótesis y especificación de variables.

El capítulo IV presenta la metodología del documento, el tipo y diseño de investigación. También incluye población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, técnicas de procesamiento de datos y matriz de consistencia.

El capítulo V incluye los resultados, la discusión, conclusiones y recomendaciones.

Finalmente, se señalan las referencias.

## **CAPITULO I**

### **1. Planteamiento de la Investigación**

#### **1.1. Descripción del problema de investigación**

En la actualidad los estudiantes de nivel secundario enfrentan una serie de desafíos que pueden afectar su bienestar y rendimiento académico, algunos de estos son la creciente presión académica, la mala gestión de tiempo y el insomnio puede afectar su capacidad para funcionar durante el día. Los cuales contribuyen a un entorno escolar que puede resultar estresante. Estos problemas no solo afectan la salud mental de los estudiantes, sino que también pueden interferir con su capacidad para cumplir con las demandas educativas.

Por otro lado, la procrastinación es entendida como aquel comportamiento o conducta que tiene una persona caracterizándose por aplazar actividades de manera repetitiva, ya que llega a percibirlos como poco placenteros a comparación de otras actividades que pueden generar mayores niveles de satisfacción (Arévalo, 2011). De esta manera, dejar una actividad por otra actividad placentera puede influir en la percepción del individuo hacia logro de sus objetivos o metas ya sea a corto como a mediano plazo. Por otro lado, el estrés académico, es entendido como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y psicológico influenciado por factores tanto

externos como internos dentro del contexto académico (Barraza A. , 2014). Es así que tanto la procrastinación como el estrés académico pueden repercutir de manera significativa en el rendimiento del estudiante al igual que puede llegar a influir en otros aspectos de su vida.

Dentro del contexto internacional, se calcula que el 20% de los adultos se autoperciben procrastinadores, un porcentaje que aumenta en un 50% en población estudiantil ( Stell, 2017). De igual modo estudios como el de Fajardo y Chimbay (2022) en cuanto a la procrastinación y estrés académico dentro de una población estudiantil, observaron que los grupos que presentaban mayor nivel de procrastinación se situaban en la misma categoría al momento de evaluar el estrés académico, es decir, aquel estudiante que tendía a postergar sus tareas hasta llegar al plazo de la entrega, debido a la frustración de no poder realizar dicha actividad, presentaban altos niveles de estrés debido a la preocupación del estudiante por entregarla, evidenciando una relación significativa entre las variables. De igual manera, Campaña (2022) señaló que, si bien la relación encontrada dentro de su población de estudio era significativa, se debería de ahondar en ambos temas por separado, de tal manera que se busque evaluar aquellos factores que inciden en que el estudiante tienda a procrastinar y por ende, a presentar altos niveles de estrés académico, ya que no solo es visto como un problema únicamente del estudiante en cuanto a su rendimiento académico, sino también el rol de la institución tanto en la plana docente como en el plantel administrativo.

Dentro del contexto nacional, Querevalú y Echabaudes (2020) en su estudio en estudiantes de tercero, cuarto y quinto grado en varios colegios adventistas de Lima. Encontró que el 73.2% presenta un nivel moderado de procrastinación frente a los exámenes.

Espinoza (2022) en su estudio dentro de una institución educativa, establece que aquellos grupos que mostraban un nivel moderado de procrastinación (86.5%) eran los mismos que

presentaba niveles medios de estrés académico (74%), determinando que los estudiantes percibían de forma significativa sus demandas académicas como estímulos estresores que afectaban constantemente su bienestar tanto físico como psicológico, ya que tendían a estresarse debido a la dificultad o poco entendimiento de sus tareas al momento de realizarlas; lo que daba como consecuencia que el alumno no quiera seguir realizando dicha actividad, tendiendo a aplazarla por largos periodos de tiempo, lo que lo llevaba a procrastinar de manera repetitiva y en reiteradas ocasiones. Similar resultado obtuvo Hernández (2023), quien señaló que aquellos estudiantes que presentaban altos niveles de estrés académico estaban propensos a tener altos índices de procrastinación hacia cualquier actividad, no necesariamente académica; lo cual sino se manejaba con precaución podría llegar a formar parte de la conducta del individuo.

En el ámbito local estudios como el de Visaga (2022) realizado a jóvenes adolescentes, señaló que el 25% de la población encuestada que presentaba un nivel medio de estrés académico presentaba de igual manera mismos niveles sobre la procrastinación académica, mientras que el 12.7% que presentó niveles altos de estrés, fueron los mismos que evidenciaron también altos niveles de procrastinación, determinando una asociación directa entre ambas variables. Sin embargo, Aragón (2019), quien planteó inicialmente hallar la influencia que tenía la procrastinación sobre el rendimiento académico, señaló que, si bien ambas variables podrían estar relacionadas entre sí, dicha asociación no fue necesariamente significativa dentro de su población estudiantil.

Durante los años 2020 y 2021, los estudiantes a nivel nacional han recibido clases de forma remota o virtual, utilizando los medios de comunicación como: radio, televisión y Whatsapp en zonas rurales; la presente población de estudio no cuenta con señales telefónicas e internet estable, por este motivo los estudiantes no reportaban sus evidencias de aprendizaje,

incluso era una buena razón para postergar sus actividades académicas al segundo plano, esta conducta ha sido bien fortalecida por la normativa que se promulgo desde la MINEDU (RVM N° 094-2020) sobre la promoción guiada, que indica que todo los estudiantes deberán de pasar de grado y ser matriculados con normalidad en el año 2021 y posteriores. Es por ello que estos dos años de pandemia ha impactado negativamente en su aprendizaje, por consiguiente, se inicia el desarrollo progresivo de conductas de procrastinación de los estudiantes.

Asimismo, los investigadores se han desempeñado en dicha institución educativa donde, los estudiantes de la institución educativa Daniel Alcides Carrión de la provincia de Chumbivilcas, han manifestado altos indicios de procrastinación en las actividades académicas como: no entregan sus trabajos académicos en la fecha programada, no se preparan para sus exposiciones individuales y grupales, realizan sus trabajos académicos a la última hora para presentar al docente de igual manera realizan otras áreas durante la sesión de aprendizaje perjudicándose asimismo y al docente, no participan en las conferencias y ponencias que se realizan en la institución educativa, tienen cursos desaprobados, inasistencia constante, evasión en algunos cursos y tardanzas frecuentes. Todas estas situaciones mencionadas pueden ser influenciados por la flexibilidad del docente o por la carencia de autoridad del docente.

Por otra parte, algunos estudiantes priorizan actividades de satisfacción personal; trabajar en la minería informal, asistir a eventos sociales y realizar viajes familiares, sus padres de algunas estudiantes trabajan en minerías formales como: HUBBAY, LAS BAMBAS y SECCOCHA, algunos padres de familia laboran en la minería artesanal por estas actividades ellos incurrir a inasistencias y no realizan el seguimiento permanente a sus menores hijos.

Por otro lado, los investigadores han encontrado que, los estudiantes desplazan al segundo plano al estudio y la educación profesional, ya que necesitan tomar con seriedad y

madures su plan de proyecto de vida a mediano y largo plazo. Por consiguiente, todas estas situaciones han podido ser influenciado por una falta de motivación, dependencia, falta de organización, afectando su rendimiento académico.

Igualmente, se observaron indicios de estrés académico en los estudiantes durante el periodo escolar; así como síntomas físicos, somnolencia, cansancio, desgano, aumento o disminución del apetito; síntomas psicológicos: inquietud e hiperactividad, tristeza, dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes, baja motivación para actividades académicas; síntomas comportamentales, tendencia a discutir con los demás y preferir otras actividades en vez del estudio. Esta información ha sido corroborada por los docentes, tutores, auxiliares y padres de familia por medio de una entrevista y visita a familias; motivo por el cual surge la importancia de la presente investigación.

Es por ello, que se busca determinar la relación que existe entre ambas variables, a manera de ahondar en el tema y buscar estrategias de intervención, los cuales tengan como finalidad ayudar al estudiante a enfrentar dichos problemas de forma asertiva y eficaz, buscando no solo mejorar su bienestar físico y mental sino también a poder mejorar su conducta y rendimiento académico de manera positiva.

## **1.2. Planteamiento del Problema**

### ***1.2.1. Problema General***

¿Existe relación entre la procrastinación y estrés académico en estudiantes del séptimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas; 2023?

### **1.2.2. Problemas Específicos**

IE1: ¿Cuál es la relación entre la procrastinación y el nivel de la dimensión estresores en estudiantes de sétimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas; 2023?

IE2: ¿Cuál es la relación entre la procrastinación y el nivel de la dimensión síntomas en estudiantes de sétimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas; 2023?

IE3: ¿Cuál es la relación entre la procrastinación y el nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de sétimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas; 2023?

## **1.3. Objetivos**

### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la relación entre la procrastinación y estrés académico en estudiantes de sétimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas; 2023.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

OE1: Analizar la procrastinación y el nivel de la dimensión estresores en estudiantes de sétimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas; 2023.

OE2: Describir la procrastinación y el nivel de la dimensión síntomas en estudiantes de sétimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas; 2023.

OE3: Establecer la procrastinación y el nivel de la dimensión estrategias afrontamiento en estudiantes de sétimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas; 2023.

OE4: Diferenciar los niveles de procrastinación según el sexo y grado de estudios en estudiantes de sétimo ciclo de nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas, 2023.

OE5: Identificar los niveles de estrés académico según el sexo y grado de estudios en estudiantes de sétimo ciclo de nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas, 2023.

#### **1.4. Justificación**

##### ***1.4.1. Valor social:***

El tema de procrastinación en los estudiantes es un problema recurrente dentro de las instituciones educativas, lo que implica también que el profesional tanto docente como administrativo formulen nuevas estrategias que ayuden a combatir dicha problemática; mientras que el estrés académico resulta ser un inconveniente en cuanto a su incidencia y gravedad dentro de la población estudiantil, ya que pueden presentar problemas a nivel físico, psicológico y social afectando al igual que la procrastinación al rendimiento académico del estudiante, por lo que, un correcto abordaje del tema pueda ayudar a la detección rápida de estos problemas en los estudiantes y realizar una intervención directa de manera eficaz y efectiva.

##### ***1.4.2. Valor teórico:***

Se basó en cuanto a una falta de contenido notable en el estudio de la procrastinación y el estrés académico dentro del contexto escolar y de la localidad; puesto que no se identificaron trabajos de investigación similares en instituciones educativas; además de que, puede servir

como base teórica para próximas investigaciones que se den dentro de la misma línea de investigación a nivel local.

#### ***1.4.3. Valor metodológico:***

Se basa en la utilización de instrumentos correctamente validados que garantizaron que los resultados sean confiables, resaltando la originalidad y transparencia de la investigación.

#### ***1.4.4. Valor aplicativo:***

El tema de procrastinación en estudiantes, ha influenciado no solo en el estilo de vida de los estudiantes, sino que también es visto como una conducta negativa que afecta directamente en su rendimiento escolar, lo que puede conllevar a diferentes problemas de adaptación durante su etapa adulta. En cuanto, al estrés académico este puede tener repercusiones en el adolescente y puede llevarlo a evadir sus responsabilidades tanto académicas como personales. Los resultados de la presente investigación pretenden plantear estrategias de intervención por medio de programas en área psicopedagógica dirigido a estudiantes que presentan como conducta procrastinadora y estrés académico

### **1.5. Viabilidad**

El estudio resultó ser factible y viable, ya que busca principalmente hallar los recursos necesarios que serán utilizados para la realización de la investigación, mediante datos cuantitativos que serán hallados con instrumentos confiables previamente establecidos y que ayudarán a tener un mayor panorama acerca de la problemática dentro de la institución. Asimismo, la investigación es novedosa ya que las variables de estudio aún no han sido investigadas en dicha población, aunque hay estudios a nivel local y nacional.

Finalmente, surge el interés personal de los autores a través de la observación objetiva de las variables en población de estudio.

## CAPÍTULO II

### 2. Marco Teórico

#### 2.1. Antecedentes

##### 2.1.1. *Antecedentes internacionales*

Magnin (2021) en su investigación procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de psicología en Paraná, plantearon como objetivo conocer los niveles de procrastinación académica y estrés académico de los estudiantes universitarios de Paraná. La metodología tuvo un enfoque cuantitativo, descriptivo correlacional y de corte transversal, cuya muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional estando compuesta por 164 estudiantes de ambos sexos de la Licenciatura de psicología de la Universidad de Católica de Argentina. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de escala de procrastinación e inventario de SISCO de estrés académico. Los resultados obtenidos muestran una relación estadísticamente significativa y positiva entre ambas variables, lo que indica que a mayor nivel de procrastinación mayor nivel de estrés académico y viceversa. Además de las tres dimensiones del constructo de estrés académico la obtuvo una relación más significativa con la procrastinación fue la de síntomas y reacciones fisiológicas. Adicionalmente

se encontró un nivel medio de procrastinación y estrés académico lo cual debería ser un llamado a la comunidad educativa acerca de cómo estas variables podrían estar afectando a los estudiantes.

Fajardo y Chimbay (2022) en su investigación “Procrastinación y estrés académico en estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa Fray Vicente Solano, abril-agosto” plantearon como objetivo establecer los niveles de ambas variables dentro de su población estudiantil. La metodología tuvo un enfoque cuantitativo, descriptivo, de diseño no experimental-transversal. Los instrumentos utilizados fueron la procrastinación académica la escala EPA y el inventario SISCO para estrés académico, cuya muestra estuvo conformada por 69 hombres y 130 mujeres, con una edad promedio de 16 años. Los resultados obtenidos señalaron que las mujeres tienden a presentar altos niveles de procrastinación académica, mientras que los hombres se ubicaban en una categoría similar, en cuanto al estrés académico las mujeres presentaron un mayor nivel de estrés a comparación de los hombres. Por lo que, concluyeron que se debía trabajar en cuanto a la realización de estrategias o intervenciones psicoeducativas en los estudiantes buscando de esta manera obtener un aprendizaje autónomo, disminuyendo la prevalencia de procrastinación y estrés académico.

Campana (2022) en su estudio “El estrés académico y su relación con la procrastinación académica de los estudiantes de escolaridad inconclusa (estudio acelerado)” planteó como objetivo determinar la relación entre ambas variables dentro una población estudiantil. La metodología fue de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental – transaccional, aplicado de nivel descriptivo – correlacional. La muestra estuvo conformada por 233 estudiantes, entre los 18 a 30 años de edad. Los instrumentos empleados, fueron el Inventario de estrés académico SISCO y Escala de Procrastinación académica de Busko (EPA). Los resultados evidenciaron una

relación significativa entre ambas variables, arrojando datos que indicaban bajos niveles estrés dentro del grupo encuestado. Por lo que, recomendaron que se priorice el tema de programas de promoción y prevención de la salud mental.

Espín y Vargas (2023) en su investigación “Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios” plantearon como objetivo principal determinar la relación entre ambas variables. La metodología fue de tipo descriptiva-correlacional, no experimental de corte transversal; su muestra estuvo conformada por 432 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron Escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA) y el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio de estrés académico. Los resultados evidenciaron que el 96.1% de los encuestados poseían niveles bajos de autorregulación académica y en postergación de actividades un nivel alto en el 85.9% de la población; en cuanto al estrés académico, el 41.9% poseían un nivel severo, que prevalecía más en las mujeres a comparación de los hombres. Sin embargo, se concluyó que el estrés académico en los estudiantes resultó ser independiente y no se relacionaba directamente con la procrastinación.

### ***2.1.2. Antecedentes nacionales***

Álvarez y Cerrón (2020) en su investigación “Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con jornada escolar completa de la provincia de Lircay-Huancavelica” plantearon como objetivo principal determinar la relación entre ambas variables. La metodología fue de nivel descriptivo-correlacional, diseño no experimental-transversal. La muestra estuvo conformada por 193 estudiantes del quinto grado de secundaria de dos instituciones educativas. Los instrumentos empleados fueron la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) y el Inventario SISCO de estrés académico. Los resultados encontrados determinaron una relación significativa entre ambas variables es decir

que a mayor nivel de estrés académico que presente el estudiante, será también mayor su nivel de procrastinación.

Amado y Condori (2020) en su estudio estrés académico y procrastinación académico en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa particular de Arequipa. Planteo como objetivo determinar la relación entre ambas variables en estudiantes de tercero, cuarto y quinto año de secundaria de una institución educativa particular, en la ciudad de Arequipa. La muestra quedó conformada por 159 estudiantes de ambos sexos entre 13 y 18 años seleccionados mediante muestreo no probabilístico intencional. El tipo de investigación obedece a un paradigma cuantitativo y corresponde a un diseño no experimental transversal correlacional. Los instrumentos utilizados fueron inventario de estrés académico SISCO y escala de procrastinación académica de Busko (EPA) los resultados obtenidos fueron una correlación significativamente entre estrés académico y procrastinación académica. Así mismo se encontró que el nivel de estrés académico más frecuente en los estudiantes es el moderado (84.9%). Se encontraron diferencias en los niveles de estrés según el sexo, siendo las mujeres quienes presentan mayor estrés que los varones. Concluyeron que dicha relación es directamente proporcional indicando que un mayor estrés está asociada a una mayor procrastinación.

Espinoza (2022) en su estudio “Estrés académico y procrastinación académica de estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del Callao” planteó como objetivo general establecer la relación entre ambas variables. La metodología fue de tipo básica, de nivel correlacional, no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 104 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de estrés académico SISCO y la escala de procrastinación académica EPA. Los resultados evidenciaron que el 74% de los estudiantes presentaban un nivel moderado de estrés mientras

que el 86.5% indicaba un nivel medio de procrastinación. Por lo que, concluyeron que los estudiantes percibían de forma directa sus demandas académicas y estas afectaban constantemente su bienestar tanto físico como psicológico, lo que incrementaba la posibilidad de presentar dificultades en la realización de sus actividades en general.

Hernández (2023) en su estudio “Estrés académico y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima” planteó como objetivo general determinar la relación de ambas variables en el ámbito educativo. La metodología fue de tipo básico, descriptivo-correlacional, no experimental y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 102 estudiantes. Los instrumentos empleados fueron el Inventario SISCO para el estrés académico y la escala de procrastinación. Los resultados determinaron que existía una correlación alta entre las variables. Por lo que, concluyeron que los estudiantes que presentaban altos niveles de estrés académico tenían más posibilidad de aumentar sus niveles de procrastinación.

### **2.1.3. Antecedentes locales**

Aragón (2019) en su estudio “Procrastinación como predictor en el rendimiento académico del curso de inglés en los estudiantes del primer, segundo y tercero de secundaria de la institución educativa Divino Maestro” planteó como objetivo general determinar la influencia de la procrastinación académica en el rendimiento académico. La metodología fue de tipo descriptivo – relacional, de diseño causal, no experimental – transversal. La muestra estuvo conformada por 66 estudiantes. Los instrumentos empleados fueron la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) y una ficha técnica para rendimiento académico. Los resultados mostraron que el 87.9% del total de los estudiantes encuestados, tenían un nivel bajo de procrastinación, mientras que el 42.4% tenían un nivel de “inicio” en cuanto a su rendimiento

académico, mientras que el 33.3% indicaba un nivel académico “en proceso” y “logro progresivo”. Por lo que, se concluyó que no existía una relación significativa entre ambas variables.

Visaga (2022) en su estudio “Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de un instituto tecnológico público de Cusco” planteo como propósito principal determinar la relación de las variables propuestas dentro de su población de estudio. La metodología fue de tipo básica, descriptiva-correlacional, de diseño no experimental y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 150 estudiantes de dicha institución. Los instrumentos empleados fueron la escala de procrastinación académica y la escala de estrés académico. Los resultados evidenciaron que el 25% de los estudiantes que presentaban un nivel medio de estrés académico tenían los mismos niveles en cuanto a procrastinación académica, de igual manera el 12.7% que presentaban niveles altos de estrés era el mismo grupo que presentaba los mismos niveles de procrastinación académica. Por lo que, se determinó una relación significativa entre ambas variables.

Puma, (2021) en su estudio “procrastinación y estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria del colegio matemático Proyecto Ingeniería Cusco - 2021. La metodología fue de enfoque cuantitativo diseño descriptivo – no experimental correlacional – transversal. Se utilizo el instrumento de Escala de Procrastinación Académica y el Inventario de Estrés Académico SISCO, mediante estadística descriptiva inferencial en entornos educativos estudiantiles. Sea demostrado que la procrastinación tiene una relación directa y significativa con el estrés académico, cuando aumenta el estrés académico los estudiantes buscan formas de evitar preocuparse reemplazándoles con actividades que calman e interrumpen temporalmente y perjudicando su desarrollo con normalidad.

Quispe y Choque (2022) en su estudio “percepción de la educación virtual y estrés académico en estudiantes de nivel secundario”. El estudio tuvo como objetivo general establecer la correlación entre tales variables. La metodología fue de enfoque cuantitativo, tipo básica, con un diseño no experimental, correlacional descriptivo transversal. La muestra estuvo conformada de 190 estudiantes de 1° a 5° de secundaria (104 de sexo masculino y 86 de sexo femenino). Los cuestionarios utilizados son: Cuestionario de percepción de la educación virtual y el inventario de estrés académico SISCO. Los resultados evidenciaron que el nivel de estrés académico prevalente en el estudio fue el moderado con 88.95% mientras que los niveles de estrés académico severo 7.37% y leve de 3.68%.

Jara (2023) en su estudio “mindset de inteligencia y estrés académico en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Bolivariano, San Sebastián, Cusco”. La metodología fue de enfoque cuantitativo, tipo básica, nivel correlacional y con diseño no experimental transversal. La muestra estuvo compuesta por 183 estudiantes, a quienes se les administró el test de mindset de Carol Dweck (2000) y el inventario SISCO de estrés académico de Arturo Barraza Macias (2006). Los resultados mostraron que el nivel de estrés académico frecuente es de 55.7% que corresponde al nivel moderado, del mismo modo el 35.0% representan un estrés leve, finalmente el 9.3% representa un nivel elevado.

## **2.2. Marco Teórico – Conceptual**

### **2.2.1. Procrastinación**

Según (Arévalo, 2011) es la tendencia a posponer o retrasar la finalización de una actividad evitando de manera directa las responsabilidades, decisiones y tareas que requieren ser desarrolladas, dicho comportamiento de postergar o dejar para después las actividades, pueden

inferir en la percepción del individuo hacia logro de sus metas u objetivos ya sea a corto como mediano plazo.

La procrastinación es un hecho común en nuestra sociedad; el acto de retrasar las tareas es un signo de irresponsabilidad. Este comportamiento puede ser intencionado o involuntario y tiene repercusiones nefastas, que comienzan en la adolescencia y se prolongan hasta la edad adulta, influyendo tanto en el rendimiento académico como en el profesional. En el pasado, la procrastinación se consideraba un comportamiento socialmente aceptable, pero en los últimos años se ha considerado negativamente, ya que los métodos productivos se han convertido en la fuerza motriz del crecimiento económico (Quant & Sánchez, 2012).

Esto ocurre porque la procrastinación se origina a raíz de la preferencia de las personas por llevar a cabo actividades que les proporcionen gratificaciones inmediatas en lugar de aquellas que conlleven beneficios a largo plazo. Además, la procrastinación ha adquirido un papel significativo que afecta negativamente el rendimiento académico de los estudiantes, ya que los adolescentes tienden a aplazar sus responsabilidades escolares en favor de actividades más inmediatas que les resultan atractivas, como juegos, fiestas, salidas y otras distracciones (Otero et al., 2023)

La gente tiende a elegir actividades que producen una gratificación inmediata en lugar de aquellas que dan lugar a un resultado beneficioso a largo plazo, lo que provoca la procrastinación. Se convertido en un problema importante que afecta negativamente al rendimiento académico de los estudiantes, ya que los adolescentes a menudo posponen sus tareas escolares en favor de actividades como jugar, salir de fiesta y socializar (Díaz, 2019).

Esta inclinación a posponer tareas que están programadas para realizarse en un plazo determinado se conoce como procrastinación. Esta procrastinación habitual suele ir acompañado

de sentimientos de malestar y no es simple una cuestión de falta de sentido de la responsabilidad o de gestión inadecuada del tiempo, sino que se trata de una dificultad real con la autorregulación en las fases cognitiva, emocional y conductual (Atalaya & García, 2019).

### ***2.2.2. Impacto de la procrastinación***

#### **2.2.2.1.Ámbito académico**

La tendencia a procrastinar en el ámbito educativo conlleva una serie de efectos perjudiciales, entre ellos, un bajo rendimiento académico, un incremento en la aparición de conductas académicas deshonestas, una disminución en el nivel de compromiso con los estudios y una mayor probabilidad de abandonar la educación formal. Estos resultados adversos, vinculados a la postergación, pueden tener un impacto duradero en la trayectoria académica y futura de los estudiantes (Fuentes et al., 2022).

#### **2.2.2.2.Ámbito laboral**

Uno de los problemas más frecuentes relacionados con el comportamiento organizacional en el entorno laboral se relaciona con la gestión del tiempo por parte de los empleados. El tiempo se considera un recurso esencial en las actividades laborales y tiene un impacto directo en las actitudes individuales hacia el trabajo, así como en la percepción de los espacios presentes y futuros de gestión. Cuando un individuo no maneja adecuadamente su tiempo, puede caer en la trampa de dedicarse deliberadamente a actividades no relacionadas con su trabajo, usando elementos como excusa para evitar responsabilidades, acciones o incluso decisiones. Esta costumbre de “dejar para mañana” puede afectar diversos aspectos de la vida del individuo, y también puede tener un impacto negativo en la organización en la que trabaja (Ostoich, 2019).

### **2.2.2.3.Salud mental**

La procrastinación provoca el surgimiento de estrés y emociones perjudiciales como la culpabilidad, la vergüenza y ansiedad. Además, quienes procrastinan tienden a sentir remordimientos por como esta conducta afecta su vida, impactando negativamente su bienestar y generando resentimiento al percibirse como observadores impotentes que no logran dar inicio a las acciones que deseen realizar (Cordovez et al., 2023).

### **2.2.3. Dimensiones de la procrastinación**

Según Arévalo, (2011) las dimensiones de la procrastinación se clasifican de la siguiente manera:

#### **2.2.3.1.Falta de motivación**

La falta de motivación puede manifestarse como falta de interés, apatía o emoción debido al estrés, la ansiedad, la depresión, el insomnio, el agotamiento y la monotonía, lo que provoca una falta de voluntad para participar en las actividades rutinarias.

#### **2.2.3.2.Dependencia**

La dependencia, al igual que la discapacidad, debe considerarse desde un punto de vista global, lo que significa que, al igual que cada persona puede tener cierto grado de dificultad para realizar una tarea concreta, todo el mundo tiene cierto nivel de dependencia en determinadas circunstancias. Seas quien seas, la dependencia, al igual que tener una discapacidad, es algo que todo el mundo experimenta en algún momento de su vida, y puede variar en intensidad dependiendo de la actividad.

#### **2.2.3.3.Baja autoestima**

Se caracteriza por la dificultad de una persona para creerse digna de amor, por tanto, para sentirse valiosa. Las personas con baja autoestima buscan inconscientemente la aprobación y los elogios de los demás, y pueden ser incapaces de ser abiertas y expresar sus pensamientos,

sentimientos y necesidad en sus relaciones. Además, pueden tener dificultades para ser asertivos y decir “no” sin sentirse culpables. Los individuos con un débil sentimiento de autoestima suelen experimentar malestar en circunstancias cercanas y apasionadas. Las razones que subyacen a una baja autoestima son variadas y múltiples, por lo que la psicoterapia intenta formarse ideas sobre los catalizadores que provocaron estas emociones.

#### **2.2.3.4.Falta de organización**

La incapacidad del individuo para priorizar las actividades académicas y de otro tipo, debido a la falta de determinación, interés o concentración, puede influir enormemente en su rendimiento general, lo que conduce a un comportamiento perjudicial.

#### **2.2.3.5.Evasión de responsabilidades**

Definido como el incumplimiento en la ejecución de responsabilidades y tareas asignadas, también está relacionado con hecho escoger inadecuadamente la selección de un camino u otro en cuanto a decisiones.

La procrastinación es propia del estudiante, por su falta de decisión y organización, convirtiéndola está en una conducta inaceptable, entendiendo que los estudiantes prefieren realizar otras actividades que para ellos consideran más importantes en lugar de mejorar. El temor al fracaso está estrechamente relacionado a este tipo de procrastinación. (Steel, 2012)

#### **2.2.4. *Procrastinación académica***

En el mundo académico, es muy común tener plazos para completar las tareas, ya que muchas actividades académicas deben completarse en un plazo determinado. No obstante, un alumno que no entrega sus tareas escolares a la hora prevista puede ser puntual en otras gestiones, como comprar entradas para un espectáculo o quedar con conocidos a la hora acordada. Esta tendencia a retrasar el inicio de las tareas académicas se denomina

procrastinación académica, que está ampliamente reconocida en el ámbito de la educación, pero que no necesariamente es tratada por las autoridades competentes (Altamiran & Rodríguez, 2021).

La procrastinación de los deberes o procrastinación académica se considera un asunto muy serio debido a los posibles efectos negativos que puede tener sobre el alumno, sus estudios y su vida familiar. Este comportamiento se caracteriza por la evitación, hacer promesas para más tarde, poner excusas para los retrasos e intentar eludir la culpa cuando se enfrenta a una tarea.

Se puede utilizar un punto de vista constructivista para dilucidar el funcionamiento de este fenómeno, sobre todo en todo lo que respecta a la relación profesor-alumno. La adquisición de conocimiento por parte del alumno se forma y se mantiene a lo largo de los años, con procesos mentales arraigados que guían el método de realización de una tarea. El alumno ve el mundo basándose en esta estructura y el profesor aplica enfoques instructivos que ayudan a explicar y comprender el propósito de la enseñanza (Quant & Sánchez, 2012).

La planificación educativa de una clase se adapta a las necesidades únicas de los estudiantes, lo que incluye sus exigencias, capacidades y motivación hacia el aprendizaje. La procrastinación académica es resultado de una deficiencia en un proceso de creación y consolidación de esta relación, que no es exclusiva del individuo, sino que tiene un aspecto colectivo. desde un punto de vista cognitivo y conductual, la procrastinación se considera un signo de falta de autocontrol, que lleva a retrasar el inicio y la finalización de una tarea en el menor tiempo posible justo antes de la fecha límite. Cuando consiguen resultados positivos como consecuencia de este comportamiento, su creencia errónea se perpetua, haciendo que repitan el hábito (Moreta & Durán, 2018).

Las causas de esta problemática pueden manifestarse en diversos ámbitos, ya sea en lo académico, en lo familiar o en lo social, y pueden inducir a una persona a procrastinar. Además, otros trastornos emocionales, la apatía, cuando el individuo carece de interés en cualquier actividad debido a la fatiga; la indecisión, que se manifiesta en la incertidumbre acerca de que hacer o la falta de un plan claro; así como la mala gestión del tiempo, el miedo, la inseguridad y falta de energía, también pueden contribuir a este comportamiento de postergación (Altamiran & Rodríguez, 2021).

Las repercusiones de la procrastinación pueden variar según el grado de procrastinación que experimente el estudiante. Las consecuencias más comunes abarcan la dificultad para tomar decisiones, capacidad para resolver problemas, la falta de afrontamiento de estrés, la incapacidad para una organización prolongada y efectiva, problemas de comunicación, escaso control emocional, manifestaciones de agresividad y cambios en la personalidad (Ramos et al., 2017).

### ***2.2.5. Teorías asociadas a procrastinación académica.***

#### **2.2.5.1. Teoría cognitiva**

Aunque relativamente nueva, la teoría del enfoque cognitivo es mucho más popular para explicar el comportamiento y los conceptos psicológicos, incluida la procrastinación, hay tres cosas que se propusieron como causas de procrastinación: creencias irracionales, autoestima vulnerable y la incapacidad de toma de decisiones (ferrari, jhonson y McCwn, 1995) aunque las tres cosas estaban separadas, también se cree que los tres conceptos están relacionados entre sí, Ellis Knaus en 1977 calificaron la procrastinación como trastorno emocional que estaba enraizado en el pensamiento irracional.

Para los postergadores, retrasar una tarea sería una buena razón, porque pueden atribuir a su fracaso a la falta de tiempo, o su inactividad, no como una discapacidad. Aunque es similar al

concepto de defensa del ego, el concepto es diferente del concepto por la teoría psicoanalítica por no centrar la atención en los sentimientos de ansiedad como un indicador de perturbación en el ego.

La segunda razón propuesta es la autoestima vulnerable. Burka y Yuen en 1983 (citado en Álvarez 2010) enfatizan la importancia de procrastinación como una estrategia para proteger una autoestima vulnerable. Basaron su teoría compiladora en una declaración de que la acción para retrasar las tareas sirve como un valioso amortiguador de sentimientos de procrastinadores vulnerables. Cuando se retrasa la evaluación de la capacidad individual también se retrasará

Relacionado con el papel de la incapacidad de tomar decisiones como causa de procrastinación, Janis y Mann en 1977(citado en Ferrari, Jhnsón y McCwn, 1995) propusieron una teoría del conflicto en la toma de decisiones. Parecía la procrastinación como un desorden de afrontamiento al lidiar con decisiones difíciles. Procrastinación vista como tomar decisiones en una atmosfera llena de conflictos marcados por el pesimismo sobre el éxito para obtener soluciones satisfactorias. Beswick, Rthblum, i Mann (2007) asocian la procrastinación con el conflicto y la incapacidad para tomar decisiones. Dos ejemplos de conflicto que a menudo experimentan los estudiantes que hacen dilataciones son el conflicto al elegir cursos y escribir temas.

#### **2.2.5.2. Teoría de la psicodinámica**

La perspectiva psicodinámica sostiene que la procrastinación se manifiesta como la evitación de tareas esenciales que generan una gran angustia, percibiéndose como amenazas para la integridad del yo. Como respuesta este malestar, se desarrollarán mecanismos de defensa inconscientes para reducir la ansiedad y eludir la realización de dichas tareas. Además, se sugiere que la procrastinación puede surgir en la infancia, cuando un niño teme las consecuencias

negativas de sus acciones y busca evitar el castigo. La culminación de tareas escolares, plazos y responsabilidades en el hogar puede aumentar la ansiedad en los niños, lo que resulta en el aplazamiento de sus deberes (Suárez, 2022).

### **2.2.5.3. Teoría del conductismo**

El Modelo Conductual de Skinner explica que las conductas que persisten o se repiten son aquellas que son reforzadas por sus consecuencias. Por lo tanto, las personas que procrastinan y continúan posponiendo tareas lo hacen porque han experimentado el éxito de lograr sus objetivos en numerosas ocasiones sin enfrentar consecuencias negativas (Morales, 2020).

Desde esta perspectiva, la procrastinación es vista como un comportamiento aprendido que es mantenido por sus consecuencias reforzadoras. Específicamente, la procrastinación se desarrolla y persiste porque posponer las tareas ofrece un alivio inmediato de la ansiedad y el estrés asociado con las tareas difíciles o desagradables. Además la realización de actividades más agradables en lugar de tareas académicas proporciona refuerzos positivos que incrementan la probabilidad de recurrir a la procrastinación. La falta de habilidades de manejo del tiempo y de desorganización también contribuyen a este comportamiento, ya que los individuos no planifican adecuadamente sus actividades y se distraen fácilmente. (Wei & Phaik, 2022).

### **2.2.5.4. Teoría cognitivo conductual**

El comportamiento dilatorio conductual se considera relativamente difícil de modificar porque proporciona comodidad temporal en un mundo lleno de demanda, incertidumbres y responsabilidades, y se utiliza como estrategia de afrontamiento frente a tareas adversas (Basco, 2010).

Basco (2010) presenta varias razones para este comportamiento basado en su observación clínica como terapeuta cognitivo-conductual: puede haber una preocupación excesiva de las personas con su propia capacidad de hacer las cosas correctamente; otros retrasan las tareas porque no quieren hacerlas y todavía hay quienes postergan porque no están organizados y simplemente no saben por donde empezar. Según el autor, la razón subyacente a la evitación define diferentes tipos de dilatación (por ejemplo, el tipo inseguro evita la tarea principalmente debido a la inseguridad con respecto a sus propias habilidades). El refiere al aspecto conductual de la procrastinación como la tendencia a retrasar el comienzo, el mantenimiento o la finalización de una tarea y define al aspecto cognitivo de la procrastinación como una discapacidad alta o crónica entre las intenciones, objetivo o prioridades de un individuo y su tarea.

#### **2.2.5.5. Modelo explicativo del rasgo de procrastinación**

Este modelo clasifica la procrastinación en varios tipos basados en características psicológicas y comportamentales específicas. Según Sapadyn, los procrastinadores se dividen en cinco categorías: soñadores, generadores de crisis, atormentados, desafiantes y sobrecargados (Arevalo, 2011).

- Los soñadores son aquellos que tienen expectativas irreales y una visión idealista del futuro que les lleva a posponer sus tareas.
- Los generadores de crisis crean situaciones de emergencia para justificar su retraso, afirmando que trabajan mejor bajo presión.
- Los atormentados se sienten paralizados por el miedo al fracaso y las posibles consecuencias negativas de sus acciones.

- Los desafiantes rechazan las obligaciones y las normas impuestas, viendolas como una invasión a su autonomía.
- Finalmente, los sobrecargados aceptan mas responsabilidades de las pueden manejar, lo que les lleva a procrastinar debido a la saturación.

#### **2.2.5.6. Teóricos utilizados por Arévalo y Cols (2011)**

Para la elaboración del instrumento de recopilación de datos “escala de procrastinación en adolescentes”. Edmundo Arévalo Luna y sus colaboradores tomaron como base teorica en el enfoque cognitivo (enfoque cognitivo) de ferrari, Jhonson y McCown (1995) y Ellis y Knausin (1977); asi como el enfoque cognitivo conductual tambien de Ellis y Knausin (1977), desarrollados ampliamente líneas arriba.

#### **2.2.6. *La procrastinación académica en la adolescencia***

La procrastinación entre los adolescentes representa una preocupación significativa, ya que tienden a aplazar o postergar sus responsabilidades de manera indefinida. Esta inclinación a postergar tareas sea acentuado, sobre todo, entre los estudiantes de secundaria durante la pandemia actual, la cual ha dado lugar al distanciamiento social y a la transición al aprendizaje virtual. Como consecuencia, se ha observado una disminución en la puntualidad en la entrega de tareas, lo que ha generado dificultades de concentración y un deterioro en la ejecución de sus quehaceres académicos. Esta situación puede desencadenar un temor al fracaso y una resistencia a completar las tareas asignadas. Tanto adolescentes como jóvenes pueden verse afectados por trastornos de comportamiento relacionados con el aprendizaje, los cuales suelen estar vinculados a su uso excesivo de redes sociales y otras distracciones que interfieren con progreso académico y la asimilación del contenido. Esta dinámica a su vez conlleva a un incumplimiento constante de sus obligaciones escolares, generando niveles de estrés superiores a lo habitual en todos los

estudiantes de secundaria, es crucial abordar esta problemática para ayudar a los adolescentes a desarrollar estrategias efectivas de gestión de tiempo y a superar los desafíos académicos que enfrentan (Córdova et al., 2022).

Además, muchos estudiantes enfrentan un desafío significativo a lidiar con la dificultad de resistir las distracciones provenientes de las redes sociales, las gratificaciones inmediatas y las influencias sociales, especialmente cuando las recompensas relacionadas con su progreso académico son distintas y menos gratificantes. Este desafío se refleja en sus dificultades para planificar, establecer prioridades, organizar sus tareas, mantener su atención en las actividades académicas y recordar lo que deben hacer en un plazo específico (Vasconez et al., 2021).

La procrastinación académica implica una tendencia a retrasar las tareas planificadas, lo que significa que no solo se trata de no cumplir con las responsabilidades, sino de llevar a cabo esas tareas con un bajo nivel de urgencia o estrés. Es importante reconocer esta conducta de postergación se manifiesta en todas las áreas de la vida de una persona, es decir, es un patrón de comportamiento general que se extiende a diferentes contextos (Portocarrero & Fernández, 2023).

### **2.2.7. Estrés**

Es la presión física, mental o emocional que siente una persona cuando se le presenta una situación o acontecimiento que percibe como un reto. Aunque el estrés puede formar parte de nuestras vidas, no siempre tiene que considerarse negativo; de hecho, puede ayudarnos a prepararnos para afrontar situaciones difíciles. Por el contrario, el miedo, la tensión y el peligro son demasiado frecuentes en el mundo actual, y es una respuesta humana natural ante tales situaciones. Todo el mundo lo experimenta en alguna medida, pero si está presente en un grado demasiado grande puede ser perjudicial para el bienestar mental y físico (Herrera, 2018).

Sin embargo, el estrés puede ser una parte beneficiosa de la vida, ya que proporciona motivación y puede mejorar la productividad en pequeñas cantidades. Sin embargo, cuando una persona se expone a una cantidad excesiva de estrés o tiene una reacción intensa al estrés durante un periodo prolongado de tiempo, puede dañar su salud mental y física. Esto puede provocar complicaciones de salud como infecciones, enfermedades cardíacas o depresión. El suicidio, el envejecimiento prematuro, las enfermedades cardíacas, la cirrosis hepática y las afecciones respiratorias están relacionados con muchos de los principales problemas de salud actuales. Además, los accidentes también están relacionados. Por lo que, viene a ser una expresión frecuente en la actualidad. Es un término complejo, interesante y actual, del que no existe un consenso en su definición. Es una respuesta negativa que provoca un desequilibrio en los individuos que lo padecen a causa de las diferencias entre la presión y la capacidad para afrontarla. El estresor mismo no es el causante del estrés, sino la percepción que tiene el individuo sobre este, se genera cuando la persona considera que las demandas desbordan sus recursos y las cataloga como estresores (Escobar et al.,2018).

### **2.2.8. Estrés académico**

Según Barraza (2014) el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y principalmente psicológico, este suele presentarse cuando el estudiante se ve sometido a una serie de demandas dentro del contexto académico, que bajo la percepción del propio alumno son considerados estresores, provocando un desequilibrio sistemático debido a la situación estresante, manifestando una serie de síntomas y obligando al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para restaurar su equilibrio sistémico.

Los investigadores se han centrado cada vez más en el estrés académico, ya que puede tener una gran influencia en los logros académicos y sociales de los estudiantes. Las dificultades

para dominar diversas destrezas, combinadas con la velocidad de estudio, el ajetreo del horario, las expectativas de los profesores, las presiones del grupo y la rivalidad entre compañeros, pueden afectar al aprendizaje de los estudiantes y a su salud en general. Los estresores académicos pueden causar un desequilibrio sistémico, que da lugar a diversos síntomas (Maceo et al., 2016)

Los estresores académicos provocan un desequilibrio sistémico con manifestación en una serie de síntomas; el estudiante es quien debe llevar a cabo estrategias de afrontamiento para restaurar dicho equilibrio. Todos los organismos experimentan reacciones de estrés durante su vida; sin embargo, cuando la reacción del sujeto persiste puede agotar las reservas del individuo e interpretarse en una serie de problemas que afectan directamente sus actividades, por ello, el estrés académico es mayor en estudiantes de educación superior debido a la mayor cantidad de exigencias académicas (Silva-Ramos et al., 2020).

Las actividades que se realizan durante el transito académico, como tareas, exámenes, reuniones, entrevistas, compromisos, son eventos que un estudiante universitario realiza constantemente a lo largo de su proceso de aprendizaje, pero cuando ocurre una sobrecarga aparece el estrés como respuesta del cuerpo ante la exigencia escolar y personal; lo más relevante de dicha situación son las consecuencias que repercuten en los ámbitos académico, físico, psicológico y social.

El estudiante debe utilizar estrategias de afrontamiento para restablecer el equilibrio. Los organismos pueden experimentar reacciones de estrés en distintos momentos a lo largo de su vida; sin embargo, si las reacciones duran un periodo prolongado, pueden agotar los recursos del individuo y provocar una serie de problemas que repercuten en sus actividades cotidianas. Esto

es especialmente cierto en el caso de los estudiantes de enseñanza superior, ya que se enfrentan a elevadas exigencias académicas (Berrío & Mazo, 2011).

Cuando el estrés académico está causado por el exceso de trabajo, los estudiantes se enfrentan a una abundancia de presiones y exigencias que requieren una enorme cantidad de fuerza física y mental. Esta situación puede provocar fatiga, disminución del entusiasmo por aprender, autorreproches e incluso falta de control. En consecuencia, al igual que otras formas de estrés, el estrés académico puede tener efectos físicos como aceleración de los latidos del corazón, sudoración, tensión en brazos y piernas, disnea, rechinar de dientes, problemas para dormir, fatiga persistente, dolores de cabeza y problemas digestivos. Entre las reacciones conductuales más frecuentes se encuentran la disminución del rendimiento, las peleas, el retraimiento, la apatía, fumar, beber, faltar a clase, estar nervioso, la disminución o el aumento del apetito y los problemas para dormir (Maceo et al., 2016).

#### **2.2.8.1. Teorías asociadas a estrés académico**

Para la elaboración de inventario SISCO de estrés académico, Barraza (2018) tomo en consideración la revisión de la literatura respecto al estrés académico, la misma que, aunque sea numerosa, presenta pocos análisis de campo, de manera que se consideró tres excepciones: estado de cuestión, revisión crítica del concepto y el estrés cognición. De manera que Barraza (2006). A fin de elaborar un modelo conceptual en el estudio del estrés académico. Parte de las siguientes teorías

#### **2.2.8.2. Teoría transaccional del estrés**

El estrés psicológico se puede definir como la percepción que tiene un individuo de que la relación entre él y su entorno es amenazante, lo cual pone en peligro su bienestar. Esta percepción estresante puede surgir de situaciones que causan daño, representan una amenaza o

presentan un desafío para la persona. La manera en que las personas se adaptan psicológicamente a nuevas circunstancias puede verse influenciada positivamente o negativamente por una combinación de factores personales, contextuales y ambientales, así como por su interacción (Martínez E, 2022).

De acuerdo a la teoría transaccional del estrés, este fenómeno surge en función de la valoración que una persona hace de la situación y de los recursos que considera tener disponibles para enfrentarla. Por lo tanto, al modificar la percepción de la situación y mejorar las habilidades de afrontamiento de las personas, no solo se reduce el estrés percibido, sino que también disminuyen las respuestas emocionales negativas asociadas a dicho proceso de estrés (Gómez et al, 2021).

En tal sentido, el ser humano se puede conceptualizar como un sistema abierto, de manera que se relaciona con el entorno que tiene un flujo de entrada (input) y salida (output) y estas se complementan con el concepto de retroalimentación (Barraza, 2006, p 113), de forma que alcanzan un equilibrio sistémico. este equilibrio sistémico se logra en sistemas abiertos de diferentes maneras, por lo cual, se denomina equifinalidad y multifinalidad.

### **2.2.8.3. Teoría fisiológica de Selye**

Este modelo define el estrés como un estado en el que la homeostasis se ve amenazada, pero que puede restablecerse a través de una serie de respuestas adaptativas fisiológicas y conductuales complejas por parte del organismo (Burbano, Sánchez, & Mera, 2019). Desde la perspectiva fisiológica, el estrés se define como una respuesta no específica del organismo ante las demandas del entorno. Es una reacción a un estímulo que perturba el equilibrio fisiológico y requiere un proceso adaptativo necesario para la supervivencia. (Díaz & de la Iglesia, 2019).

#### **2.2.8.4. Teoría cognoscitivista**

El primer supuesto bajo la teoría de sistemas apoya en entender al estrés académico como un sistema abierto; sin embargo, este tiene a sus vez procesos internos (Barraza, 2006); por medio de la perspectiva cognoscitivista, se entiende al ser humano como eminentemente social, por lo que en su relación con el interno se observa la presencia del proceso cognoscitivo de la valoración de las demandas, así como de los recursos con los que cuenta y de esta manera conceptualizar como enfrentará la demanda.

En otras palabras, la relación persona – entorno se desarrolla bajo acontecimientos estresantes (entrada), los que son interpretados para abordarlos y finalmente que se activan en el organismo por medio de signos o síntomas (salida).

#### **2.2.9. Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico**

Este modelo es propuesto por (Barraza, 2006) se basa en la teoría general de sistemas de Colle, así como en el modelo transaccional del estrés por Richard Lazarus. La hipótesis que constituye este modelo es:

- 1) Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico: se centra en la definición de sistema abierto (sistema-entorno). En donde los componentes-procesuales del estrés académico hacen referencia al incesante flujo de entrada (input) y salida (output). Estos componentes de estrés académico son: estímulos estresores (input), síntomas (que indican desequilibrios internos) y estrategias de afrontamiento (output).
- 2) Hipótesis de estrés académico como estado psicológico: el estrés académico es esencialmente un estado psicológico ya que presenta estresores mayores (comprometen la integridad del individuo) y estresores menores (son estresores justamente por la valoración que personas hacen de ellos). Entonces un estresor es un “estimulo o situación

amenazante que desencadena una reacción generalizada e inespecífica en el sujeto”

(Barraza A, 2006).

- 3) Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico están las reacciones; físicas, psicológicas y comportamentales. A su vez este conjunto de indicadores será manifestada de manera idiosincrática en las personas, tanto en cantidad y variedad dependiendo de cada persona.
- 4) Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico: el individuo ejecuta ciertas estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio del sistema. Afirma que las estrategias de afrontamiento son variadas, entre estas se tiene: habilidad asertiva, elogios a sí mismos, distracciones evasivas, ventilación o confidencia, religiosidad, solicitud de asistencia profesional, tomar la situación con sentido de humor, elaborar un plan y ejecución de tareas.

El modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico explica que el estrés académico es una serie de procesos sistémicos de carácter adaptativo esencialmente psicológico valorativo ante estímulos estresores del entorno que tienen el objetivo de lograr un equilibrio sistémico de la relación persona-entorno.

### ***2.2.10. Dimensiones del estrés académico***

Las dimensiones del estrés, según Barraza (2014), se clasifican de la siguiente manera:

#### **2.2.10.1. Estresores**

Los estresores, que son agentes que provocan estrés, influyen en la homeostasis de un organismo. Pueden ser estímulos, condiciones o situaciones físicas, psicológicas, cognitivas o emocionales que provocan estrés. Hay muchos tipos de estresores y numerosas formas de clasificarlos.

### **2.2.10.2. Síntomas del estrés**

Los signos del estrés pueden manifestarse en cambios físicos y mentales, como tensión, dolores de cabeza, dolores corporales, tensión arterial elevada y pérdida de peso.

### **2.2.10.3. Estrategias de afrontamiento al estrés**

Estos recursos psicológicos se reconocen como un medio para afrontar situaciones difíciles. Aunque utilizar estos recursos no siempre garantiza el éxito, ayudan a crear, prevenir o disminuir los conflictos en las personas, proporcionándoles ventajas personales y contribuyendo a su desarrollo.

### **2.2.11. Consecuencias del estrés académico**

Durante la etapa de la adolescencia, se producen una serie de transformaciones que fortalecen las conexiones entre el córtex orbitofrontal y diversas estructuras del sistema límbico, como el hipocampo, el núcleo caudado y la amígdala. Estos cambios ejercen una influencia significativa en el control del proceso de adquisición de conocimientos, la regulación de emociones negativas y la gestión de información social crucial para el comportamiento. En otras palabras, a medida que los adolescentes atraviesan esta fase de desarrollo, sus cerebros experimentan modificaciones que influyen en su capacidad para aprender, lidiar con emociones difíciles y comprender información social clave que guía sus acciones y decisiones. Estas transformaciones cerebrales son esenciales para su crecimiento y adaptación en el mundo en constante cambio que los rodea (Armenta et al., 2020)

Sin embargo, los cambios hormonales surgen de manera más abrupta durante los primeros años de la adolescencia y persisten hasta la etapa media de la adolescencia. La falta de sincronización entre las transformaciones cognitivas y los cambios hormonales crea un desfase en las habilidades cognitivas, las alteraciones emocionales y la capacidad de autorregulación, lo

cual se hace más evidente durante los años de la adolescencia. Estos factores, junto con otros relacionados con desafíos interpersonales, hacen que los adolescentes sean más susceptibles a experimentar situaciones de ansiedad y estrés que pueden perdurar incluso en la edad adulta (Maturana & Vargas, 2015).

Según Maceo (2016) dentro de las consecuencias del estrés académico encontramos las siguientes:

- Falta de concentración, debido a la pérdida de enfoque y concentración se manifiesta cuando la persona comienza a menospreciar la relevancia de sus tareas académicas. Esta disminución en la atención hacia las actividades educativas puede dar lugar a una reducción del rendimiento y la motivación, lo que a su vez afecta negativamente el logro de sus metas académicas. El deterioro de la capacidad de concentración es un obstáculo significativo en el camino hacia el éxito educativo, ya que puede resultar en una menor comprensión y asimilación del material de estudio, lo que afecta la calidad del aprendizaje y el progreso académico en general.
- Dificultad de recuperación, lo cual produce una incapacidad para recuperarse adecuadamente a raíz del agotamiento constante es un obstáculo significativo que interfiere con la capacidad de una persona para llevar a cabo sus actividades cotidianas de manera consistente. Este agotamiento prolongado puede manifestarse como una fatiga extrema y una disminución de la vitalidad, lo que a su vez afecta negativamente la calidad de vida y la productividad de la persona.
- Descenso del rendimiento en su ámbito físico o intelectual, lo que puede ocasionar puede dar lugar a una serie de emociones negativas, como angustia, frustración y depresión, entre otras; esto influye, en la capacidad de rendir tanto a nivel físico como intelectual puede tener

un impacto profundo en la autoestima y la calidad de vida de la persona; por lo que, la sensación de no estar alcanzando el nivel de desempeño deseado puede generar una espiral emocional que afecta la motivación y el bienestar general.

- Nerviosismo, es una respuesta común que se desencadena cuando una persona se ve abrumada por una sobrecarga de actividades, lo que a su vez conduce a la experimentación de niveles elevados de estrés y ansiedad, este exceso de ocupaciones puede generar una intensa sensación de impaciencia e irritabilidad en la persona, lo que puede manifestarse en su comportamiento y estado de ánimo, por lo que, la combinación de estrés y ansiedad puede generar un círculo vicioso en el que la persona se siente atrapada en un estado constante de preocupación y tensión.
- Insomnio, es la consecuencia de la privación de sueño, esto sucede cuando una persona se ve privada del necesario descanso nocturno, esta falta de sueño puede agravar sus problemas, no solo afecta la capacidad de recuperación del cuerpo, sino que también puede intensificar otros síntomas, como la fatiga, la irritabilidad y la dificultad para concentrarse
- Tics y movimientos involuntarios, son una respuesta física que surge como resultado de los elevados niveles de estrés desencadenados por la sobrecarga de actividades académicas, dichos movimientos involuntarios pueden manifestarse como gestos nerviosos, sacudidas o contracciones musculares que la persona no puede controlar.

### ***2.2.12. Rendimiento académico***

La medición del éxito académico se apoya en los resultados de los exámenes, ya que las calificaciones proporcionan una evaluación numérica que abarca desde lo positivo hasta lo negativo. Al analizar las particularidades de los estudiantes y sus métodos de aprendizaje, las instituciones educativas pueden formular enfoques específicos destinados a fomentar la

continuidad y el progreso en los programas universitarios. Comprender las necesidades individuales de los alumnos, así como sus preferencias de aprendizaje, facilita la creación de estrategias personalizadas que maximizan su rendimiento y su compromiso en sus cursos universitarios. Estas medidas contribuyen a optimizar el entorno de aprendizaje y a impulsar el logro académico de manera efectiva (Hernández, 2016).

El éxito académico es una manifestación compleja que involucra motivación, ambición, habilidades y aspectos sociales. Para mejorar el rendimiento, es esencial considerar una amplia gama de factores. Esto incluye la orientación y apoyo a los estudiantes, la mejora de la calidad del material educativo, el establecimiento de conexiones entre la teoría y la práctica, la gestión adecuada de la carga de trabajo y la supervisión constante del progreso y las dificultades de los estudiantes. Los estudios que investigan el rendimiento educativo suelen utilizar los resultados académicos, como calificaciones y evaluaciones cuantitativas, como puntos de referencia. Esto permite explorar las relaciones con variables psicológicas, sociales, demográficas y escolares con el fin de comprender las razones detrás de un rendimiento sólido o deficiente en función del tema de investigación. Además, ayuda a determinar la importancia de estos factores como predictores del éxito académico en diferentes contextos educativos (Albán & Calero, 2017).

La evaluación del aprendizaje no se limita únicamente a una herramienta de medición, sino que desempeña un papel fundamental en el control de la enseñanza y el proceso de adquisición de conocimientos. Su enfoque se caracteriza por conceptos como equifinalidad, entropía y sinergia, y abarca diversas etapas que incluyen la preparación, organización, regulación y evaluación de los conocimientos adquiridos en el aula. A través de esta evaluación, los estudiantes no solo demuestran su nivel de conocimiento, sino también cómo aplican esos conocimientos en situaciones concretas. Este proceso permite un seguimiento constante del

progreso de los estudiantes en lugar de una mera medición al final del trimestre. La evaluación se convierte así en una herramienta activa para mejorar la calidad de la enseñanza y el aprendizaje, garantizando un enfoque más completo y efectivo en el aula. (Hernández C. , 2016).

### ***2.2.13. Factores involucrados en el rendimiento académico***

El rendimiento académico, al ser resultado de múltiples causas, abarca una capacidad para explicar los diversos factores y marcos temporales que influyen en el proceso de aprendizaje. Diversos aspectos, tanto internos como externos al individuo, se relacionan con el rendimiento académico. Estos aspectos abarcan dimensiones sociales, cognitivas y emocionales, que se agrupan en tres categorías: factores personales, factores sociales e institucionales, que a su vez cuentan con subcategorías o indicadores (Borja et. al, 2021).

A lo largo del tiempo, el desempeño de los estudiantes se ha visto influenciado por una amplia gama de factores, y se ha llegado a un consenso de que la lista de causas del éxito o fracaso académico es extensa. Estos factores abarcan desde aspectos personales hasta elementos socioculturales. En la mayoría de los casos, encontramos una combinación de factores que impactan en la calidad del rendimiento académico de los estudiantes, lo que puede llevar a un desempeño excelente, muy bueno, bueno o deficiente, dependiendo de las circunstancias a las que se enfrenten. Estas circunstancias pueden ser tanto favorables como desfavorables, dependiendo del entorno que rodea al estudiante. Estos factores incluyen aspectos sociodemográficos, personales, familiares, socioeconómicos, pedagógicos, institucionales, y otros (Soza, 2021).

Por otro lado, un aspecto crítico que ha recibido insuficiente atención en los resultados educativos es el papel de las expectativas que los educadores tienen sobre sus estudiantes y cómo estas expectativas pueden transformar la dinámica de la enseñanza y el proceso de aprendizaje.

Las expectativas que los profesores albergan acerca de sus alumnos pueden ejercer un impacto significativo en estos últimos, lo que se manifiesta en su comportamiento, especialmente cuando los estudiantes son conscientes de la percepción que su docente tiene de ellos. Este conocimiento puede desencadenar cambios en la autoimagen del estudiante y a su vez, influir en su motivación para aprender y en su desempeño académico. Las expectativas de los profesores representan un elemento clave en la interacción educativa que no debe pasarse por alto, ya que pueden moldear profundamente el camino hacia el éxito de los estudiantes. Por tanto, es crucial comprender y gestionar estas expectativas de manera efectiva para promover un entorno de aprendizaje más positivo y enriquecedor (Martín et al.,2020).

La bibliografía sugiere que una amplia gama de factores ejerce una influencia considerable en el éxito académico de un estudiante. Estos factores abarcan tanto elementos relacionados con los docentes, el plan de estudios, el entorno en el aula y la secuencia de asignaturas, como aspectos del entorno familiar, el empleo de los padres, el costo de la educación, el lugar de estudio, la salud, la situación laboral, la movilidad en la ciudad, la autoestima y el contexto socioeconómico y político del estudiante.

La diversidad de estos elementos sugiere que los factores que inciden en el desempeño académico se pueden clasificar en cuatro categorías principales: aquellos de naturaleza institucional, instruccional, psicosocial y sociodemográfica. Esto resalta la complejidad y la interconexión de los aspectos que influyen en el logro educativo de un estudiante, lo que implica que un enfoque integral es esencial para abordar y optimizar su éxito académico (Martínez et al.,2020).

## **2.3. Definiciones Conceptuales**

### **2.3.1. Estrés académico**

Es un proceso sistémico de carácter adaptativo y psicológico, que surge por la alta demanda de actividades dentro del contexto estudiantil; provocando un desequilibrio sistémico con manifestación de una serie de síntomas tanto físicos como psicológicos (Barraza A. , 2014).

### **2.3.2. Procrastinación**

Es un patrón de comportamiento recurrente caracterizado por postergar voluntariamente la realización de actividades de manera indefinida, como una respuesta de evasión debido a la dificultad o desinterés de la persona por realizarlo (Arévalo, 2011).

### **2.3.3. Estudiantes**

Grupo de adolescentes que concurren a una institución educativa con el fin principal de recibir información académica y que están matriculadas en la nómina de la dicha institución.

### **2.3.4. Ciclo VII**

El nivel de educación secundaria, abarca los ciclos VI y VII de la educación básica regular, la presente investigación está centrada en estudiantes de VII ciclo que comprende a tercer grado, cuarto grado y quinto grado del nivel secundario.

### **2.3.5. Rendimiento académico**

Hace referencia al resultado que se obtiene a través de evaluaciones sobre los conocimientos adquiridos dentro del ámbito escolar, terciario o universitario; el cual permite también evaluar la eficacia y la calidad de los procesos educativos dentro de las instituciones educativas. (Basto, 2017).

### **2.3.6. *Adolescentes***

En esta etapa, el adolescente se caracteriza porque muestra cambios físicos que va consolidando su identidad e imagen corporal y que hacen que tenga más conciencia de su cuerpo y de cómo se ve ante otros; su pensamiento es más abstracto en relación al ciclo anterior lo que significa que está en condiciones de desarrollar aprendizajes más profundos. Asimismo, en lo social y emocional, tiende a la formación de grupos en los cuales puede expresarse y sentirse bien. El adolescente se comunica libre y autónoma en los diversos contextos donde interactúa, por ello, esta etapa implica un desfase entre lo físico, lo emocional y lo cognitivo.

## CAPITULO III

### 3. Hipótesis y Variables

#### 3.1. Formulación de la Hipótesis

##### 3.1.1. *Hipótesis general*

H<sub>1</sub>: Existe relación significativa entre la procrastinación y estrés académico en estudiantes de sétimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas; 2023.

#### **Operacionalizando:**

$$H_1: r_{xy} \neq 0$$

#### **Donde:**

H<sub>1</sub>: Hipótesis alterna

$r_{xy} \neq 0$ : Existe relación significativa entre la variable “x” y la variable “y”

x: Procrastinación

y: Estrés académico

$H_0$ : No existe relación significativa entre la procrastinación y estrés académico en estudiantes de séptimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas; 2023.

**Operacionalizando:**

$$H_0: r_{xy} = 0$$

**Donde:**

$H_0$ : Hipótesis nula

$r_{xy} = 0$ : No existe relación significativa entre la variable “x” y la variable “y”

**x**: Procrastinación

**y**: Estrés académico

**3.1.2. Hipótesis específicas**

$H_{E1}$ : La relación entre la procrastinación y el nivel de la dimensión estresores en estudiantes de séptimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas, 2023; es significativa.

**Operacionalizando:**

$$H_{E1}: r_{xy1} \neq 0$$

**Donde:**

$H_{E1}$ : Hipótesis específica 1

$r_{xy} \neq 0$ : Existe relación significativa entre la variable “x” y la dimensión 1 de la variable “y”

**x**: Procrastinación

**y**: Estrés académico

$H_0$ : No existe relación significativa entre la procrastinación y el nivel de la dimensión estresores en estudiantes de sétimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas, 2023.

**Operacionalizando:**

$$H_0: r_{xy1} = 0$$

**Donde:**

$H_0$ : Hipótesis nula

$R_{xy1} = 0$ : no existe relación significativa entre la variable “x” y la dimensión 1 de la variable “y”

**x**: procrastinación

**y**: Estrés académico

$H_{E2}$ : La relación entre la procrastinación y el nivel de la dimensión síntomas en estudiantes de sétimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas, 2023; es significativa.

**Operacionalizando:**

$$H_{E2}: r_{xy2} \neq 0$$

**Donde:**

$H_{E2}$ : Hipótesis específica 2

$r_{xy2} \neq 0$ : existe relación significativa entre la variable “x” y la dimensión 2 de la variable “y”

**x**: Procrastinación

**y**: Estrés académico

$H_0$ : No existe relación significativa entre la procrastinación y el nivel de la dimensión síntomas en estudiantes de séptimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas, 2023.

**Operacionalizando:**

**Donde:**

$$H_0: r_{xy2} = 0$$

$H_{E2}$ : Hipótesis nula

$r_{xy} = 0$ : No existe relación significativa entre la variable “x” y la dimensión 2 de la variable “y”

**x**: Procrastinación

**y**: estrés académico

$H_{E3}$ : La relación entre la procrastinación y el nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de séptimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas, 2023; es significativa.

**Operacionalizando:**

$$H_{E3}: r_{xy3} \neq 0$$

**Donde:**

$H_{E3}$ : Hipótesis específica 3

$r_{xy3} \neq 0$  Existe relación significativa entre la variable “x” y la dimensión 3 de la variable “y”

**x**: Procrastinación

**y**: Estrés académico

$H_0$ : No existe relación significativa entre la procrastinación y el nivel de la dimensión síntomas en estudiantes de séptimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas, 2023.

**Operacionalizando:**

$$H_0: r_{xy3} = 0$$

**Donde:**

$r_{xy3} = 0$  No existe relación significativa entre la variable “x” y la dimensión 3 de la variable “y”

**x:** Procrastinación

**y:** Estrés académico

### 3.2. Especificación de las Variables

#### Variable 1: Procrastinación

Se reconoce como la conducta de aplazar o posponer actividades durante un tiempo indefinido, donde el individuo incluso contando con el tiempo necesario para realizarlo, prioriza sus intereses superficiales por encima de sus propias responsabilidades (Arévalo, 2011).

#### Variable 2: Estrés académico

Se define como una reacción de activación ya sea fisiológica, emocional, conductual o cognitiva que surgen ante estímulos o eventos académicos, provocando un desequilibrio sistémico en la persona que se va manifestando de manera diferente y va variando en cada una de las personas (Barraza A. , 2014)

**Tabla 1***Operacionalización de las variables*

<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Instrumento</b>
<b>Procrastinación</b>	Se reconoce como la conducta de aplazar o posponer actividades durante un tiempo indefinido, donde el individuo incluso contando con el tiempo necesario para realizarlo, prioriza sus intereses superficiales por encima de sus propias responsabilidades (Arévalo, 2011).	Se define como la tendencia a postergar la realización de tareas y deberes académicos, sustituyéndolos por actividades más placenteras. Se mide a través de la Escala de Procrastinación para Adolescentes (EPA), creado por Arévalo (2011), este es un instrumento que está compuesto por 50 ítems que se dividen en cinco dimensiones; asimismo se califica a través de una escala Likert que contine cinco opciones de respuesta.	Falta de motivación Dependencia Baja autoestima Falta de organización Evasión de responsabilidad	Escala de procrastinación en adolescentes (EPA) <b>Autor:</b> Edmundo Arévalo Luna y Cols (2011).

<b>Estrés académico</b>	Se define como una reacción de activación ya sea fisiológica, emocional, conductual o cognitiva que surge ante estímulos o eventos académicos, provocando un desequilibrio sistémico en la persona que se va manifestando de manera diferente y va variando en cada una de las personas (Barraza, 2014).	Se define como una respuesta que los estudiantes experimentan ante las demandas y presiones del entorno educativo. Este se mide a través del Inventario SISCO de estrés académico, el cual es un instrumento, compuesto por 31 ítems que se dividen en tres dimensiones; asimismo este se califica a través de una escala Likert que contine cinco opciones de respuesta.	Estrés Estresores Síntomas de estrés Estrategias de afrontamiento	Inventario SISCO estrés académico. <b>Autor:</b> Arturo Barraza Macias. <b>Adaptación peruana:</b> Puesca-Sánchez (2010)
-------------------------	--	---	--	---

*Nota.* Elaboración propia.

## CAPÍTULO IV

### 4. Metodología

#### 4.1. Tipo de Investigación

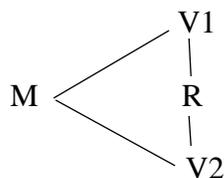
La investigación fue de tipo descriptiva – correlacional, ya que tuvo como propósito describir cada una de las variables planteadas y evaluó la relación que existe entre ellas, dentro de un contexto y tiempo determinado (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

#### 4.2. Diseño de Investigación

Su diseño fue no experimental, ya que no se manipularon deliberadamente las variables, sino que se basó en la observación de los fenómenos tal y como se dieron dentro de su contexto natural para posteriormente poder ser analizadas (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

#### Figura 1

*Diagrama del diseño de investigación utilizada*



Donde:

M : Muestra

V1 : Procrastinación

V2 : Estrés académico

R : Correlación entre la variable 1 y variable 2

### 4.3. Población y Muestra

#### 4.3.1. Población

La presente investigación estuvo conformada por 386 estudiantes que pertenecen a la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión; Chumbivilcas.

#### 4.3.2. Muestra

Para determinar la muestra se realizó el cálculo a través de la fórmula de poblaciones finitas:

$$n = \frac{N * Z_a^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_a^2 * p * q}$$

Donde:

n = tamaño de la muestra.

$Z_a^2$  = nivel de confianza deseado.

p = proporción de la población con la característica deseada (éxito).

q = proporción de la población sin la característica deseada (fracaso).

d = error máximo admisible en términos de proporción (precisión)

N = tamaño de la población.

A partir de:

Nivel de confianza = 0.95

Margen de error = 0.05

Tamaño de la población = 386

Entonces se estima:

$$n = \frac{386 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2 * (386 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5} = 193$$

Por ende, la muestra estuvo conformada por un total de 193 estudiantes de séptimo ciclo de nivel secundario de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión, Chumbivilcas.

#### **4.3.3. Selección de la muestra**

Se empleo un muestreo no probabilístico de tipo intencionado en el cual la representatividad de la muestra depende de la subjetividad de los investigadores. En esta investigación participaron 193 estudiantes de séptimo ciclo, para seleccionar a los participantes se consideraron los siguientes criterios

**Tabla 2**

*Distribución de la muestra*

	SECCIONES				TOTAL
	A	B	C	D	
<b>Tercer Grado</b>	15	16	16	16	<b>63</b>
<b>Cuarto Grado</b>	15	16	15	16	<b>62</b>
<b>Quinto Grado</b>	17	16	17	18	<b>68</b>
<b>TOTAL</b>					<b>193</b>

*Nota:* Nómina de la muestra según el grado.

##### **4.3.3.1. Criterio de inclusión**

- Pertener a la institución educativa Daniel Alcides Carrión.
- Estudiantes matriculados en el año académico 2023.
- Pertener al CICLO VII (3ro, 4to y 5to grado de educación secundaria) de dicha IE.
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes que asistieron a clases el día de la aplicación del instrumento psicológicos.

##### **4.3.3.2. Criterios de exclusión**

- No pertenecer a la institución educativa.

- No pertenecer a CICLO VII (3ro, 4to y 5to grado de educación secundaria).
- Estudiantes que no asistieron el día de la aplicación del instrumento.

#### **4.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos**

##### **4.4.1. Método**

El método que se utilizó fue el de observación semiestructurada, ya que no se buscó intervenir en el objeto de investigación, sino en observar los sucesos tal y como suceden dentro de su contexto natural (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

##### **4.4.2. Técnica**

La técnica utilizada para el presente proyecto de investigación, fue la encuesta, ya que ayudó a la recolección de los datos durante el proceso de investigación a través de los instrumentos propuestos para cada una de las variables (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

##### **4.4.3. Instrumentos**

###### **4.4.3.1. Ficha técnica de escalas de procrastinación académica**

**Nombre:** Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA)

**Autor:** Edmundo Arévalo Luna y Cols. (2011)

**Procedencia:** Trujillo- Perú.

**Aplicación:** Individual o Colectiva.

**Ámbito de aplicación:** El ámbito de aplicación son los estudiantes de educación secundario, entre los 12 a 19 años de edad.

**Duración:** Se estima un promedio de 20 minutos.

**Finalidad:** Evaluación del nivel de procrastinación académica.

**Descripción:**

La escala de procrastinación en adolescentes (EPA) presenta 50 enunciados que contienen cinco opciones que van desde “muy en desacuerdo”, “desacuerdo”, “indeciso”, “acuerdo” y “muy de acuerdo”. Consta de cinco dimensiones independientes que evalúan el comportamiento de los adolescentes en el ámbito académico, los cuales son:

- Falta de motivación
- Dependencia
- Baja Autoestima
- Falta de organización
- Evasión de la responsabilidad

### **Calificación e interpretación**

Luego de la aplicación se procederá a la sumatoria general de las respuestas señaladas, para proceder a convertir los puntajes generales a puntuaciones percentiles, dependiendo de su género y edad. Se aplicará el baremo propuesto por el autor del instrumento.

### **Validez y confiabilidad**

Para poder precisar la validez de su contenido, el autor recurrió a 3 jueces, los cuales aprobaron 105 ítems. Para ello se aplicó una prueba piloto a 200 sujetos de la muestra, para posteriormente analizar los datos, a través de la formula Producto Momento de Pearson, cumpliéndose con el criterio de  $r > 0.30$ , para que sean aceptados o válidos cada uno de los ítems (Arévalo, 2011).

La confiabilidad del instrumento se determinó a través del método de las mitades, obteniendo una correlación de Pearson con valor 0.994 en la escala general y un valor de Spearman Brown de 0.997 en la escala general (Arévalo, 2011).

#### **4.4.3.2.Ficha técnica de estrés académico**

**Nombre:** Inventario SISCO del estrés académico

**Autor:** Arturo Barraza Masías (2006)

**Adaptación peruana:** Puesca- Sánchez et. al. (2010)

**Procedencia:** Trujillo- Perú.

**Aplicación:** Individual o Colectiva.

**Ámbito de aplicación:** El ámbito de aplicación son los estudiantes de educación secundario, entre los 12 a 19 años de edad.

**Duración:** Se estima un promedio entre 10 a 15 minutos.

**Finalidad:** Evaluación del nivel de estrés académico en estudiantes.

**Descripción:**

El inventario SISCO del estrés académico presenta 31 enunciados que contienen cinco opciones que van desde “nunca”, “rara vez”, “algunas veces”, “casi siempre” y “siempre”. Consta de tres dimensiones independientes que evalúan el nivel de estrés de los adolescentes en el ámbito académico, los cuales son:

- Estresores
- Síntomas
- Estrategias de afrontamiento

**Calificación e interpretación**

En cuanto a la puntuación, esta se obtiene sumando los valores alcanzados en cada apartado, a excepción del segundo ítem, que consta de una sola pregunta. La puntuación se considera alta o baja de acuerdo al número de ítems o afirmaciones, de los 31 ítems uno es de filtro y tiene una puntuación mínima de 30 y máxima de 150; clasificado en los niveles Leve (30-70), Moderado (71-110) y Severo (111-150).

## **Validez y confiabilidad**

Para la validar la adaptación del instrumento, esta se obtuvo mediante la evaluación de tres expertos en el tema, obteniendo un coeficiente de 0.955; lo que indica que tiene una validez y concordancia excelente (Puesca- Sanchez et. al.,2010).

Para la confiabilidad del instrumento este se obtuvo mediante una prueba piloto a 20 estudiantes, obteniendo un Alfa de Cronbach de 0.891, lo que indica que el instrumento tiene una confiabilidad adecuada para ser utilizado (Puesca- Sanchez et. al.,2010).

### **4.5.Validez de contenido**

Para hallar y demostrar la validez de las pruebas psicométricas elegidas para medir las variables que se planteó realizar, el juicio de expertos para lo cual se procedió a buscar la cooperación de cinco profesionales en psicología, con amplio dominio en el campo educativo, a ellos individualmente se les alcanzo las pruebas psicométrica y una hoja de preguntas orientadas a la validación las mismas enfocándose en áreas como: claridad de lenguaje, inducción a la respuesta coherencia, medición precisa de lo que se pretende medir y relevancia. Dicha cuartilla presento una escala de valoración de 1a 5 teniendo los expertos que puntuar en base a sus conocimientos para finalizar con la calificación de las pruebas considerando aplicables o no.

Con las hojas de validación completada se prosiguió con la calificación de los puntajes recibidos utilizando el método de Distancia de Punto Múltiple (DPP) que ayuda a medir la adecuación de los instrumentos en su capacidad de medir la variable escogida en función al juicio de expertos (Torres & Accostupa, 2013).

Dentro de dicho procedimiento para la prueba de procrastinación (EPA) inventario SISCO de estrés académico se obtuvo la siguiente valoración de expertos:

**Tabla 3***Valoración del instrumento psicológico escala de procrastinación EPA*

VALIDACIÓN DE PROCRASTINACIÓN (1ra Prueba)						
Ítem	EXPERTOS					Promedio
	Experto 1	Experto 2	Experto 3	Experto 4	Experto 5	
1 ítems	4	4	5	5	5	4.6
2 ítems	4	4	5	5	5	4.4
3 ítems	4	5	5	4	5	4.6
4 ítems	5	4	5	5	4	4.6
5 ítems	4	4	5	5	4	4.4
6 ítems	5	5	5	4	5	4.8
7 ítems	4	5	5	5	4	4.6
8 ítems	4	5	5	5	4	4.6
9 ítems	4	5	5	5	5	4.8

*Nota:* puntaje para cada criterio medido de la prueba de procrastinación expedido por cada experto consultado.

Con los puntajes y promedios obtenidos se prosigue a aplicar la siguiente fórmula para hallar la DPP:

$$DPP = \sqrt{(x_1 - y_1)^2 + (x_2 - y_2)^2 + \dots \dots \dots (x_9 - y_9)^2}$$

Donde:

$X_i$  = Valor máximo para la escala ítems i

$X_i$  = Valor Promedio de ítems i

Una vez que se encontró que la Distancia de Punto Multiplique es **1.264** y que la Distancia Máxima (Dmax) tiene un valor de 12, se construye una nueva escala valorativa que

inicia en 0 hasta la Dmax dividiéndose en 5 intervalos iguales entre si con una individual valoración

**Tabla 4**

*Escala Valorativa en base a DPP (Prueba 1)*

<b>Escala</b>	<b>Valoración</b>	<b>Valoración de experto</b>
<b>0 – 2.4</b>	Adecuación total	DPP = 1.264
<b>2.4 – 4.8</b>	Adecuación a gran medida	
<b>4.8 – 7.2</b>	Adecuación promedio	
<b>7.2 – 9.6</b>	Escasa adecuación	
<b>9.6 – 12</b>	Inadecuación	

*Nota:* Elaboración propia

Demostrando con ello que la prueba relacionada a la procrastinación con una DPP igual a 1.264 Presenta una adecuación total y puede ser aplicada satisfactoriamente.

Para la prueba de inventario de SISCO de estrés académico se aplicó el mismo procedimiento anterior en donde se obtuvo los siguientes puntajes en base a la valoración de expertos:

**Tabla 5***Valoración de expertos de inventario SISCO de estrés académico*

VALIDACIÓN DE ESTRÉS ACADÉMICO (2da Prueba)						
Ítem	EXPERTOS					Promedio
	Experto 1	Experto 2	Experto 3	Experto 4	Experto 5	
1 ítems	4	4	5	5	5	4.6
2 ítems	4	4	5	4	4	4.2
3 ítems	4	5	5	5	5	4.8
4 ítems	5	4	5	5	4	4.6
5 ítems	4	4	5	5	4	4.4
6 ítems	5	5	5	5	5	5
7 ítems	4	5	5	5	4	4.6
8 ítems	4	5	5	4	4	4.4
9 ítems	4	5	5	5	5	4.8

*Nota:* Elaboración propia

Aplicando la fórmula de Distancia de Punto Múltiple (DPP) se obtuvo una puntuación de **1.385** y una Distancia Maxima (DMax) de 12 prosiguiendo a colocar la puntuación en la escala de valoración final:

**Tabla 6***Escala valorativa en base a DPP (Prueba 2)*

Escala	Valoración	Valoración de expertos
<b>0 – 2.4</b>	Adecuación total	DPP = 1.385
<b>2.4 – 4.8</b>	Adecuación a gran medida	
<b>4.8 – 7.2</b>	Adecuación promedio	
<b>7.2 – 9.6</b>	Escasa adecuación	
<b>9.6 - 12</b>	Inadecuación	

*Nota:* Elaboración propia.

Donde se demostró que la prueba de inventario de SISCO de estrés académico tiene una valoración de adecuación 1.385 y era factible aplicarse exitosamente sobre la población de estudio.

#### **4.5.1 Confiabilidad por alfa de cronbach**

En relación a la confiabilidad de las pruebas psicológicas, para su comprobación se aplicó el coeficiente de Alfa de Cronbach sobre una muestra piloto de 36 estudiantes que mantenían las mismas características de la población de estudio. Para realizar dicha medición de consistencia interna se planteó el uso del programa estadístico SPSS a través del cual para la prueba de procrastinación EPA se obtuvo un coeficiente de 0.947 que denota una fiabilidad altamente adecuada; mientras que para la prueba de inventario de SISCO de estrés académico se obtuvo un coeficiente de 0.868 denotando fiabilidad altamente adecuada, con lo cual se demuestra que las pruebas en cuestión generan resultados coherentes y consistentes.

#### **Tabla 7**

*Coeficiente de confiabilidad para la prueba de Procrastinación EPA*

Prueba Piloto	Alfa de Cronbach	N de elementos
36	,947	50

*Nota:* Alfa de Cronbach 0.947 para los 50 ítems de escala de Procrastinación EPA.

**Tabla 8**

*Coefficiente de confiabilidad para la prueba de inventario de estrés académico*

Prueba piloto	Alfa de Cronbach	N de elementos
36	,868	30

*Nota:* Alfa de Cronbach es de ,886 para los 30 ítems del inventario de SISCO de estrés académico.

#### **4.6. Técnicas de procesamiento de datos**

Para el procesamiento de investigación, se organizó una base de datos, para posteriormente con ayuda del software SPSS 25 proceder a realizar un análisis descriptivo de las variables de investigación. Asimismo, se analizó la normalidad de los datos, empleando la prueba estadística Kolmogórov-Smirnov y en función a ello optar por una prueba de correlación paramétrica o no paramétrica, de tal manera que se busque rechazar o aceptar la hipótesis.

#### 4.7. Matriz de Consistencia

**Tabla 9**

*Matriz de Consistencia*

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema general:</b> ¿Existe relación entre la procrastinación y estrés académico en estudiantes de séptimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas, 2023??</p> <p><b>Problemas específicos:</b> IE1: ¿Cuál es la relación entre procrastinación y el nivel de la dimensión estresores en estudiantes de séptimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas; 2023? IE2: ¿Cuál es la relación entre procrastinación y el</p>	<p><b>Objetivo General:</b> Determinar la relación entre la procrastinación y estrés académico en estudiantes séptimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas, 2023.</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b> O1: Analizar la procrastinación y el nivel de la dimensión estresores en estudiantes de séptimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas; 2023. O2: Describir la procrastinación y el nivel de la dimensión síntomas en estudiantes de séptimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas; 2023.</p>	<p><b>Hipótesis general</b> <b>H<sub>1</sub>:</b> Existe relación significativa entre la procrastinación y estrés académico en estudiantes de séptimo ciclo del nivel secundario de una Institución Educativa de la provincia de Chumbivilcas; 2023. <b>H<sub>0</sub>:</b> No existe relación significativa entre la procrastinación y estrés académico en estudiantes de séptimo ciclo del nivel secundario de una Institución Educativa de la provincia de Chumbivilcas; 2023.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b> <b>H1:</b> La relación entre la procrastinación y el nivel de la dimensión estresores en estudiantes de séptimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas, 2023; es significativa. <b>H<sub>0</sub>:</b> La relación entre procrastinación y el nivel de la dimensión estresores en estudiantes de séptimo ciclo del nivel secundario de una</p>	<p><b>Procrastinación</b></p> <p><b>Estrés académico</b></p>	<p>Falta de motivación Dependencia Baja Autoestima Falta de organización Evasión de responsabilidad</p> <p>Estresores Síntomas Estrategias de afrontamiento</p>	<p><b>Tipo:</b> Descriptivo correlacional</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental Transversal</p> <p><b>Población:</b> Compuesta por 386 estudiantes de séptimo ciclo del nivel secundario de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión en el distrito de Chamaca, provincia de Chumbivilcas, 2023.</p> <p><b>Muestra:</b> 193 estudiantes</p> <p><b>Técnica:</b> Encuesta</p>

<p>nivel de la dimensión síntomas en estudiantes de sétimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas; 2023?</p> <p>IE3: ¿Cuál es la relación entre procrastinación y el nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de sétimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas; 2023?</p>	<p>O3: Establecer la procrastinación y el nivel de la dimensión estrategias afrontamiento en estudiantes de sétimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas; 2023.</p> <p>O4: Diferenciar los niveles de procrastinación según el sexo y grado de estudios en estudiantes de sétimo ciclo de nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas, 2023.</p> <p>O5: Identificar los niveles de estrés académico según el sexo y grado de estudios en estudiantes de sétimo ciclo de nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas, 2023.</p>	<p>institución educativa de la provincia de Chumbivilcas, 2023; no es significativa.</p> <p>HE2: La relación entre procrastinación y el nivel de la dimensión síntomas en estudiantes de sétimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas, 2023; es significativa.</p> <p>Ho: La relación entre procrastinación y el nivel de la dimensión síntomas en estudiantes de sétimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas, 2023; no es significativa.</p> <p>HE3: La relación entre procrastinación y el nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de sétimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas, 2023; es significativa.</p> <p>Ho: La relación entre procrastinación y el nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento de los estudiantes de sétimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas, 2023; no es significativa.</p>	<p><b>Instrumentos:</b></p> <p>Escala de procrastinación para Adolescentes (EPA)</p> <p>Inventario SISCO del estrés académico</p>
--	--	--	---

*Nota:* Elaboración propia.

## CAPÍTULO V

### 5. Resultados

Los resultados expuestos en este capítulo de la investigación se atribuyen a la aplicación de las pruebas psicométricas y sociodemográficas utilizadas correspondiente a las variables implicadas a los respectivos objetivos de estudio.

#### 5.1. Descripción Sociodemográfica de la Investigación

Como primer paso, este apartado describe las características sociodemográficas de los participantes en la muestra como son: sexo, grado de estudio, con quienes viven y vivienda.

**Tabla 10**

*Distribución de la muestra según Sexo*

	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	85	44,0%
Masculino	108	56,0%
Total	193	100,0%

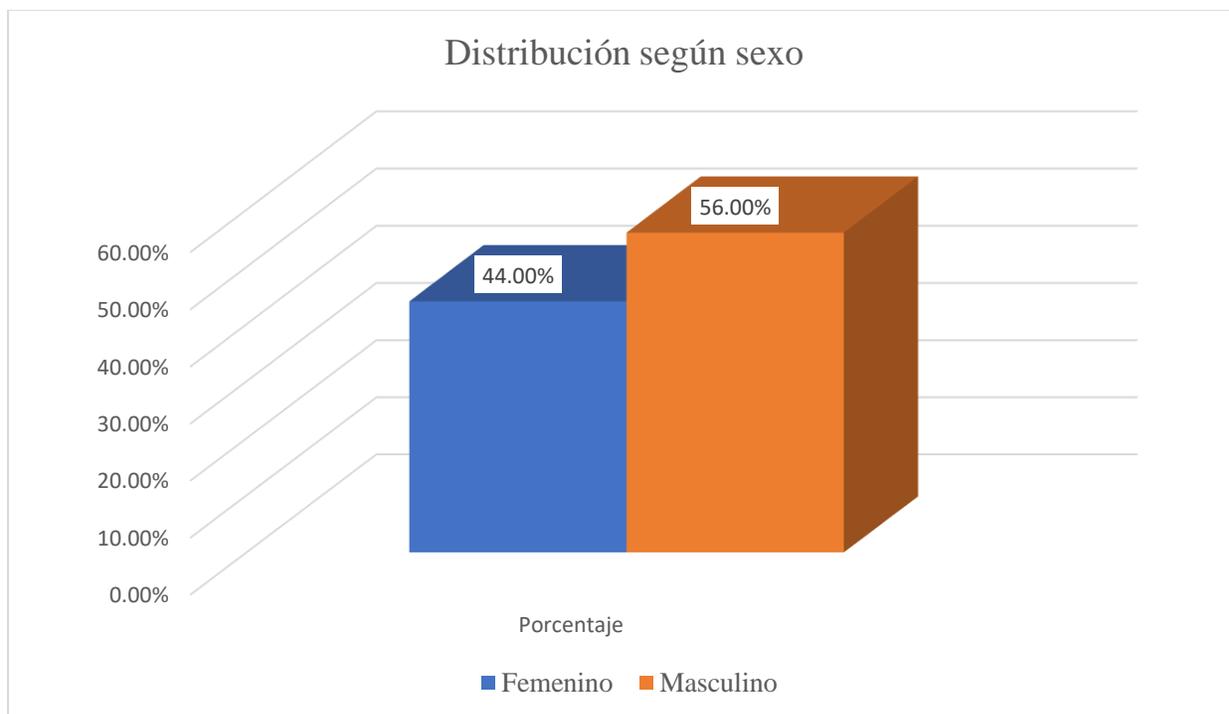
*Nota:* Elaboración propia.

En la tabla se observa la distribución de la muestra según el género de los estudiantes. De un total de 193 estudiantes, el 56,0% (108 estudiantes) correspondieron al género masculino,

mientras que el 44,0% (85 estudiantes) fueron del género femenino. Esta distribución refleja una mayor representación masculina en la muestra estudiada.

## Figura 2

*Distribución de la muestra según sexo*



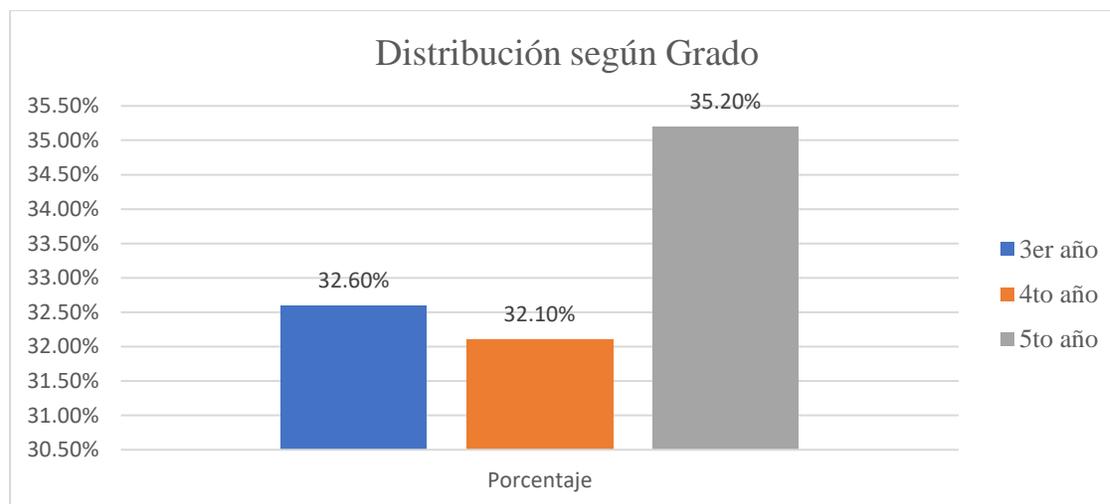
*Nota:* Elaboración propia.

**Tabla 11***Distribución de la muestra según grado de estudio*

	Frecuencia	Porcentaje
3er grado	63	32,6%
4to grado	62	32,1%
5to grado	68	35,3%
Total	193	100,0%

*Nota:* Elaboración propia.

En la distribución de la muestra según el grado de estudios, se observó que el mayor porcentaje de estudiantes (35,2%) corresponde a aquellos estudiantes de quinto año, los estudiantes de tercer año representan el 32,6%, mientras que los de cuarto año constituyen el 32,1% de la muestra. Esta distribución se realizó sobre un total de 193 estudiantes, mostrando una distribución bastante equilibrada entre los diferentes años de estudio.

**Figura 3***Distribución de la muestra según grado de estudios*

*Nota:* Elaboración propia.

**Tabla 12***Distribución muestral con quienes viven los estudiantes*

		Frecuencia	Porcentaje
<b>CON QUIEN VIVE</b>	Ambos padres	118	61,1%
	Solo con mamá	22	11,4%
	Solo con papá	5	2,6%
	Solo o con hermano menor	31	16,1%
	Otros(tíos, abuelas)	17	8,8%
<b>Total</b>		<b>193</b>	<b>100,0%</b>

*Nota:* Elaboración propia.

La Tabla 12 muestra que el 61.1% de la muestra viven con ambos padres, es decir, que estos son sus principales cuidadores. Del mismo modo, en la Tabla ya mencionada que 22 estudiantes, que representan el 11.4%, reporto que la principal cuidadora es su madre, 5 estudiantes, que representan el 2.6% reportaron que solamente viven con su padre y madrasta quien se hace cargo de ellos, 31 estudiantes, que representan 16.1% reportaron que solamente viven solos y con sus hermanos menores, por motivos de estudio ya que son de comunidades muy alejadas, y 17 estudiantes que representan 8.8% reportaron con otros, ya sean abuelas, tías.

**Tabla 13***Distribución muestral por tipo de Vivienda*

		Frecuencia	Porcentaje
<b>TIPO DE VIVIENDA</b>	Casa propia	146	75,6%
	Casa alquilada	47	24,4%
	<b>Total</b>	<b>193</b>	<b>100,0%</b>

*Nota:* Elaboración propia.

En cuanto al tipo de vivienda de los estudiantes, la tabla 13 muestra que el 75.6% de los participantes señalaron que habitan en una vivienda propia mientras que 47 estudiantes, que representan el 24.4% señalaron que habitan en una casa alquilada por motivos de estudio ya que son de comunidades alejadas a la IE.

## 5.2. Estadística Descriptiva Aplicada al Estudio

### 5.2.1. Procrastinación

**Tabla 14**

*Nivel de procrastinación de los estudiantes de séptimo ciclo del nivel secundaria de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	93	48,2%
Medio	66	34,2%
Alto	34	17,6%
Total	193	100,0%

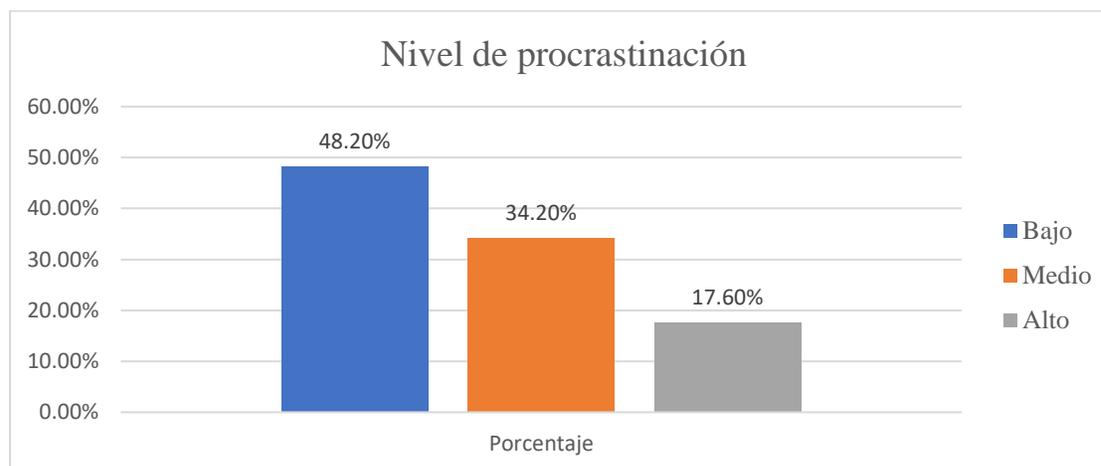
*Nota:* Elaboración propia.

En el análisis del nivel de procrastinación de los estudiantes, se encontró que el 48,2% de los estudiantes presentaron un nivel bajo de procrastinación, el 34,2% un nivel medio, y el 17,6% un nivel alto.

Según estos resultados, se infiere que, aunque la mitad de estudiantes logra mantener niveles bajos de procrastinación, aún existe un porcentaje considerable que experimenta niveles medios y altos.

**Figura 4**

*Nivel de procrastinación de los estudiantes de séptimo ciclo del nivel secundaria de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas*



*Nota:* Elaboración propia.

**Tabla 15**

*Cruce de resultados entre sexo, grado respecto a la variable de procrastinación*

			PROCRASTINACIÓN			Total
			BAJO	MEDIO	ALTO	
SEXO	FEMENINO	Recuento	47	22	16	85
		% del total	24,35%	11,40%	8,29%	44,04%
	MASCULINO	Recuento	46	44	18	108
		% del total	23,83%	22,80%	9,33%	55,96%
Total	Recuento	93	66	34	193	
	% del total	48,19%	34,20%	17,62%	100,00%	
GRADO	TERCERO	Recuento	48	15	0	63
		% del total	24,87%	7,77%	0,00%	32,64%
	CUARTO	Recuento	28	30	4	62
		% del total	14,55%	15,54%	2,07%	32,12%
	QUINTO	Recuento	17	21	30	68
		% del total	8,81%	10,88%	15,54%	35,23%
Total	Recuento	93	66	34	193	
	% del total	48,19%	34,20%	17,62%	100,0%	

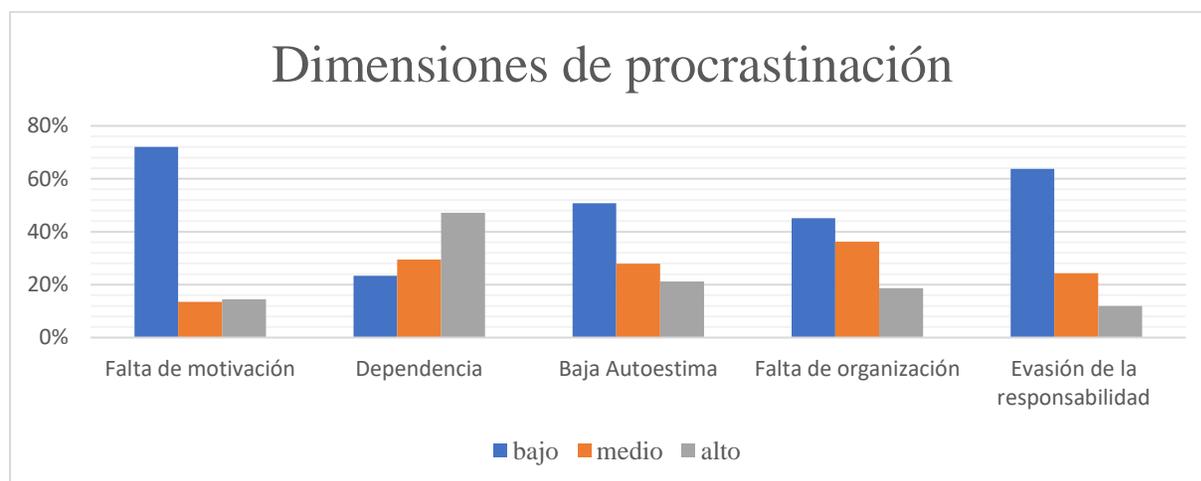
*Nota:* Elaboración propia.

**Tabla 16***Nivel de las dimensiones de la procrastinación*

Procrastinación	Bajo		Medio		Alto		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Falta de motivación	139	72,0%	26	13,5%	28	14,5%	193	100%
Dependencia	45	23,3%	57	29,5%	91	47,2%	193	100%
Baja Autoestima	98	50,8%	54	28,0%	41	21,2%	193	100%
Falta de organización	87	45,1%	70	36,3%	36	18,6%	193	100%
Evasión de la responsabilidad	123	63,7%	47	24,4%	23	11,9%	193	100%

*Nota:* Elaboración propia.

La dimensión dependencia es alta con un valor de 47.2% de los estudiantes, siendo la dimensión de procrastinación más alta mientras que en niveles bajos se encuentra la dimensión de motivación con un valor de 72%, seguido por la dimensión de evasión de responsabilidad con un valor de 63.7%.

**Figura 5***Dimensiones de procrastinación*

*Nota:* Elaboración propia.

**Tabla 17**

*Cruce de resultados entre sexo y las dimensiones de procrastinación de los estudiantes de séptimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas.*

		Sexo			
		Femenino		Masculino	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Falta de motivación	Bajo	39	45.9%	64	59.3%
	Medio	24	28.2%	23	21.3%
	Alto	22	25.9%	21	19.4%
Dependencia	Bajo	8	9.4%	11	10.2%
	Medio	21	24.7%	31	28.7%
	Alto	56	65.9%	66	61.1%
Baja Autoestima	Bajo	31	36.5%	44	40.7%
	Medio	17	20.0%	33	30.6%
	Alto	37	43.5%	31	28.7%
Falta de organización	Bajo	24	28.2%	30	27.8%
	Medio	31	36.5%	50	46.3%
	Alto	30	35.3%	28	25.9%
Evasión de responsabilidades	Bajo	36	42.4%	45	41.7%
	Medio	33	38.8%	44	40.7%
	Alto	16	18.8%	19	17.6%

*Nota.* Elaboración propia.

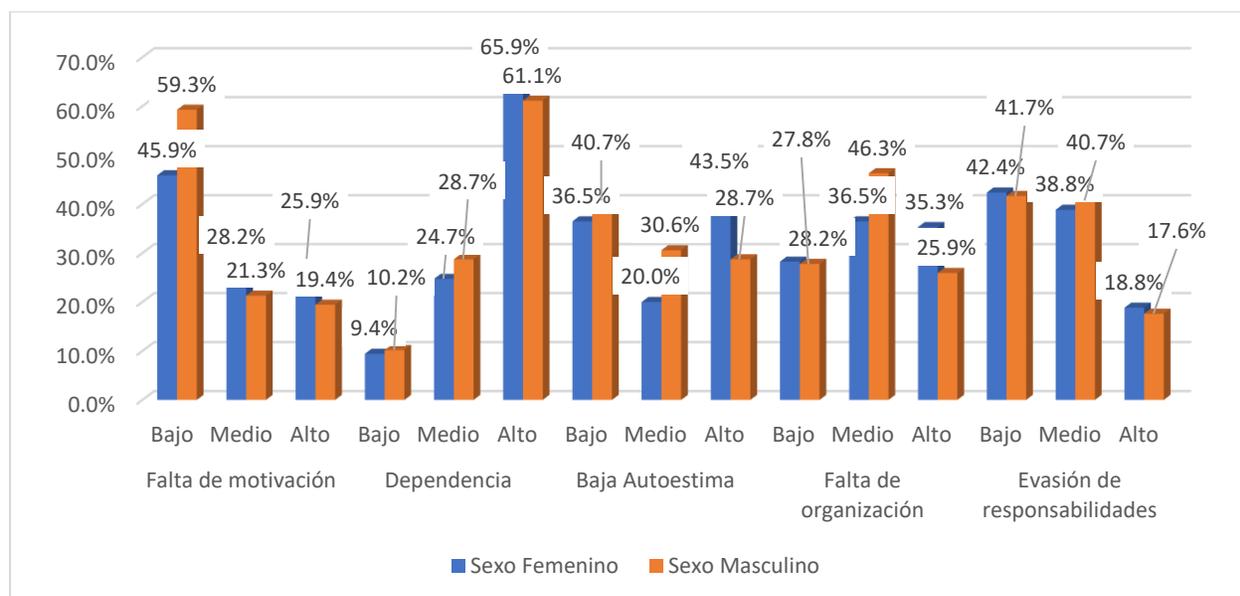
En la tabla 17 ilustra el cruce de resultados entre sexo y las dimensiones de procrastinación de los estudiantes, diferenciando entre estudiantes del sexo femenino y masculino. En la dimensión falta de motivación, los estudiantes del sexo masculino presentan un mayor porcentaje en el nivel bajo (59.3%) en comparación con los del sexo femenino (45.9%), mientras que los niveles medio y alto prevalente en el sexo femenino, con un 28.2% y un 25.9%, respectivamente. En cuanto a la dependencia, una mayoría significativa de estudiantes de sexo femenino (65.9%) y del sexo masculino (61.1%) reportan un nivel alto, siendo esta la dimensión con mayor diferencia en la categoría alta entre ambos sexos. La baja autoestima muestra también una mayor prevalencia en el nivel alto entre los estudiantes del sexo femenino (43.5%) frente a

los del sexo masculino (28.7%). Por otro lado, en la falta de organización, los estudiantes del sexo masculino tienen un porcentaje más alto en el nivel medio (46.3%) comparado con los del sexo femenino (36.5%), aunque ambos sexos muestran proporciones similares en los niveles bajo y alto. Finalmente, en la dimensión evasión de responsabilidades, los porcentajes se distribuyen de manera equitativa entre ambos sexos en los tres niveles, indicando una menor variabilidad por género en esta dimensión.

Estos resultados sugieren diferencias de género significativas en ciertas dimensiones de la procrastinación, particularmente en la falta de motivación y baja motivación, donde los estudiantes del sexo femenino tienden a reportar niveles más altos. La mayor prevalencia de dependencia en ambos sexos femenino indica que esta dimensión es un factor crítico de la procrastinación que afecta de manera considerable a ambos géneros, aunque con una mayor incidencia en el sexo femenino.

### Figura 6

*Cruce de resultados entre el sexo y las dimensiones de procrastinación de los estudiantes.*



*Nota.* Elaboración propia.

**Tabla 18.**

*Cruce de resultados entre grado y las dimensiones de procrastinación de los estudiantes de sétimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas.*

		Grado					
		3er año		4to año		5to año	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Falta de motivación	Bajo	54	85.7%	36	58.1%	13	19.1%
	Medio	9	14.3%	23	37.1%	15	22.1%
	Alto	0	0.0%	3	4.8%	40	58.8%
Dependencia	Bajo	4	6.3%	11	17.7%	4	5.9%
	Medio	2	3.2%	30	48.4%	20	29.4%
	Alto	57	90.5%	21	33.9%	44	64.7%
Baja Autoestima	Bajo	60	95.2%	13	21.0%	2	2.9%
	Medio	3	4.8%	30	48.4%	17	25.0%
	Alto	0	0.0%	19	30.6%	49	72.1%
Falta de organización	Bajo	37	58.7%	13	21.0%	4	5.9%
	Medio	25	39.7%	37	59.7%	19	27.9%
	Alto	1	1.6%	12	19.4%	45	66.2%
Evasión de responsabilidades	Bajo	48	76.2%	25	40.3%	8	11.8%
	Medio	15	23.8%	36	58.1%	26	38.2%
	Alto	0	0.0%	1	1,6%	34	50.0%

*Nota.* Elaboración propia.

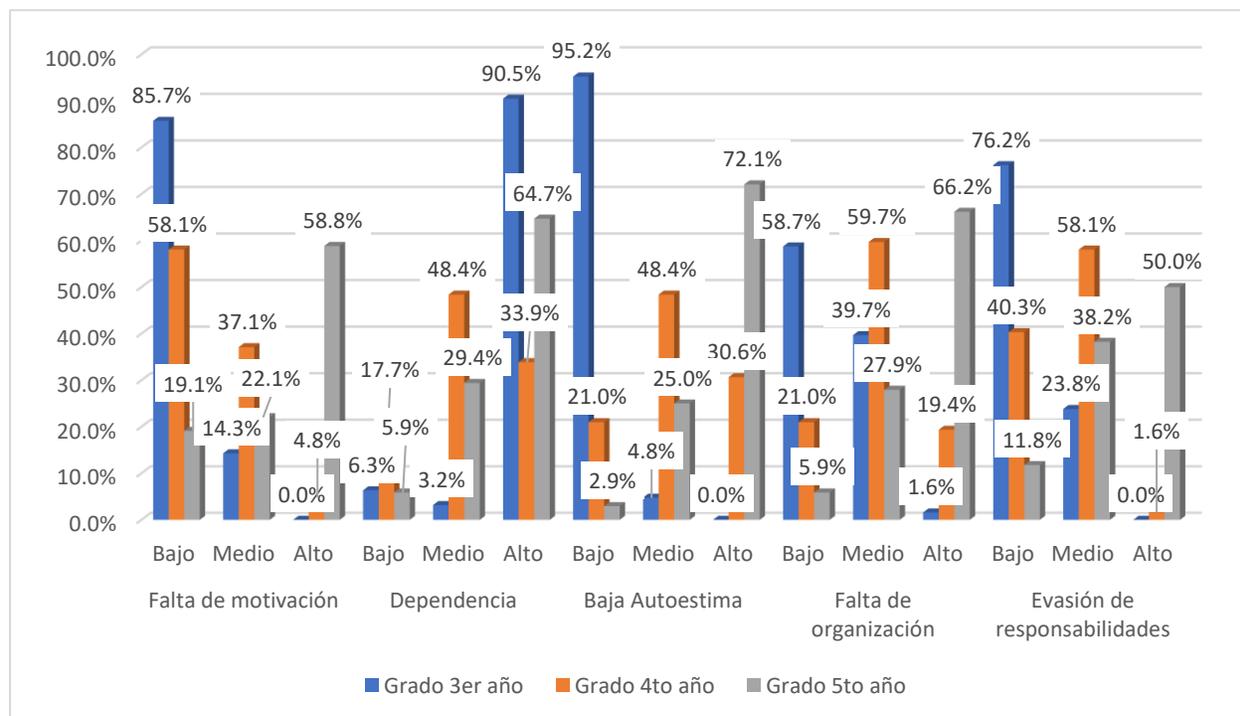
En la muestra el cruce de resultados entre grado académico y las dimensiones de procrastinación de los estudiantes. En la dimensión falta de motivación, se observa una notable disminución en el porcentaje de estudiantes con bajo nivel de procrastinación a medida que avanza en grado: un 85.7% en tercer grado, un 58.1% en cuarto grado, y solo un 19.1% en quinto grado. Paralelamente, el porcentaje de estudiantes con un alto nivel de falta de motivación aumenta significativamente en el quinto grado, alcanzando el 58.8%. En cuanto a la dependencia, el 90.5% de los estudiantes de tercer grado muestra un alto nivel, disminuyendo en cuarto grado al 33.9% y aumentando en quinto grado al 64.7% la baja autoestima también

muestra un incremento progresivo en los niveles altos de procrastinación, desde un 0% en tercer grado a un 72.1% en quinto grado. La falta de organización y la evasión de responsabilidades siguen patrones similares, donde se evidencia un aumento en los niveles altos de procrastinación en quinto grado, con un 66.2% y 50.0%, respectivamente.

Estos datos sugieren que, a medida que los estudiantes avanzan en su educación secundaria, enfrentan mayores desafíos en términos de procrastinación, particularmente en las dimensiones de motivación, dependencia, baja autoestima, falta de organización y evasión de responsabilidades. El marcado incremento en el nivel alto de procrastinación en el quinto grado podría reflejar la presión creciente y las demandas académicas más complejas asociadas con la culminación de la secundaria.

### Figura 7.

*Cruce de resultados entre grado y las dimensiones de procrastinación de los estudiantes*



*Nota.* Elaboración propia.

### 5.2.2. Estrés académico

**Tabla 19**

*Nivel de estrés académico de los estudiantes de sétimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas*

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	9	4,7%
Moderado	181	93,8%
Severo	3	1,5%
Total	193	100,0%

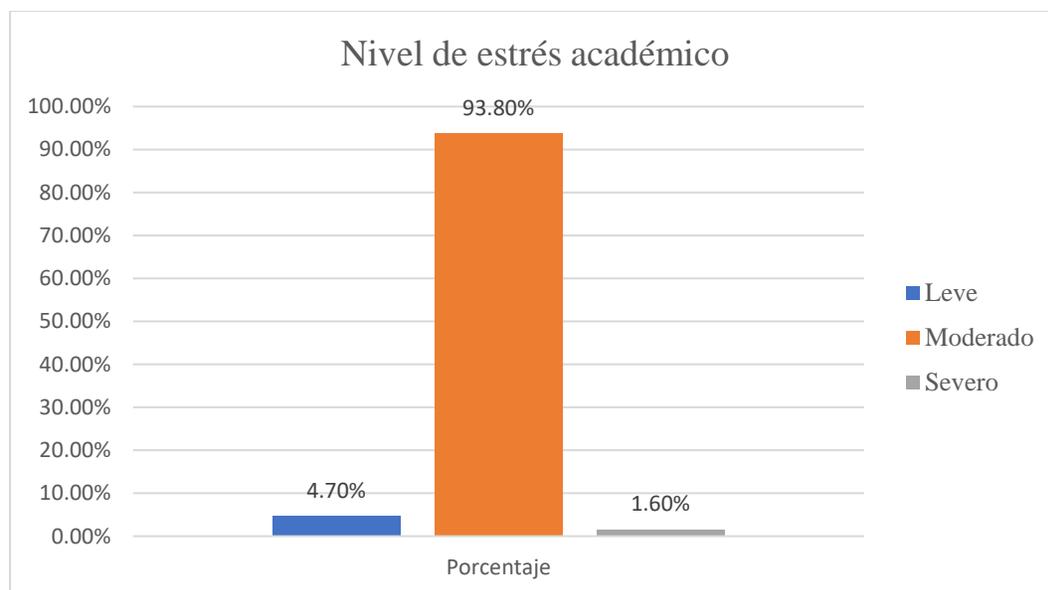
*Nota.* Elaboración propia.

La tabla muestra que, de los estudiantes evaluados, la mayoría (93,8%) experimentó un estrés de nivel moderado. Solo un 4,7% de los estudiantes reportó estrés leve, y un 1,5% indicó niveles severos de estrés.

Según estos hallazgos, se infiere que la predominancia del estrés académico de nivel moderado, observada en un 93,8% de los estudiantes, sugiere que, aunque los desafíos son significativos, la mayoría no alcanza un nivel crítico de estrés. La alta incidencia de estrés moderado implica que los estudiantes, en su mayoría, están experimentando síntomas de estrés perceptibles.

**Figura 8**

*Nivel de estrés académico de los estudiantes de sétimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas*



*Nota:* Elaboración propia.

**Tabla 20**

*Cruce de resultados de sexo, grado respecto a la variable estrés académico*

		ESTRÉS ACADÉMICO			Total	
		LEVE	MODERADO	SEVERO		
SEXO	FEMENINO	Recuento	5	80	0	85
		% del total	2,5%	41,5%	0,0%	44,0%
	MASCULINO	Recuento	4	101	3	108
		% del total	2,1%	52,3%	1,6%	56,0%
Total		Recuento	9	181	3	193
		% del total	4,7%	93,8%	1,6%	100,0%
GRADO	TERCERO	Recuento	5	58	0	63
		% del total	2,5%	30,1%	0,0%	32,6%
	CUARTO	Recuento	4	58	0	62
		% del total	2,1%	30,1%	0,0%	32,2%
	QUINTO	Recuento	0	65	3	68
		% del total	0,0%	33,6%	1,6%	35,2%
Total		Recuento	9	181	3	193
		% del total	4,6%	93,8%	1,6%	100,0%

*Nota:* Elaboración propia.

En el análisis del cruce de resultados entre sexo y los niveles de estrés académico de los estudiantes, se puede visualizar que el 52.3% corresponde al sexo masculino que se encuentra en un nivel moderado. Del mismo modo el cruce de resultados entre grado y estrés académico el tercero, cuarto y quinto grado se encuentran con un valor de 30.1%, 30.1% y 33.7% respectivamente corresponden a un nivel de estrés moderado.

**Tabla 21**

*Resultados de nivel dimensiones de estrés académico*

Estrés Académico	Leve		Moderado		Severo		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Estresores	13	6,7%	105	54,4%	27	14,0%	193	100%
Síntomas	82	42,5%	153	79,3%	6	3,1%	193	100%
Estrategias de afrontamiento	19	9,8%	134	69,5%	40	20,7%	193	100%

*Nota:* Elaboración propia.

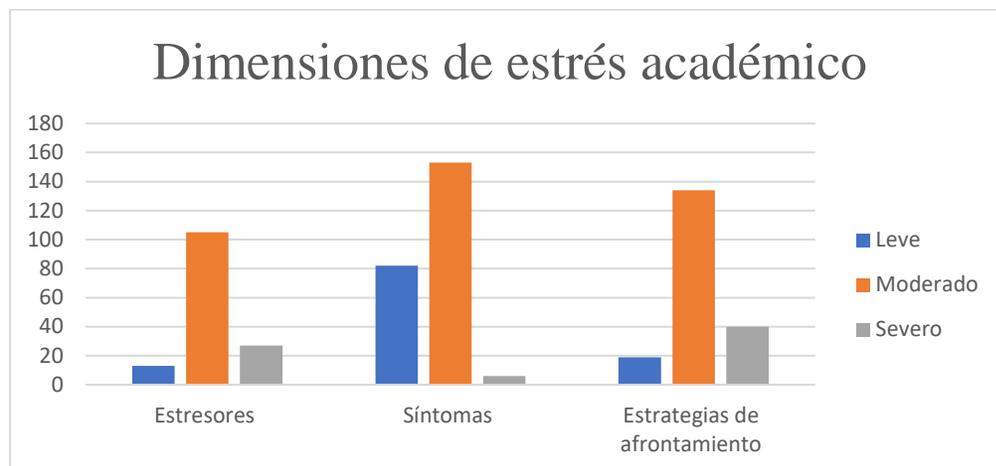
La tabla presenta información sobre el nivel de las dimensiones de estrés académico de los estudiantes. En la categoría de estresores, los estudiantes, el 54.4%, experimentan un nivel moderado de estrés, seguido por el 14.0% que presentan un nivel severo, y el 6.7% que reporta un nivel leve de estrés. Respecto a la categoría, síntomas de estrés, la mayoría de los estudiantes el 79.3% experimentan un nivel moderado de estrés, mientras que el 42.5% se ubica en el nivel leve y solo el 3.1% reporta síntomas severos. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, el 69.5% de los estudiantes utiliza estrategias en un nivel moderado, seguido por el 20.7% que las emplea a un nivel severo, y el 9.8% que las emplea a nivel leve.

Según estos resultados se infiere que, el estrés académico en los estudiantes del séptimo ciclo se manifiestan predominantemente en un nivel moderado tanto en estresores como en síntomas, lo cual sugiere una notable incidencia de factores estresantes en su vida académica. El

hecho de que algunos de los estudiantes reporten el uso de estrategias de afrontamiento moderadas indica que se encuentran sometidas a niveles considerados de estrés.

**Figura 9**

*Dimensiones de estrés académico*



*Nota:* Elaboración propia.

**Tabla 22**

*Cruce de resultados entre el grado y las dimensiones de estrés académico de los estudiantes.*

		Grado					
		3er año		4to año		5to año	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Estresores	Leve	8	12.7%	5	8.1%	0	0.0%
	Moderado	43	68.3%	55	88.7%	55	80.9%
	Severo	12	19.0%	2	3.2%	13	19.1%
Síntomas	Leve	44	69.8%	33	53.2%	5	7.4%
	Moderado	19	30.2%	29	46.8%	57	83.8%
	Severo	0	0.0%	0	0.0%	6	8.8%
Estrategias de afrontamiento	Leve	12	19.0%	7	11.3%	0	0.0%
	Moderado	50	79.4%	44	71.0%	40	58.8%
	Severo	1	1.6%	11	17.7%	28	41.2%

*Nota.* Elaboración propia.

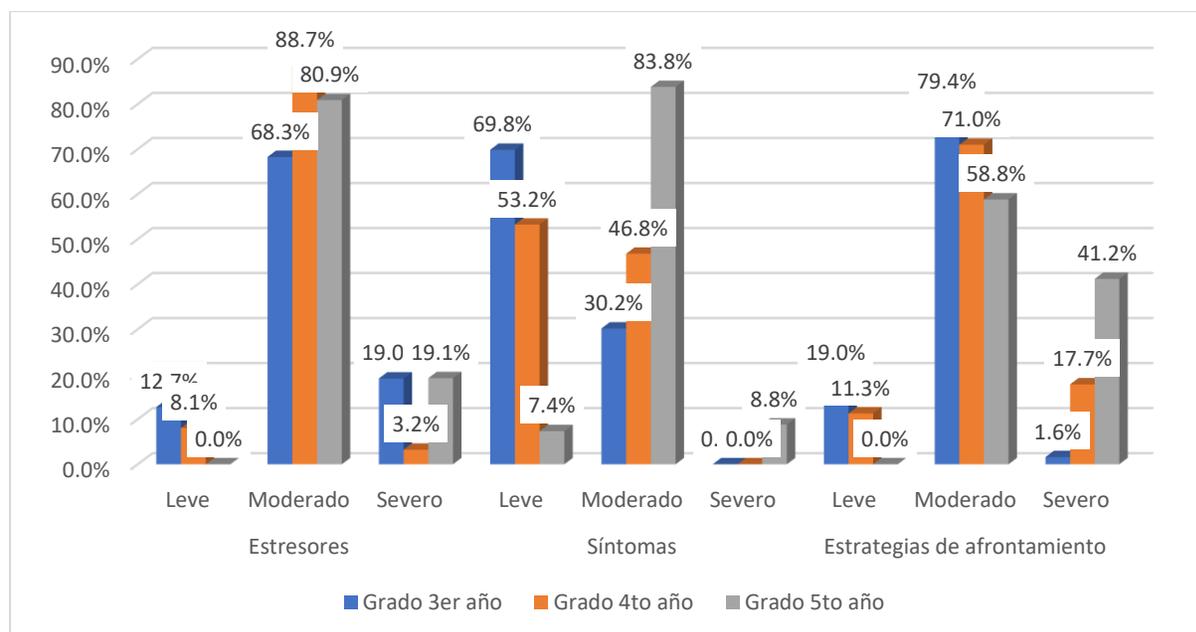
En la tabla expone el cruce de resultados entre el grado y las dimensiones de estrés académico de los estudiantes, diferenciando los datos por grado académico. En el tercer grado, el

68.3% de los estudiantes, reporta niveles moderados de estresores, seguido por un 19.0% que experimenta niveles severos y un 12.7% que indica niveles leves. En el cuarto grado, un porcentaje significativamente alto, el 88.7%, experimenta estresores moderados, con solo un 3.2% reportando niveles severos y un 8.1% y la ausencia de reportes de niveles leves. En cuanto a los síntomas de estrés los estudiantes de tercer grado muestran niveles leves (69.8), mientras que, en el quinto grado, la mayoría (83.8%) reporta síntomas moderados, y un 8.8% indica síntomas severos. Las estrategias de afrontamiento moderados son las más utilizadas en tres grados, aunque en el quinto grado, un 41.2% de los estudiantes recurre a estrategias severas, un porcentaje considerablemente mayor en comparación con los grados anteriores.

La progresión a lo largo de los años académicos muestra una tendencia a preocupante en la intensificación del estrés académico, con un aumento notable en la severidad tanto de los como los síntomas y las estrategias de afrontamiento a medida que los estudiantes avanzan de en su educación secundaria.

**Figura 10**

*Cruce de resultados entre el grado y las dimensiones de estrés académico de los estudiantes.*



*Nota.* Elaboración propia.

### 5.3. Estadística Inferencial Aplicada al Estudio

#### 5.2.3. Prueba de normalidad

Dentro del proceso de análisis de datos, un paso necesario es sin duda la prueba de normalidad, ya que a través de este se puede facilitar la elección de la técnica estadística adecuada para la verificación de la hipótesis planteada, siendo en este caso el elegido por las características de la muestra, la prueba de normalidad de *K-S* (Kolmogorov – Smirnov).

**Tabla 23**

*Prueba de normalidad de los datos de procrastinación y estrés académico*

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Procrastinación	0,095	193	0,000
Estrés académico	0,119	193	0,000

*Nota:* Elaboración propia.

En la prueba de normalidad para los datos de procrastinación y estrés académico, utilizando la prueba de Kolmogorov-Smirnov, se obtuvieron los siguientes resultados: para la procrastinación, se obtuvo una significancia de 0,000. De igual forma, para el estrés académico, la significancia también fue de 0,000. Estos resultados indican que en ambos casos existe una distribución no normal, por lo que las pruebas de correlación se realizaron con la prueba no paramétrica de Rho de Spearman.

**Tabla 24**

*Relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de séptimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas*

		Estrés Académico	
Rho de Spearman	Procrastinación	Coefficiente de correlación	,773
		Sig. (bilateral)	0,000
		N	193

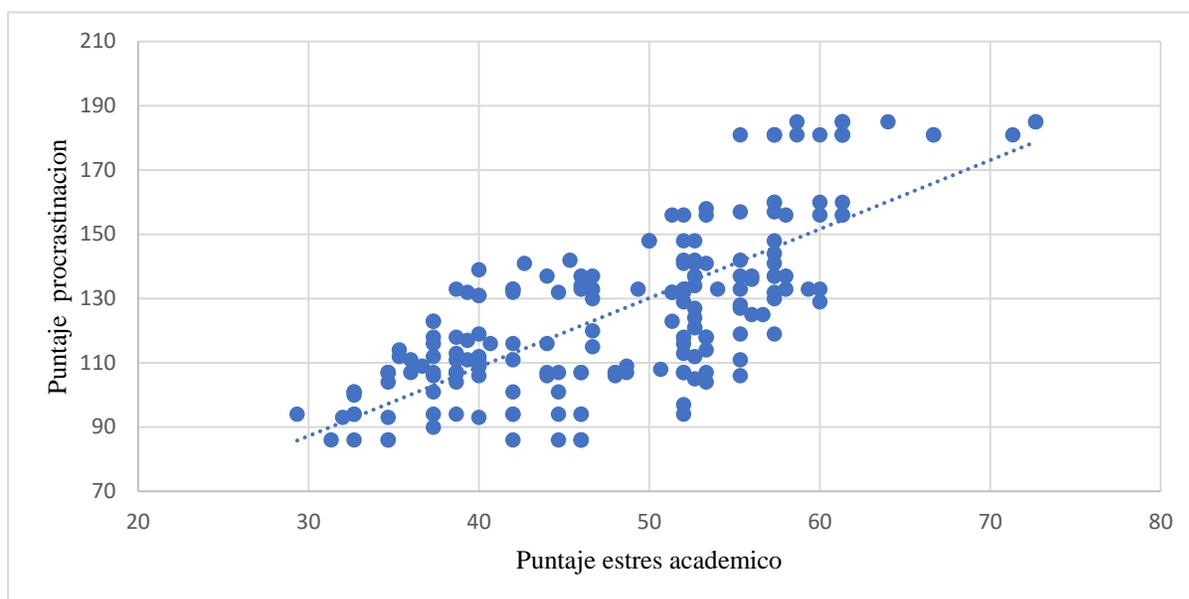
*Nota:* Elaboración propia.

La tabla muestra los resultados del uso del coeficiente de correlación Rho de Spearman, los cuales describen un coeficiente de correlación de ,773, positivo de intensidad alta entre las variables procrastinación y estrés académico con una significancia de 0,000 que es menor a 0.05 se acepta la hipótesis alterna que existe correlación entre las variables de estudio. Según esto, se deduce que existe una correlación significativamente estadística entre las variables del estudio.

Asimismo, esta asociación significativa implica que a medida que aumenta el nivel de procrastinación en los estudiantes, también tiende a aumentar su nivel de estrés académico. Esta correlación subraya la importancia de abordar la procrastinación como un factor potencialmente significativo en la generación o exacerbación del estrés académico.

**Figura 11**

*Dispersión de puntaje de procrastinación y estrés académico*



*Nota:* Elaboración propia.

**Tabla 25**

*Relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de séptimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas según género*

		Estrés Académico	
Rho de Spearman Procrastinación	Femenino	Coefficiente de correlación	,735
		Sig. (bilateral)	0,000
	Masculino	Coefficiente de correlación	,708
		Sig. (bilateral)	0,000

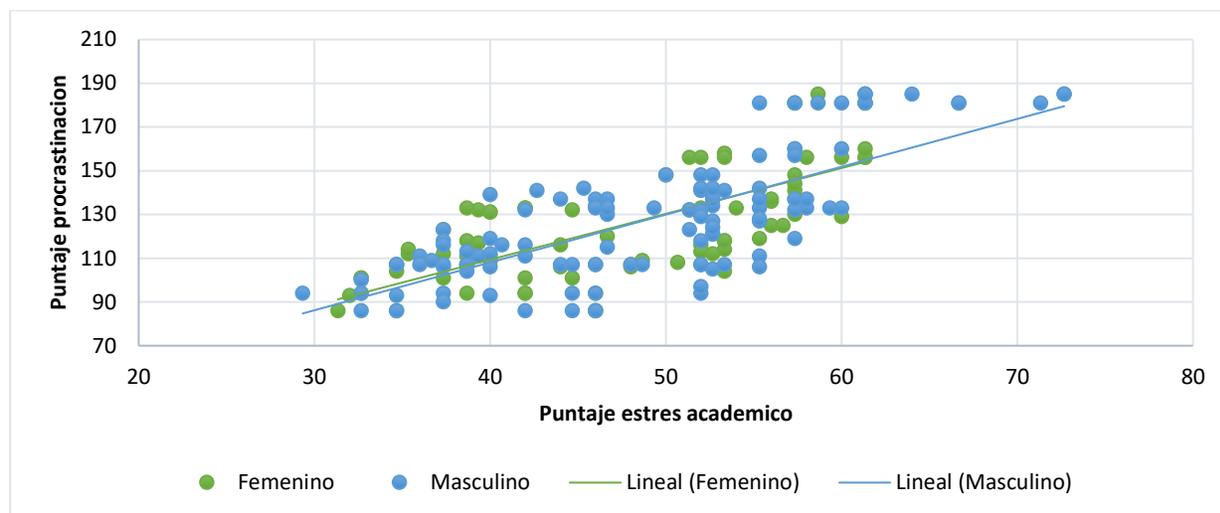
*Nota:* Elaboración propia.

La tabla muestra los resultados del uso del coeficiente de correlación Rho de Spearman, los cuales describen un coeficiente de correlación de, 735 para el grupo de mujeres y varones de

0.708, con una significancia de 0,000 según esto la relación es igual entre varones y mujeres en su relación procrastinación y estrés académico.

### Figura 12

Dispersión de puntaje de procrastinación y estrés académico



Nota: Elaboración propia.

### Tabla 26

Relación entre procrastinación y la dimensión estresores en estudiantes de sétimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas

		Estresores	
Rho de Spearman	Procrastinación	Coefficiente de correlación	,373
		Sig. (bilateral)	0,000
		N	193

Nota. Elaboración propia.

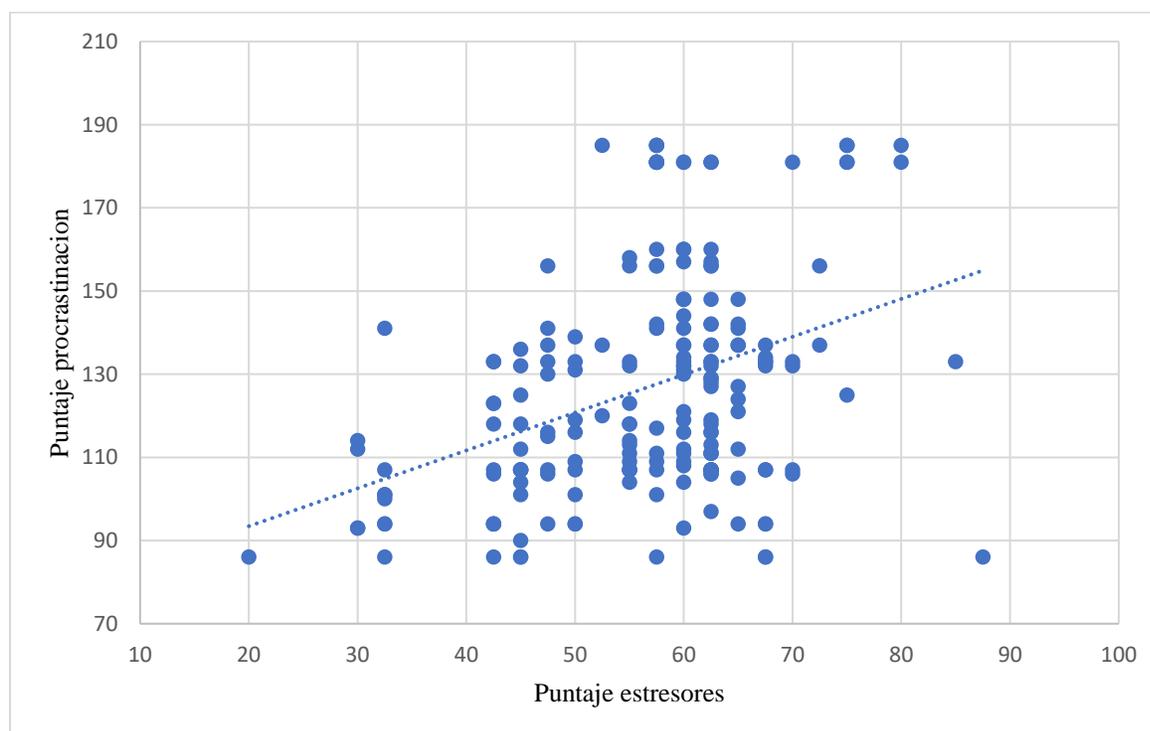
El análisis de la relación entre la procrastinación y la dimensión de estresores según el coeficiente de correlación Rho de Spearman mostró un coeficiente de correlación de ,373, indicando una relación baja entre los estresores y procrastinación con una significancia de 0,000. Menor a 0.05 aceptando que existe relación significativa entre la variable procrastinación y la

dimensión de estresores. Este coeficiente indica una correlación estadísticamente significativa entre la procrastinación y los estresores.

Asimismo, esta asociación significativa entre la procrastinación y la dimensión de estresores sugiere que, en cierta medida, los niveles de procrastinación pueden estar asociados con la percepción o la experiencia de estresores en los estudiantes. La procrastinación podría verse implicada en cómo los estudiantes perciben o responden a los estresores académicos, o viceversa, los estresores pueden contribuir a un aumento en la procrastinación.

### Figura 13

*Dispersión de puntaje de procrastinación y dimensión estresores*



*Nota:* Elaboración propia.

**Tabla 27**

*Relación entre procrastinación y la dimensión síntomas en estudiantes de séptimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas*

		Síntomas	
Rho de Spearman	Procrastinación	Coefficiente de correlación	,717
		Sig. (bilateral)	0,000
		N	193

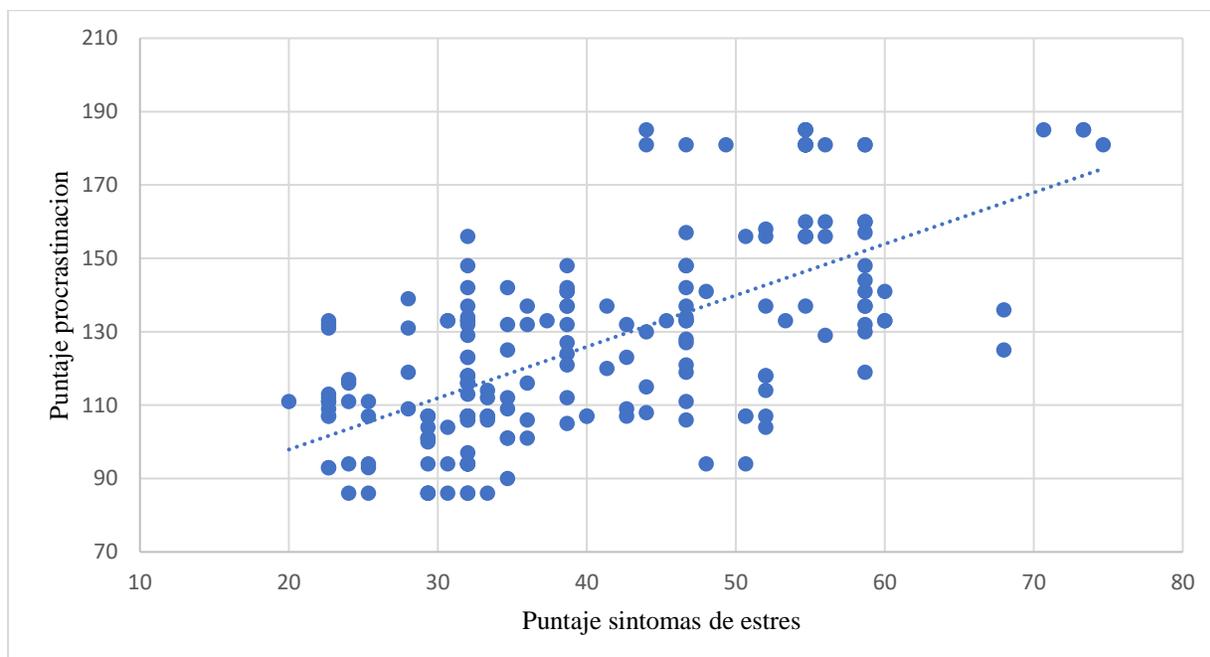
*Nota:* Elaboración propia.

En el análisis sobre la relación entre procrastinación y la dimensión de síntomas según el coeficiente de correlación Rho de Spearman, los resultados arrojaron un coeficiente de correlación de ,717, indicando una correlación fuerte positiva entre la dimensión de procrastinación y síntomas del estrés con una significancia de 0,000. Menor a 0.05 por lo que se acepta que existe correlación significativa. Este valor indica una correlación estadísticamente significativa entre la procrastinación y los síntomas de estrés académico.

Asimismo, esta asociación significativa sugiere que a medida que aumenta el nivel de procrastinación en los estudiantes, también se intensifican los síntomas relacionados con el estrés académico. Esta relación implica que la procrastinación no solo es un comportamiento problemático en sí mismo, sino que también contribuye significativamente a la manifestación de síntomas de estrés. La presencia de síntomas de estrés podría a su vez exacerbar la tendencia a procrastinar, creando un ciclo potencialmente perjudicial.

**Figura 14**

*Dispersión de puntaje de procrastinación y dimensión síntomas*



*Nota:* Elaboración propia.

**Tabla 28**

*Relación entre procrastinación y la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de sétimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas*

		Estrategias de afrontamiento	
Rho de Spearman	Procrastinación	Coefficiente de correlación	,305
		Sig. (bilateral)	0,000
		N	193

*Nota:* Elaboración propia.

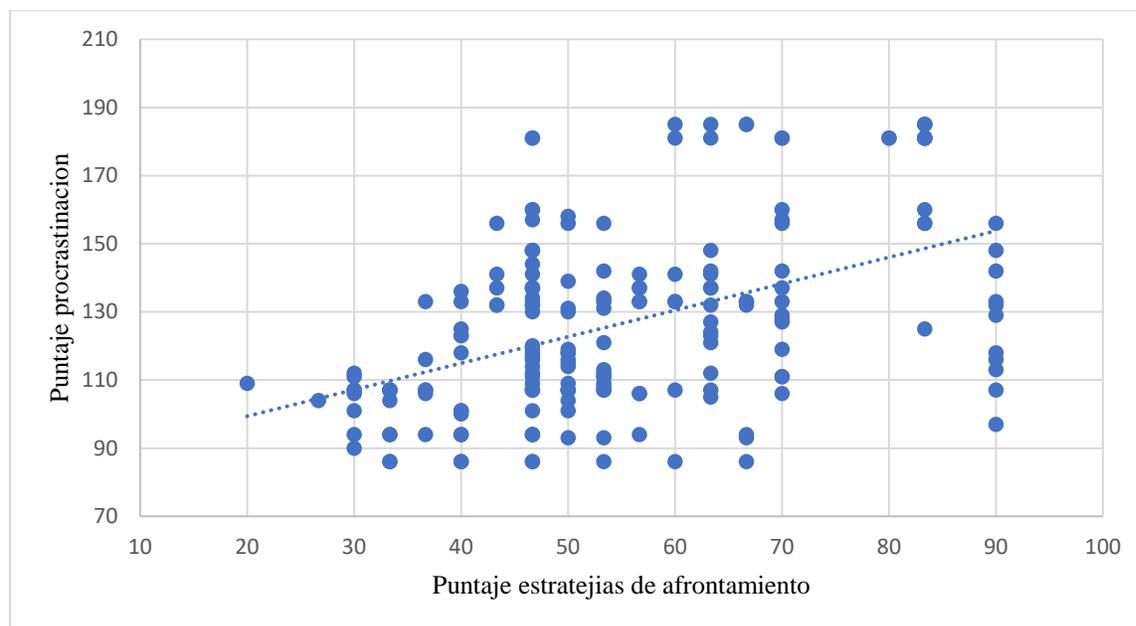
El análisis de la relación entre la procrastinación y la dimensión de estrategias de afrontamiento según la prueba de correlación Rho de Spearman, reveló un coeficiente de ,305, siendo una correlación baja y directa con una significancia de 0,000. Menor a 0.05 con lo que se acepta la hipótesis alterna de existencia de relación de significancia. Este coeficiente sugiere una

correlación estadísticamente significativa entre la procrastinación y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes.

Asimismo, esta asociación sugiere que, a los niveles más altos de procrastinación les correspondería una mayor efectividad en las estrategias de afrontamiento, siendo coherente con la idea de que un desequilibrio en la vida del individuo requiere el desarrollo de más y mejores estrategias de afrontamiento.

### Figura 15

*Dispersión de puntaje de Procrastinación y dimensión de estrategias de afrontamiento*



*Nota:* Elaboración propia.

## CAPITULO VI

### 6. Discusión

La presente discusión se centra en analizar y contextualizar los resultados obtenidos en la investigación sobre la relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de séptimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa en la provincia de Chumbivilcas, 2023. Se explorarán las implicaciones de estos resultados a la luz del objetivo general y de cada uno de los objetivos específicos de la investigación, proporcionando una comprensión más profunda de cómo la procrastinación y el estrés académico se entrelazan y afectan a los estudiantes en este contexto educativo.

A partir de la aplicación de los procedimientos metodológicos y sus análisis se obtuvo que existe una relación significativa entre procrastinación y estrés académico con un valor de  $r = 0.773$ , con un p valor de Sig. = (0.00) con lo que acepta la hipótesis alterna que existe relación significativa entre la procrastinación y estrés académico. siendo aceptada la hipótesis de la investigación, entendiéndose con ello; la postergación de trabajos y actitudes expresados por los estudiantes dentro del proceso de aprendizaje se relaciona con la manifestación de estrés académico. Estos hallazgos son coherentes con estudios previos que relacionaron estas variables

como el de Fajardo y Chimbay (2022), Campaña (2022), Espinoza (2022), Hernández (2023), Álvarez y Cerrón (2020) y Visaga (2022), quienes también identificaron una relación significativa entre estas variables.

Según las dimensiones de procrastinación, se evidencia que la dimension dependencia tiene un nivel alto de 47.2% seguido por baja autoestima 21.2% lo cual muestra una relevancia particular ya que se relaciona directamente con el rendimiento académico general y la capacidad del estudiante para realice su eficazmente sus trabajos académicos.

Al desglosar el estrés académico en sus dimensiones de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, se observa que los síntomas moderados son los más comunes (79.3%), seguido por estrategias de afrontamiento moderados (69.4%) y estresores moderados (54.4%). Este patron sugiere que los estudiantes estan experimentando síntomas sinificativos, pero son capaces de identificar y aplicar estrategias de afrontamiento que les ayudan a gestionar sus sintomas de estrés. El modelo de SISCO subraya la importancia de las estrategias de afrontamiento en la modulación de la experiencia del estrés, lo que se refleja en la capacidad de los estudiantes para mantener la mayoría de los sintomas en un nivel moderado a pesar de los estresores presentes (Barraza, 2014)

Espín y Vargas (2023), quien encontró que el estrés académico no se relacionaba directamente con la procrastinación, lo cual puede deberse a diferencias en las poblaciones estudiadas, pues su estudio fue realizado en estudiantes universitarios de Ecuador. En general, los resultados de la presente investigación sugieren que la procrastinación no es solo una cuestión de manejo del tiempo, sino que podría estar ligada a factores emocionales y psicológicos como el estrés. La relación bidireccional entre estas variables sugiere un ciclo en el

que la procrastinación exagera el estrés, y el estrés, a su vez, aumenta la tendencia a procrastinar.

En cuanto al primer objetivo específico, el cual buscó relacionar la procrastinación y el nivel de la dimensión estresores, se identificó una correlación baja de ( $\rho = 3.73$ ) entre la procrastinación y la dimensión de estresores. Esto podría interpretarse a la luz del modelo de SISCO, sugiriendo que los estudiantes que procrastinan tienden a percibir un mayor número de estresores en su entorno académico (2014). Sin embargo, la correlación no es fuerte como para afirmar que la procrastinación es el único determinante de la percepción de estresores. La correlación moderada encontrada entre la procrastinación y los estresores académicos puede interpretarse a la luz de los hallazgos de Espinoza (2022), quien también señaló una conexión entre la percepción de demandas académicas y la procrastinación.

El segundo específico se centró en describir la procrastinación y el nivel de la dimensión síntomas, según el cual se muestra una correlación alta de ( $\rho = 717$ ) entre la procrastinación y los síntomas de estrés académico. Este hallazgo refleja tendencias similares a las observadas por Álvarez y Cerrón (2020), donde se encontró que mayores niveles de estrés académico estaban asociados con un aumento en procrastinación. Esto refleja que los estudiantes que tienden a procrastinar experimentan más síntomas asociados con el estrés, como cansancios permanentes, problemas de digestión, ansiedad, tensión y poco interés en realizar sus actividades académicas. Estos resultados resaltan la importancia de abordar la procrastinación no solo como un hábito, sino también como un factor psicológico y emocional relevante en el bienestar de los estudiantes.

El tercer objetivo específico buscó analizar la procrastinación y el nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento, y se determinó una correlación baja de ( $\rho = 305$ ) entre la procrastinación y las estrategias de afrontamiento, alineada con la teoría de Barraza, sugiere que

los estudiantes que procrastinan pueden estar desarrollando estrategias de afrontamiento en respuesta a su nivel de estrés (Barraza A. , 2014). Esto podría explicar la variabilidad en los resultados entre diferentes estudios, ya que la relación entre procrastinación y estrategias de afrontamiento puede depender de factores contextuales y personales. Dicho de otro modo, la presente población de estudio esta contextualizada en una zona costumbrista arraigada a su cultura ancestral, además, la población de estudio goza de cierto patrimonio material e inmaterial de parte de la empresa minera estos aspectos podrían ayudar a manejar mejor sus niveles de estrés.

EL cuarto objetivo busco conocer el nivel de procrastinación relacionado al sexo y grado de estudios los resultados muestran un nivel medio que equivale a 22.8% y 11.4% de varones y mujeres sucesivamente, en resumen, muestran que los varones reportan un porcentaje mayor en comparacion a las mujeres. del mismo modo el analisis de niveles de procrastinación relacionado al grado de estudios, se encontro los resultados un 15.5% de los estudiantes experimentan un nivel alto de procrastinación que pertenece a los estudiantes quinto grado, Sin embargo (Fajardo Chimbay, 2022) el concluyó que las mujeres y los varones tienen a presentar altos niveles de procrastinación académica. Mientras (Espín y Vargas, 2023) señalarón que las mujeres presentarán un nivel moderado de procrastinación a comparación de los varones. La discrepancia de los resultados podria depender de contextos de estudio, ya que se encuentra en una zona rural, además, por la existencia de la minería formal e informal.

Estos resultados sugieren diferencias de género significativas en ciertas dimensiones de la procrastinación, particularmente en la falta de motivación y baja motivación, donde los estudiantes del sexo femenino tienden a reportar niveles más altos. La mayor prevalencia de dependencia en ambos sexos femenino indica que esta dimensión es un factor crítico de la

procrastinación que afecta de manera considerable a ambos géneros, aunque con una mayor incidencia en el sexo femenino. En cuanto a las dimensiones señalamos que, a medida que los estudiantes avanzan en su educación secundaria, enfrentan mayores desafíos en términos de procrastinación, particularmente en las dimensiones de motivación, dependencia, baja autoestima, falta de organización y evasión de responsabilidades. El marcado incremento en el nivel alto de procrastinación en el quinto grado podría reflejar la presión creciente y las demandas académicas más complejas asociadas con la culminación de la secundaria.

El quinto objetivo específico busco conocer el nivel de estrés académico relacionado al sexo y grado de estudios los resultados muestran un nivel moderado que equivale a 41.5% y 52.3% de mujeres y varones respectivamente, del mismo modo el análisis de niveles de estrés académico relacionado al grado de estudios, se encontro los resultados un 33.6% de los estudiantes experimentan un nivel moderado de estrés académico, con diferencias minimas entre distintos grados. Esta prevalencia sugiere que el estrés académico es una constante en la vida de la mayoría de los estudiantes. Algunos estudios como el de Espinoza (2022), concuerdan con los resultados, al haber indicado que su población de estudio predominaron los niveles moderados de estrés académico.

Finalmente, campana (2022) quien al analizar procrastinación y estrés académico encontró una relación significativa entre las dos variables de su estudio, sin embargo, sugiere que también es importante evaluar la función que cumple el docente, y el rol de la institución educativa.

La procrastinación en los estudiantes secundarios tiene un efecto negativo multilateral, la responsabilidad es del estudiante, cuando, no cumple oportunamente con la entrega de tareas o en trabajo grupal, en este caso los integrantes inducen a la procrastinación por tanto se hace

colectiva este fenómeno, al final algunos estudiantes asumen la difícil tarea de trabajar por el resto con tal de no perder la nota de un trabajo. Cuando un grupo de estudiantes reprobaban una materia recae sobre el docente, un estigma negativo de culpabilidad, es en ahí donde surge el mito pedagógico. Si la gran mayoría de estudiantes reprobaban un curso, por tanto, es un mal docente. Entonces cabe considerar la responsabilidad que tiene un docente cuando los estudiantes pierden un curso por no haber realizado una clara planificación didáctica.

Es por ello, que en el presente estudio se analizó el rol de la institución educativa infiriendo que (las normas establecidas por MINEDU y la flexibilidad de la autoridad jerárquica de la institución educativa ayudan a desarrollar conductas procrastinadoras) asimismo, el rol de docente, el tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales incluso la flexibilidad o el carácter del docente) influye en la procrastinación de las actividades académicas de los estudiantes. También las exigencias y las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación y búsqueda de información) estas situaciones desencadenan mayor estrés académico en los estudiantes. Los resultados encontrados en la presente investigación coinciden con la sugerencia del estudio.

## CAPITULO VII

### 7. Conclusiones y Recomendaciones

#### 7.1. Conclusiones

**Primera:** La investigación evidenció una correlación significativa ( $\rho = ,773$ ,  $\text{Sig.} = 0,000$ ) entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de séptimo ciclo del nivel secundario en Chumbivilcas, 2023. Afirmándose la hipótesis de la investigación, lo que indica que a mayor procrastinación mayor estrés académico.

**Segunda:** Se identificó una correlación baja ( $\rho = ,373$ ,  $\text{Sig} = 0,000$ ) entre la procrastinación y la dimensión estresores. Ello indica que la procrastinación no es factor determinante en la dimensión estresores.

**Tercera:** Los resultados mostraron una correlación significativa alta ( $\rho = ,717$ ,  $\text{Sig.} = 0,000$ ) entre la procrastinación y los síntomas de estrés académico. Lo que indica que la procrastinación está estrechamente relacionada con las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales de estrés.

**Cuarta:** Se encontró una correlación significativa baja ( $\rho = ,305$ , Sig. = 0,000) entre la procrastinación y las estrategias de afrontamiento. Lo que indica, a pesar de la procrastinación ellos podrían estar utilizando sus estrategias de manejo de estrés.

**Quinta:** La evaluación de los niveles de procrastinación y sus dimensiones según sexo y grado de estudios evidencio que, los niveles de procrastinación un 48,2% de los estudiantes exhiben bajos niveles de procrastinación. Los estudiantes de sexo masculino presentan una mayor propensión a la procrastinación alta (9.3%) y además se observa un aumento de procrastinación en los estudiantes de quinto grado. Con respecto a las dimensiones de la procrastinación, la dependencia emerge como la más prevalente.

**Sexta:** : La evaluación de los niveles de estrés académico y sus dimensiones según el sexo y grado de estudios muestra que un predominante 93.8 % de los estudiantes experimenta niveles moderados de estrés académico. La distinción por sexo indica que ambos reportan mayoritariamente estrés moderado. Al analizar los resultados por grado, se observa un incremento en la percepción de estrés severo en el quinto grado. En cuanto a las dimensiones de estrés académico, la mayoría de los estudiantes reporta la prevalencia de nivel moderado en estresores.

## 7.2. Recomendaciones

**Primera:** Al director de la institución educativa, implementar programas de capacitación dirigido a los docentes, con la finalidad de que estos puedan identificar, abordar y derivar oportunamente los problemas de procrastinación y estrés académico que pudieran empezar a afectar el bienestar o el rendimiento académico de los estudiantes.

**Segunda:** Al director de la institución educativa, crear y llevar a cabo un programa que aborde la problemática hallada en la presente investigación, el cual deberá incluir talleres de

gestión de tiempo y organización, en el uso adecuado de las herramientas digitales técnicas de mindfulness y relajación y programas de mentoría y tutoría para fomentar a la motivación para el estudio, sobre todo en los últimos años de educación secundaria, pues, la alta incidencia de procrastinación y estrés académico entre los estudiantes de quinto grado, requiere una intervención que permita mejorar los problemas detectados, así como mejorar el bienestar de los estudiantes.

**Tercera:** A los docentes tutores y psicólogo de la institución, trabajar en estrategias de intervención que aborden tanto la procrastinación, manejo de estrés académico y proyecto de vida; los cuales pueden incluir en sus sesiones de aprendizaje.

**Cuarta:** Se sugiere a la institución educativa para mejorar la situación problemática, gestar una feria o boletín informativo, dirigido a los estudiantes, en donde se trabaje temas de desarrollo personal, liderazgo, motivación académica y profesional.

**Quinta:** Se sugiere a los padres de familia a realizar seguimiento constante a sus hijos e hijas en el cumplimiento de las actividades académicas en la institución educativa canalizándolo en la educación, mas no, en el trabajo a temprana edad.

**Sexta:** Se recomienda a fortalecer sus valores, disciplina, lazos afectivos y de comunicación entre padres e hijos, para fortalecer su autoestima y su visión a futuro.

**Sétima:** Se recomienda a futuros estudios a profundizar estas variables estudiadas en instituciones educativas cercanas a la explotación minera, poblaciones con características similares.

## 8. Referencias

- Albán, J., & Calero, J. (2017). El rendimiento académico: aproximación necesaria a un problema pedagógico actual. *Revista Conrado*, 13(8). Obtenido de <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/498>
- Altamiran, C., & Rodríguez, M. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Rev Eug Esp*, 15(3). doi:<https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>
- Altamirano, C., & Rodríguez, M. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. *Artículos originales temáticos*, 15(3), 16-28. doi:<https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>
- Álvarez, K., & Cerrón, N. (2020). *Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con jornada escolar completa de la provincia de Lircay*. [Tesis de grado, Universidad Continental] Repositorio Continental. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12394/8378>
- Aragón, O. (2019). *Procrastinación como predictor en el rendimiento académico del curso de inglés en los estudiantes del primer, segundo y tercero de secundaria de la institución educativa Divino Maestro*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco] Repositorio UNSAAC. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12918/5045>
- Arévalo Luna, E. (2011). *Construcción y validación de la escala de procrastinación en adolescentes (EPA)*. Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego.
- Arévalo, E. (2011). *Construcción y validación de la escala de procrastinación en adolescentes (EPA)*. [Investigación Psicológica, Universidad Privada].

- Armenta, L., Quiroz, C., Abundis, F., & Zea, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Espacios*, 41(48). doi:10.48082/espacios-a20v41n48p30
- Atalaya, C., & García, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 363-378. doi:http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio de estres académico. *Electrónica De Psicología Iztacala*.
- Barraza, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil.
- Barraza, A. (2014). Estresores académicos y su relación con seis indicadores. *Boletín de Psicología*(111), 45-55. Obtenido de <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N111-3.pdf>
- Barraza, A., & Barraza, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *Revista CPU*(28), 132-151. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7129158>
- Basto, R. (2017). La función docente y el rendimiento académico: Una aportación al estado del conocimiento. *Congreso Nacional de investigación educativa*, 9. Obtenido de <https://comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/2030.pdf>
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Rev. psicol. univ. antioquia*, 3(2).
- Borja, G., Martínez, J., Barreno, S., & Haro, O. (2021). Factores asociados al rendimiento académico: Un estudio de caso. *Educare*, 25(3). Obtenido de <https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1509/1516>
- Campaña, F. (2022). *El estrés académico y su relación con la procrastinación académica de los estudiantes de escolaridad inconclusa (estudio acelerado)*. [Tesis de pregrado,

- Universidad Estatal de Milagro] Repositorio UNEMI. Obtenido de <http://repositorio.unemi.edu.ec/xmlui/handle/123456789/6302>
- Córdova, J., Hidrobo, J., Estrella, M., Rueda, G., Rosero, X., Rueda, H., . . . Díaz, E. (2022). Procrastinación académica de adolescentes en tiempos de pandemia. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 3658-3677.  
doi:[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i3.2490](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2490)
- Cordovez, M., Ramirez, F., & Villafaña, C. (2023). Relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior chilenos. *Rev. Estud. de Psicología*, 18(1), 83-100. doi:<https://doi.org/10.15517/wl.v18i1.54653>
- Díaz, J. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(51). Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/4596/459661106005/459661106005.pdf>
- Escobar, E., Soria, B., López, G., & Peñafiel, D. (2018). Manejo de estrés académico; revisión crítica. *Revista Atlante*. Obtenido de <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>
- Espín, J., & Vargas, A. (2023). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios*. [Tesis de grado, Universidad Tecnica de Ambato] Repositorio UTA. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/38601>
- Espinoza, J. (2022). *Estrés académico y procrastinación académica de estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del Callao*. [Tesis de grado, Universidad César Vallejo] Repositorio UCV. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/99268>
- Fajardo, M., & Chimbay, M. (2022). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa Fray Vicente Solano, abril-agosto*. [Tesis de grado,

- Universidad de Cuenca] Repositorio UCuenca. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/40018>
- Fuentes, S., Martínez, I., & Sospedra, M. (2022). Autoestima y procrastinación en el ámbito académico: un meta-análisis. *Fuentes*, 24(1), 77-89.  
doi:<https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2022.19907>
- Hernández, B. (2023). *Estrés académico y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima*. [Tesis de grado, Universidad César Vallejo] Repositorio UCV. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/109477>
- Hernández, C. (2016). Diagnóstico del rendimiento académico de estudiantes de una escuela de educación superior en México. *Revista Complutense de Educación*, 27(3), 1369-1388.  
doi:[http://dx.doi.org/10.5209/rev\\_RCED.2016.v27.n3.48551](http://dx.doi.org/10.5209/rev_RCED.2016.v27.n3.48551)
- Hernández-Sampieri, H., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill educación. Obtenido de <http://repositorio.uasb.edu.bo/handle/54000/1292>
- Herrera, M. (2018). Estrés: una Constante Danza Entre la Biología y la Cultura. *Rev. Hallazgos21*, 3(1). Obtenido de <https://revistas.pucese.edu.ec/hallazgos21/article/view/216/183>
- Jara Huanca, D. (2023). *Mindset de inteligencia y estrés académico en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa Bolivariano, San Sebastián, Cusco, 2023*. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12918/8067>
- Maceo, O., Maceo, A., Varon, Y., Maceo, M., & Peralta, Y. (2016). Estrés académico: causas y consecuencias. *MULTIMED*, 17(2). Obtenido de <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302>

- Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 123-145. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Martín, M., Santo, D., & Jenaro, C. (2020). Factores personales-institucionales que impactan el rendimiento académico en un posgrado en educación. *CPU-e. Rev. Investig. Educ*(27). doi:<https://doi.org/10.25009/cpue.v0i27.2556>
- Martínez, G., Torres, M., & Ríos, V. (2020). Revista de Investigación Educativa de la REDIECH. *El contexto familiar y su vinculación con el rendimiento académico*, 11. doi:[http://dx.doi.org/10.33010/ie\\_rie\\_rediech.v11i0.657](http://dx.doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v11i0.657)
- Maturana, A., & Vargas, A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1). doi:[10.1016/j.rmclc.2015.02.003](https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003)
- Morales, A. (2020). Modelo explicativo conductual de la procrastinación académica desde la visión del estudiante universitario. *Revista electrónica de investigación e innovación educativa*, 5(4), 8-28. Obtenido de <https://zenodo.org/record/4073625/files/1.pdf?download=1>
- Moreta, R., & Durán, T. (2018). Propiedades psicométricas de la escala de procrastinación académica en estudiantes de psicología de Ambato. *Salud y Sociedad*, 9(3), 236-247. doi:[10.22199/S07187475.2018.0003.00003](https://doi.org/10.22199/S07187475.2018.0003.00003)
- Ostoich, G. (2019). Manejo del tiempo por el procrastinador en las organizaciones publicas occidentales posmodernas: Caso de estudio inspectoria del trabajo del estado Mérida. *Sapienza Organizacional*, 6(11), 166-199. doi:<https://www.redalyc.org/journal/5530/553066143008/html/>

- Otero, S., Fuertes, M., Casanova, L., D., A., & Freire, K. (2023). La Procrastinación: Una Exploración Teórica. *Ciencia Latina*, 7(3). doi:[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i3.6065](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6065)
- Pérez, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas psicológicas*(41), 1-11. Obtenido de [https://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyectos/nutricion\\_enfermedades\\_oto22/doc/autoestima\\_exito\\_personal.pdf](https://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyectos/nutricion_enfermedades_oto22/doc/autoestima_exito_personal.pdf)
- Portocarrero, E., & Fernández, L. (2023). Procrastinación académica en adolescentes de una institución educativa en tiempos de pandemia. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 6(14), 42-53. doi:<https://doi.org/10.33996/repsi.v6i14.88>
- Puesca- Sanchez, P., Catro, B., Callirgos, C., Failoc, V., & Diaz, C. (2010). Factores asociados al nivel de estrés previo a un examen en estudiantes de Educación Secundaria en cuatro instituciones educativas de Chiclayo. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Ajenjo*, 4(2), 88-93. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4060416>
- Puma, H. J. (2021). *procrastinación y estres academico en estudiantes de 4to, 5to de Secundaria del colegio matemático Proyecto Ingeniería - 2021*. Universidad Andina de Cusco., Cusco. <https://hdl.handle.net/20.500.12557/6504>
- Quant, D., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: Concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica*, 3(1), 45-59. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>
- Querejeta, M. (2012). *Discapacidad/ Dependencia. Unificación de criterios de valoración y clasificación* (1ra ed.). Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Obtenido de <http://riberdis.cedid.es/handle/11181/3397>

- Quispe Huillca, J., & Choque Yupanqui, F. (2022). *Percepción de la educación virtual y estrés académico en estudiantes de la I.E. Secundaria José Gabriel Condorcanqui del distrito de Yanaoca, provincia de Canas, Cusco, 2021*. Repositorio Institucional . Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12918/6338>
- Ramos, C., Jadán, J., Paredes, L., Bolaños, M., & Gómez, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios Pedagógicos*, XLIII(3), 275-289. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/estped/v43n3/art16.pdf>
- Silva-Ramos, M., López-Cocotle , J., & Meza-Zamora , M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Ciencias Sociales y Humanidades*, 28(79), 75-83.
- Soza, S. (2021). Factores asociados a la calidad del rendimiento académico de estudiantes en la educación superior. *Gestión y Calidad de la Investigación Científica*, 3(3). Obtenido de <https://revistacienciasmedicas.unan.edu.ni/index.php/rcsem/article/view/79>
- Steel, P. (2012). PROCRASTINACIÓN . DEBOLSILLO.
- Suárez, A. (2022). Teorías sobre la procrastinación académica y su incidencia en la gerencia educativa. *Ventana Científica*, 12(20), 13-23. Obtenido de <https://dicyt.uajms.edu.bo/revistas/index.php/ventana-cientifica/article/view/1531>
- Toro, R. (2014). Ellis y el Constructivismo: una perspectiva crítica sobre la Terapia Racional Emotivo Conductual. *Psicología*, 9(1), 204-213. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1390/139031679016.pdf>
- Torres, & Accostupa. (2013). En *Estadística Aplicada a la Ciencias de la Salud*.
- Vasconez, Y., Tubay, M., Betancourt, V., & Cedeño, M. (2021). Procrastinación académica y la formación de la identidad en los adolescentes de una institución educativa. *Revista*

*Sinapsis*, 2(20), 1390-9770. Obtenido de

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8474710.pdf>

Vásquez, I. (2016). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de una institución educativa estatal*. [Tesis de grado, Universidad Señor de Sipán] Repositorio USS.

Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12802/4243>

Visaga, M. (2022). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de un instituto tecnológico público de Cusco*. [Tesis de grado, Universidad César Vallejo] Repositorio

UCV. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/96316>

## Anexos 01. Autorización para la aplicación de instrumentos


**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO**  
 FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
 DEPARTAMENTO ACADEMICO DE FILOSOFIA Y PSICOLOGIA  
 "Año de la unidad, la paz y el desarrollo"



**OFICIO 051-2023/DAFP/UNSAAC.**

Señor:  
**Mgtr. SIXTO LUNA ÑAUPA**  
**DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA DANIEL ALCIDES**  
**CARRION DEL DISTRITO DE CHAMACA PROVINCIA CHUMBIVILCAS.**  
Presente. –

**ASUNTO: SOLICITA AUTORIZACION PARA LA APLICACIÓN DE PRUEBAS PARA TESIS DE TITULACION DE BACHILLERES EN LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA**

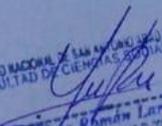
**FECHA:**

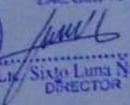
\*\*\*\*\*

Es grato dirigirme a su despacho, con la finalidad de solicitar la autorización de pruebas por parte de las tesis; Bachiller: Elías, Camani Hanco y Bachiller: Lucy, Ccapatinta Paja, quienes vienen desarrollando el proyecto de tesis **"Procrastinación y Estrés Académico en estudiantes de séptimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas; 2023"**, por tal motivo solicito a su despacho, la autorización para la ejecución de la fase de recopilación de información de manera presencial. En donde se contarán con la **participación de 193 estudiantes** del tercero, cuarto y quinto grado de secundaria a quienes se les aplicara dos reactivos de medida (EPA) Y (SISCO) cuya recopilación de datos tendrá una **duración de 20 a 30 minutos**, que se llevaran a cabo los días que Ud. determine conveniente.

Aprovecho la oportunidad para expresarle mi reconocimiento y agradecimientos por su apoyo, hago propicia la oportunidad para expresarle las muestras de aprecio y estima personal.

Atentamente.



**Mgtr. Sixto Luna Naupa**  
**DIRECTOR**  
 Recibido  
 23-10-2023  
 Hora: 09-14 AM

## Anexos 02. Base de Datos

The image shows a Microsoft Excel spreadsheet with a grid of data. The columns are labeled with letters from BM to DE, and the rows are numbered from 1 to 196. The data consists of numerical values, with some cells highlighted in yellow or blue. The Excel interface is visible at the top, showing the ribbon with tabs for Archivo, Inicio, Insertar, Disposición de página, Fórmulas, Datos, Revisar, Vista, and Ayuda. The status bar at the bottom indicates 'Hoja1' is selected.

The image shows the IBM SPSS Statistics Editor de datos window for the file 'SPSS PROCASTINACION Y ESTRES. ACTUAL.sav (ConjuntoDatos1)'. The window displays a list of variables with the following columns: Nombre, Tipo, Anchura, Decimales, Etiqueta, Valores, Perdidos, Columnas, Alineación, Medida, and Rol. The variables listed include N°, EDAD, SEXO, GRADO, CON QUIEN..., VIVIENDA, and P1 through P18. The interface includes the standard SPSS menu bar (Archivo, Editar, Ver, Datos, Transformar, Analizar, Gráficos, Utilidades, Ampliaciones, Ventana, Ayuda) and a toolbar with icons for file operations and data manipulation. The status bar at the bottom indicates 'IBM SPSS Statistics Processor está listo' and 'Unicode: ON'.

Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1 N°	Número	4	0	N°	Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
2 EDAD	Número	4	0	EDAD	Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
3 SEXO	Número	4	0	SEXO	{1, FEMENI...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
4 GRADO	Número	5	0	GRADO	{3, TERCER...	Ninguno	12	Derecha	Ordinal	Entrada
5 CON QUIE...	Número	5	0	CON QUIEN VI...	{1, AMBOS ...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
6 VIVIENDA	Número	5	0	TIPO DE VIVIE...	{1, CASA P...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
7 P1	Número	2	0		{1, MUY DE...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
8 P2	Número	2	0		{1, MUY DE...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
9 P3	Número	2	0		{1, MUY DE...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
10 P4	Número	2	0		{1, MUY DE...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
11 P5	Número	2	0		{1, MUY DE...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
12 P6	Número	2	0		{1, MUY DE...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
13 P7	Número	2	0		{1, MUY DE...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
14 P8	Número	2	0		{1, MUY DE...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
15 P9	Número	2	0		{1, MUY DE...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
16 P10	Número	3	0		{1, MUY DE...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
17 P11	Número	3	0		{1, MUY DE...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
18 P12	Número	3	0		{1, MUY DE...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
19 P13	Número	3	0		{1, MUY DE...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
20 P14	Número	3	0		{1, MUY DE...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
21 P15	Número	3	0		{1, MUY DE...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
22 P16	Número	3	0		{1, MUY DE...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
23 P17	Número	3	0		{1, MUY DE...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
24 P18	Número	3	0		{1, MUY DE...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada

### Anexos 03. Hoja de validación de instrumento psicológico

#### HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN

Nombre del Juez: :.ROXANA MASIAS FIGUEROA

Profesión: PSICÓLOGA

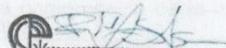
Ocupación: DOCENTE

PREGUNTAS	ESCALA DE VALORACION				
1. ¿Considera usted que los ítems del instrumento miden lo que se pretende medir?	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
2. ¿Considera usted que la cantidad de ítems registrados en esta versión son suficientes para tener una comprensión de la materia de estudio?	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
3. ¿Considera usted que los ítems contenidos en este instrumento, son una muestra representativa del universo materia del estudio?	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
4. ¿Considera usted que, si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a muestras similares, obtendríamos también datos similares?	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
5. ¿Considera usted que los conceptos utilizados en este instrumento, son todos y cada uno de ellos, propios de las variables del estudio?	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
6. ¿Considera usted que todos y cada uno de los ítems contenidos en este instrumento tienen los mismos objetivos?	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
7. ¿Considera usted que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones?	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
8. ¿Considera usted que la estructura del presente instrumento es adecuada al tipo de usuario a quien se dirige el instrumento?	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
9. ¿Estima usted que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetos materia de estudio?	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5

10. ¿Que aspectos habría que modificar, que aspectos tendrían que incrementarse o que aspectos habría que suprimirse?

.....  
.....  
.....

Fecha: 05/11/2023

  
**Roxana Masias Figueroa**  
C.P. 9618

Firma:

Postfirma ROXANA MASIAS FIGUEROA

PREGUNTAS	ESCALA DE CALIFICACION				
1. ¿Considera usted que el contenido de este documento es claro y comprensible?	2	3	X	4	5
2. ¿Considera usted que la información contenida en este documento es relevante y oportuna?	2	3	X	4	5
3. ¿Considera usted que la información contenida en este documento es suficiente para tomar decisiones?	2	3	X	4	5
4. ¿Considera usted que el lenguaje utilizado en este documento es claro y comprensible?	2	3	X	4	5
5. ¿Considera usted que la estructura de este documento es adecuada y facilita la comprensión de su contenido?	2	3	X	4	5
6. ¿Considera usted que la información contenida en este documento es suficiente para tomar decisiones?	2	3	X	4	5

### HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN

#### Inventario SISCO de estrés académico

Nombre del Juez: Javier Martín Pinto Pinto

Profesión: Psicólogo

Ocupación: Especialista de convivencia escolar

PREGUNTAS	ESCALA DE VALORACION				
1. ¿Considera usted que los ítems del instrumento miden lo que se pretende medir?	1	2	3	4	<del>5</del>
2. ¿Considera usted que la cantidad de ítems registrados en esta versión son suficientes para tener una comprensión de la materia de estudio?	1	2	3	X	5
3. ¿Considera usted que los ítems contenidos en este instrumento, son una muestra representativa del universo materia del estudio?	1	2	3	4	<del>5</del>
4. ¿Considera usted que, si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a muestras similares, obtendríamos también datos similares?	1	2	3	4	<del>5</del>
5. ¿Considera usted que los conceptos utilizados en este instrumento, son todos y cada uno de ellos, propios de las variables del estudio?	1	2	3	4	<del>5</del>
6. ¿Considera usted que todos y cada uno de los ítems contenidos en este instrumento tienen los mismos objetivos?	1	2	3	4	<del>5</del>
7. ¿Considera usted que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones?	1	2	3	4	<del>5</del>
8. ¿Considera usted que la estructura del presente instrumento es adecuada al tipo de usuario a quien se dirige el instrumento?	1	2	3	X	5

9. ¿Estima usted que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetos materia de estudio?	1	2	3	4	5 <input checked="" type="checkbox"/>
---	---	---	---	---	---------------------------------------

10. ¿Que aspectos habría que modificar, que aspectos tendrían que incrementarse o que aspectos habría que suprimirse?

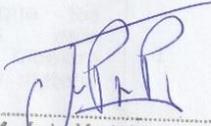
.....

.....

.....

Fecha: 19-12-2023

Firma:  
Postfirma

  
Javier Martin Pinto Pinto  
PSICÓLOGO  
C.Ps.P. 44027

**HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN**

**Inventario SISCO de estrés académico**

Nombre del Juez: Mario F. Landio Apaza

Profesión: Licenciado en Psicología

Ocupación: Especialista de Convivencia Escolar

PREGUNTAS	ESCALA DE VALORACION				
1. ¿Considera usted que los ítems del instrumento miden lo que se pretende medir?	1	2	3	4	5
2. ¿Considera usted que la cantidad de ítems registrados en esta versión son suficientes para tener una comprensión de la materia de estudio?	1	2	3	4	5
3. ¿Considera usted que los ítems contenidos en este instrumento, son una muestra representativa del universo materia del estudio?	1	2	3	4	5
4. ¿Considera usted que, si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a muestras similares, obtendríamos también datos similares?	1	2	3	4	5
5. ¿Considera usted que los conceptos utilizados en este instrumento, son todos y cada uno de ellos, propios de las variables del estudio?	1	2	3	4	5
6. ¿Considera usted que todos y cada uno de los ítems contenidos en este instrumento tienen los mismos objetivos?	1	2	3	4	5
7. ¿Considera usted que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones?	1	2	3	4	5
8. ¿Considera usted que la estructura del presente instrumento es adecuada al tipo de usuario a quien se dirige el instrumento?	1	2	3	4	5

9. ¿Estima usted que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetos materia de estudio?	1	2	3	4	5
10. ¿Que aspectos habría que modificar, que aspectos tendrían que incrementarse o que aspectos habría que suprimirse? ..... ..... .....					

Fecha: 04/11/2023

Firma:   
Postfirma: 

### HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN

#### La Escala de Procrastinación para Adolescentes (EPA)

Nombre del Juez: B. JUAN GUALBERTO SUSPE HONDICA

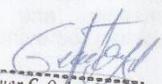
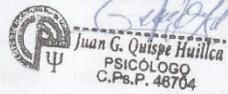
Profesión: Psicólogo

Ocupación: Psicólogo Educativo

PREGUNTAS	ESCALA DE VALORACION				
1. ¿Considera usted que los ítems del instrumento miden lo que se pretende medir?	1	2	3	4	5
2. ¿Considera usted que la cantidad de ítems registrados en esta versión son suficientes para tener una comprensión de la materia de estudio?	1	2	3	4	5
3. ¿Considera usted que los ítems contenidos en este instrumento, son una muestra representativa del universo materia del estudio?	1	2	3	4	5
4. ¿Considera usted que, si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a muestras similares, obtendríamos también datos similares?	1	2	3	4	5
5. ¿Considera usted que los conceptos utilizados en este instrumento, son todos y cada uno de ellos, propios de las variables del estudio?	1	2	3	4	5
6. ¿Considera usted que todos y cada uno de los ítems contenidos en este instrumento tienen los mismos objetivos?	1	2	3	4	5
7. ¿Considera usted que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones?	1	2	3	4	5
8. ¿Considera usted que la estructura del presente instrumento es adecuada al tipo de usuario a quien se dirige el instrumento?	1	2	3	4	5

9. ¿Estima usted que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetos materia de estudio?	1      2      3      4      5
10. ¿Que aspectos habría que modificar, que aspectos tendrían que incrementarse o que aspectos habría que suprimirse? ..... ..... .....	

Fecha: 09/11/2023

Firma:   
Postfirma: 

HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN

Nombre del Juez: ..... *Ameliana Jesús Pina Portillo* .....  
 Profesión: ..... *P. Sociólogo* .....  
 Ocupación: ..... *P. Sociólogo* .....

PREGUNTAS	ESCALA DE VALORACION				
1. ¿Considera usted que los ítems del instrumento miden lo que se pretende medir?	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
2. ¿Considera usted que la cantidad de ítems registrados en esta versión son suficientes para tener una comprensión de la materia de estudio?	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
3. ¿Considera usted que los ítems contenidos en este instrumento, son una muestra representativa del universo materia del estudio?	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
4. ¿Considera usted que, si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a muestras similares, obtendríamos también datos similares?	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
5. ¿Considera usted que los conceptos utilizados en este instrumento, son todos y cada uno de ellos, propios de las variables del estudio?	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
6. ¿Considera usted que todos y cada uno de los ítems contenidos en este instrumento tienen los mismos objetivos?	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
7. ¿Considera usted que el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones?	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
8. ¿Considera usted que la estructura del presente instrumento es adecuada al tipo de usuario a quien se dirige el instrumento?	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
9. ¿Estima usted que las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetos materia de estudio?	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>

10. ¿Que aspectos habría que modificar, que aspectos tendrían que incrementarse o que aspectos habría que suprimirse?

.....  
.....  
.....

Fecha: 27/10/22

Firma:   
Pa Anderson Jesús Pari Portilla  
Postfirma PSICOTERAPEUTA  
C.Ps.P. 14584

INDICADOR	ESCALA DE VALORACION
1. ¿Conoce usted que son los aspectos de un programa de intervención?	1 2 3 4 5
2. ¿Conoce usted que son los aspectos de un programa de intervención?	1 2 3 4 5
3. ¿Conoce usted que son los aspectos de un programa de intervención?	1 2 3 4 5
4. ¿Conoce usted que son los aspectos de un programa de intervención?	1 2 3 4 5
5. ¿Conoce usted que son los aspectos de un programa de intervención?	1 2 3 4 5
6. ¿Conoce usted que son los aspectos de un programa de intervención?	1 2 3 4 5
7. ¿Conoce usted que son los aspectos de un programa de intervención?	1 2 3 4 5

**Anexos 04. Consentimiento, asentimiento informado****Consentimiento informado**

Mediante la presente, se le invita a participar de la investigación denominada "PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SÉTIMO CICLO DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA PROVINCIA DE CHUMBIVILCAS 2023" desarrollada por los Bachilleres en Psicología Elías Camani Hanco y Lucy Ccapatinta Paja, perteneciente a la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional San Antonio de Abad.

Asimismo, ponemos en su conocimiento que como objetivo principal se pretende determinar el grado de relación entre la Procrastinación y el Estrés académico de los estudiantes de secundaria de vuestra institución educativa.

Se le resalta que la investigación no implicará ningún daño a su integridad y los datos serán tratados solo con fines investigativos.

Desde ya agradecemos su colaboración.

Yo, M. A. J. V.

(Nombres y Apellidos)

Padre o madre del menor Rene Jara Peralta del 4to grado de secundaria, acepto que he sido informado (a) sobre el estudio que tiene la finalidad de determinar el grado de relación entre las estrategias cognitivas de aprendizaje y del rendimiento académico de los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública.

¿Está usted de acuerdo que su menor hijo participe de nuestra investigación?

Si

No ( )

**Anexo 2: Asentimiento informado****ASENTIMIENTO INFORMADO**

**Título:** “PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SÉTIMO CICLO DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA PROVINCIA DE CHUMBIVILCAS; 2023”

Estimado estudiante, te invitamos a formar parte de la presente investigación, para la cual requerimos tú valiosa participación en la resolución de un cuestionario.

**Objetivo del estudio:** Relacionar la procrastinación y estrés académico en estudiantes de sétimo ciclo del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Chumbivilcas; 2023.

**Procedimiento:** Si aceptas participar de la investigación, te aplicaremos dos cuestionarios, el cual responderás en un lapso de 25 minutos. Esta evaluación trata sobre la procrastinación y el estrés académico, para lo cual solicitamos respuestas con sinceridad cada una de las preguntas que se te presentan, ten en cuenta que no es necesario identificarte al responder el cuestionario. Así mismo, es importante no dejar ítems en blanco, ya que cada respuesta es valiosa.

**Confidencialidad:** Los resultados del cuestionario aplicado solo lo sabrás tú, y tú apoderado con el fin de guardar la confidencialidad de los datos y no complicar nuestro trabajo profesional. Si firmas este documento quiere decir que lo leíste, o alguien te lo ha leído y aceptas participar en la investigación.

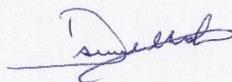
Si, acepto

No, acepto

Chumbivilcas, 05. de ...../1....., de 2023

Apellidos y nombres (iniciales) ...D...H.P.....

Firma



**Anexos 05. Ficha sociodemográfica****Ficha Sociodemográfica**a) Iniciales del nombre R.U.E Edad 15b) Género Masculino Grado y sección 3° 2°

c) Vives con

- Ambos padres ( )
- Solo con mamá ( )
- Solo con papá ( )
- Solos
- Otros o apoderados ( )

d) Vives en

Casa propia ( )

Casa alquilada 

e) En una escala de 1 a 5 ¿te gusta tus actividades académicas?

1	2	3	4	5
		<input checked="" type="checkbox"/>		

f) Durante el transcurso de tus actividades académicas ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si No

## Anexos 06. Escala de procrastinación de adolescente.

5 "A"

**ESCALA DE EPA DE ADOLESCENTE**

**INSTRUCCIONES:** A continuación, se presentan 50 enunciados que se refieren a los modos de comportarse en los adolescentes. Lee detenidamente cada enunciado y rellena la burbuja de la hoja de respuestas con la opción que mejor te describa, de acuerdo a las siguientes alternativas:

Responde con sinceridad todas las afirmaciones, pero marcando solo una de las alternativas, sobre lo que te ocurre en este momento y no lo que quisieras, ni de acuerdo a lo que otros opinan. Al finalizar, verifica que todos los enunciados hayan sido contestados.

		Muy Acuerdo	Acuerdo	Indeciso	Desacuerdo	Muy Desacuerdo
1	Suelo postergar (dejar para más tarde) mis estudios, por realizar actividades que me agradan.				X	
2	Para realizar mis tareas necesito la compañía de alguien.			X		
3	Pienso que mis trabajos los realizo mal, por ello prefiero no hacerlos.				X	
4	Tiendo a dejar mis tareas siempre para el último momento.				X	
5	Cuando comienzo una tarea, me aburro y por eso la dejo inconclusa.				X	
6	Termino a tiempo mis trabajos y responsabilidades, porque las considero importante.		X			
7	Culmino mis responsabilidades solo cuando me ayuda alguien.				X	
8	A pesar de la dificultad de mis tareas, me siento capaz de terminarlas.		X			
9	No termino mis tareas porque me falta tiempo.					X
10	Tengo desinterés por realizar una tarea que me imponen.					X
11	Suelo inventar excusas para no hacer mis tareas.					X
12	Tiene que haber alguien que me obligue a hacer mis tareas.			X		
13	Mis logros me motivan a seguir cumpliendo con mis obligaciones.		X			
14	Ocupo mi tiempo en actividades de poca importancia, en lugar de terminar mis tareas.		X	X		
15	Siento incomodidad al iniciar una tarea, por lo tanto, lo dejo para el último momento.					X
16	Prefiero ver la televisión que cumplir con mis responsabilidades en casa.					X
17	Debo tener un ejemplo para guiarme y poder realizar mis tareas		X			
18	Las críticas que recibo de los demás influye para no concluir mis actividades.					X
19	Acabo a tiempo las actividades que me asignan.		X			
20	Pospongo (dejo para otro momento) mis deberes, porque los considero poco importantes.					X
21	Constantemente suelo sentirme desgano para hacer mis deberes.					X
22	Prefiero cumplir mis con mis responsabilidades para que otros no me critiquen.					X
23	Pienso que mis habilidades facilitan la culminación de mis tareas.		X			
24	Termino mis trabajos importantes con anticipación.		X			
25	Con frecuencia no deseo realizar mis responsabilidades.					X
26	Me es difícil comenzar un proyecto porque siento pereza.					X
27	Tengo iniciativa cuando de tareas se trata.					X
28	Me siento orgulloso de la forma en que realizo mis actividades.		X			

		Muy de acuerdo	Acuerdo	Indeciso	Desacuerdo	Muy desacuerdo
29	No realizo mis tareas porque no sé por dónde empezar.				<input checked="" type="checkbox"/>	
30	Me resisto a cumplir mis deberes porque prefiero desarrollar otras actividades.		<input checked="" type="checkbox"/>			
31	No hago mis tareas porque no sé por dónde empezar.				<input checked="" type="checkbox"/>	
32	No dejo que nada me distraiga cuando cumplo mis responsabilidades.			<input checked="" type="checkbox"/>		
33	Confío en mí mismo al realizar mis obligaciones a tiempo.		<input checked="" type="checkbox"/>			
34	Presento mis trabajos en las fechas indicadas.			<input checked="" type="checkbox"/>		
35	Evito realizar mis actividades cuando me siento desganado.				<input checked="" type="checkbox"/>	
36	Pienso que terminar mis tareas es una de las metas que debo cumplir.		<input checked="" type="checkbox"/>			
37	Trabajo libremente y de acuerdo a mis criterios cuando hago mis tareas.		<input checked="" type="checkbox"/>			
38	Evito responsabilidades por temor al fracaso.		<input checked="" type="checkbox"/>			
39	Programo mis actividades con anticipación.			<input checked="" type="checkbox"/>		
40	No tengo la menor intención de cumplir mis deberes, aunque después me castiguen.				<input checked="" type="checkbox"/>	
41	Si tengo que hacer algo lo hago de inmediato.		<input checked="" type="checkbox"/>			
42	No necesito de otros para cumplir mis actividades.	<input checked="" type="checkbox"/>				
43	Me siento incapaz de realizar mis obligaciones de forma correcta, por eso las postergo.				<input checked="" type="checkbox"/>	
44	No termino mis trabajos porque pienso que no me alcanza el tiempo.				<input checked="" type="checkbox"/>	
45	Prefiero tener una "vida cómoda" para no tener responsabilidades.			<input checked="" type="checkbox"/>		
46	Puedo retrasar mis actividades sociales, cuando decido terminar a tiempo mis trabajos.				<input checked="" type="checkbox"/>	
47	Postergo mis actividades, cuando no recibo la ayuda de los demás.				<input checked="" type="checkbox"/>	
48	No presento mis trabajos, porque pienso que están mal hechos.				<input checked="" type="checkbox"/>	
49	Suelo acumular mis actividades para más tarde.			<input checked="" type="checkbox"/>		
50	No me gusta tener responsabilidades, porque éstas implican esfuerzo y sacrificio				<input checked="" type="checkbox"/>	

## ESCALA DE PROCRASTINACIÓN EN ADOLESCENTES (EPA)

Nombres y Apellidos: Anni Uizarreta Huanahui Edad: 16  
 Sexo: M ( ) F (X) Institución Educativa: DAC Grado / Sección: 5<sup>a</sup> A<sup>o</sup>  
 Fecha de hoy: 16/11/27

INSTRUCCIONES. Rellena el círculo de la opción que mejor te caracteriza (en la columna correspondiente); no de acuerdo a lo que otros opinan. CUIDA QUE LAS PREGUNTAS COINCIDAN CON EL N° DE RESPUESTA.

Ítem	MA	A	I	D	MD	Ítem	MA	A	I	D	MD	Ítem	MA	A	I	D	MD	Ítem	MA	A	I	D	MD	Ítem	MA	A	I	D	MD
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	8	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	13	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	14	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	15	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	17	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	18	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	19	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	20	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	22	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	23	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	24	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	25	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	27	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	28	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	29	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	30	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	32	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	33	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	34	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	35	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
36	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	37	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	38	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	39	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	40	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
41	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	42	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	43	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	44	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	45	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
46	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	47	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	48	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	49	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	50	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Anexos 07. Inventario de SISCO estrés académico

Inventario SISCO de estrés académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación regular, superior y postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si    
 No

En caso de seleccionar la alternativa "no" el cuestionario se dará por concluido en caso de seleccionar "la alternativa "si" pasar a la pregunta numero dos y continuar con resto de las preguntas.

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizado una escala de 1 a 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo donde: (1) es poco (5) es mucho.

1	2	3	4 <input checked="" type="checkbox"/>	5
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

3. En una escala de 1 a 5 señala con qué frecuencia te inquietan las siguientes situaciones

Ítems	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
La competencia con los compañeros de grupo.			<input checked="" type="checkbox"/>		
Sobre carga de tareas y trabajos escolares.				<input checked="" type="checkbox"/>	
La personalidad y el carácter del profesor.			<input checked="" type="checkbox"/>		
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos y trabajos de investigación).			<input checked="" type="checkbox"/>		
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos y mapas conceptuales).			<input checked="" type="checkbox"/>		
No entender los temas que se abordan en las clases		<input checked="" type="checkbox"/>			
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones).		<input checked="" type="checkbox"/>			
Tiempo limitado para hacer el trabajo.			<input checked="" type="checkbox"/>		
Otros (Especifique).				<input checked="" type="checkbox"/>	

Buena me preocupa mi futuro, algunas veces me siento inseguro de mis capacidades, siento que no soy suficiente intelectualmente y me estreso sobrepienso las cosas, siento que no voy a poder.

El factor familiar también, a veces mis padres me comparan y eso me ase sentir mal, aparte, soy muy sensible, si me dicen algo que me duele, me pongo a llorar... en fin..

4. En una escala de 1 a 5. Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastorno con el sueño (insomnio o pesadilla)		X			
Fatiga crónica (cansancio permanente)		X			
Dolores de cabeza o migrañas			X		
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X				
Rascarse, morderse las uñas, frotarse etc.		X			
Somnolencia o mayor necesidad de dormir				X	
Reacciones psicológicas					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)				X	
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)		X			
Ansiedad, angustia o desesperación.			X		
Problemas de concentración		X			
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad			X		
Reacciones comportamentales					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir			X		
Aislamiento de los demás		X			
Desgano para realizar las tareas académicas			X		
Aumento o reducción de consumo de alimentos			X		
Otros Especifique					

5. En una escala de 1 a 5. Señala con qué frecuencia utilizas las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o nerviosismo.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar al otro)			X		
Elaboración de un plan y ejecución de tareas			X		
Elogios en sí mismo		X			
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)				X	
búsqueda de información sobre la situación			X		
Ventilación y confidencias (expresar la situación que preocupa)		X			
Otros Especifique					

**Anexos 08. Evidencias fotográficas**



### Anexos 09. Propuesta de programa de intervención psicoeducativa.

**Título:** Manejando el tiempo lograre el bienestar emocional, para reducir la procrastinación y manejar mejor el estrés en la IE DAC.

<b>Título general</b>	“Manejando el tiempo lograre el bienestar emocional”
<b>Temas generales</b>	Procrastinación y estrés académico
<b>Beneficiarios</b>	Estudiantes, padres de familia, personal docente de la IE.
<b>Responsables</b>	Bach. Elias Camani Hanco  Bach: Lucy Ccapatinta Paja
<b>Problemática</b>	Los resultados de la investigación mostraron un nivel medio de procrastinación y un nivel moderado de estrés académico
<b>Justificación</b>	Debido a la problemática descrito, es necesario realizar talleres dirigido a la comunidad educativa. con el fin de reducir las variables planteadas.
<b>Objetivos</b>	Objetivo general Reducir la procrastinación en los estudiantes, así como el de estrés académico.  Objetivo especifico Fortalecer la disciplina y el buen hábito en las estudiantes con un buen manejo del tiempo.  Desarrollar y promover el desarrollo personal en la comunidad educativa.  Brindar estrategias y técnicas de gestión del estrés como la meditación, respiración, actividad física.
<b>N° de talleres</b>	Estudiantes, docentes y padres de familia
<b>Grados</b>	3ro, 4to, 5to. de secundaria.
<b>Fecha</b>	Noviembre 2023

<b>Título</b>	<b>Esforzarse para disminuir la procrastinación</b>		
<b>Objetivo</b>	Impulsar estrategias para la resolución de problemas de procrastinación en estudiantes de DAC.		
<b>Tiempo</b>	40 minutos		
<b>Materiales</b>	6 globos, 20 hojas con el formato idéntico de fortalezas y debilidades, 2 papelotes y dos plumones.		
<b>Desarrollo del taller</b>	<b>Inicio</b>	Los responsables saludan al grupo, luego realiza la dinámica “trabajamos en equipo en una tarea” se forma dos grupos, posterior a ello a cada grupo se le otorga tres globos y se les pide inflar, luego de ello se les indica la consigna es, mantener los tres globos en el aire la mayor parte del tiempo el grupo ganador es quien mantiene más tiempo los globos en el aire al culminar la dinámica se realiza la retroalimentación de la importancia de esforzarse para lograr la meta.	10 min
	<b>Desarrollo</b>	Los responsables exponen el tema referido a concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, posterior a ello conlleva la dinámica “Mis fortalezas y debilidades frente a una tarea” a cada participante se reparte una hoja donde figura un formato para ser llenado en base a sus fortalezas, en que situaciones las ha utilizado o los puede utilizar y debilidades, para que mencione en qué situación le ha afectado o le puede afectar, de tal manera la responsable promueve la identificación de por lo menos tres fortalezas y con ejemplos.	20 min
	<b>Cierre</b>	Los responsables indican que formen dos grupos, a cada grupo se les brinda un papelote y un plumón, se les solicita que generen un problema lo más complejo posible referido	10 min

---

al ámbito educativo, que si gustan pueden incluir con la familia y luego se intercambia entre grupos de tal manera que el grupo tiene que solucionarlo, desde una postura individual indique donde exprese sus fortalezas puestas en práctica, luego se les solicita para que expongan la actividad

---

<b>Título</b>	Actividades relajantes		
<b>Objetivo</b>	Desarrollar diversas actividades relajantes en los estudiantes de DAC		
<b>Tiempo</b>	40 minutos		
<b>Materiales</b>	20 hojas		
<b>Desarrollo del taller</b>	<b>Inicio</b>	Los facilitadores saludan al grupo y luego proceden con la dinámica “como no me debo relajar”, se formará dos grupos, a cada grupo se le solicitara que arme una escena sobre la cual una forma de relajarse negativamente, donde participen todos y por lo menos dure tres minutos, posterior a ello se realizara la retroalimentación de cada caso, y se valora las consecuencias de actos negativos como forma de relajamiento.	10 min
	<b>Desarrollo</b>	Los responsables exponen el tema, referido a buscar actividades relajantes, posterior a ello realizara la dinámica “organizo actividades relajantes”, para lo cual se brindará a cada participante un formato, que al culminar su llenado debatirá junto a los facilitadores, para seleccionar cual es la actividad relajante más adecuada para cada estudiante, que al mismo tiempo no interfiera en su formación académica.	20 min

---

	<b>Cierre</b>	Para culminar los facilitadores desarrollaran la actividad “elabora mi caja de recursos”, a cada estudiante se elaborará una caja pequeña, que contenga materiales o recursos donde guardara todo los formatos y trabajos durante la semana e información adicional que crea conveniente, para ser utilizado ante una situación de conflicto sea académica o cualquier índole, generando empoderamiento y competencia en los estudiantes en cuanto al manejo del estrés.	10 min
<b>Título</b>	Sembrando hábitos y cosechando éxito en los hijos		
<b>Objetivo</b>	Promover buenos valores personales para disminuir el nivel de procrastinación en la familia		
<b>Tiempo</b>	40 minutos		
<b>Materiales</b>	Diversas imágenes, papelotes y plumones		
<b>Desarrollo del taller</b>	<b>Inicio</b>	Los facilitadores saludan al grupo luego procede con la dinámica “¿qué es?”, formando dos grupos a cada uno se les brindara las mismas imágenes, quienes tendrán que hacer uso de gestos, movimientos y muecas para expresar el nombre de animal mientras que los demás del mismo grupo tienen que acertar cual el grupo que acierte más es el ganador, posterior se comenta la importancia de mantener actitud positiva	10 min
	<b>Desarrollo</b>	Los responsables exponen el tema referido a preocuparse posterior a ello conlleva la dinámica, “valoro las consecuencias de irresponsabilidades académicas”, a cada participante se le brinda un formato, donde escribirá las	20 min

---

conductas irresponsables de sus hijos en el ámbito académico que ha manifestado y las consecuencias más graves que pudieron suceder, finalmente que medidas pudo tomar para evitar las consecuencias.

---

<b>Cierre</b>	Para culminar los facilitadores desarrollara la actividad superviso el horario de mi hijo a cada padre de familia se le brindara un protocolo, donde tienen que realizar el seguimiento del horario de la semana, donde se les permita cumplir a los hijos sus responsabilidades académicas, deberes de hogar y de recreación. Al culminar se solicita que este horario sea colocado en sus habitaciones de sus menores hijos de tal manera que favorezca a una organización optima del tiempo.	10 min
---------------	---	--------

---



---

<b>Título</b>	Caminando de la mano con mis estudiantes	
<b>Objetivo</b>	Capacitar a los docentes para ayudar a los estudiantes de secundaria, ya que a menudo enfrentan dificultades para desarrollar el proceso de enseñanza aprendizaje.	
<b>Tiempo</b>	40 minutos	
<b>Materiales</b>	Proyector multimedia, laptop, cartulina, plumones.	
<b>Desarrollo del taller</b>	<b>Inicio</b>	Los facilitadores dan la bienvenida a los participantes y enfatizan la importancia del taller. Posterior a ello realizan la dinámica “tenemos lo que no vemos”, se les solicita a formar parejas, uno de los miembros se ubicara detrás del otro y le tapara los ojos, luego pedirá que todos los participantes corran por el aula, manteniendo la formación, por parejas, uno adelante y el otro atrás tapándole los ojos

---

---

con ambas manos, la consigna es que no colisiones con otra pareja.

<b>Desarrollo</b>	<p>Los facilitadores invitan a los docentes a dar a conocer los diferentes problemas de los estudiantes y estos criterios afecta la salud mental de docentes, posterior a ellos se les solicita que formen grupos de 5 participantes, cada grupo analizará cada problema que ellos han observado.</p> <p>Propuesta de estrategias de intervención a los obstáculos presentados para mejor el rendimiento académico; seguimiento a los estudiantes, visita a familias y entre otras.</p>	20 min
<b>Cierre</b>	<p>Finalmente se pone en marcha las acciones de intervención que ellos han consensuado “mente positiva tus maestros te acompañan”, dando oportunidades para que puedan culminar sus estudios.</p>	10 min

---

*Nota:* Elaboración propia.