

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Psicología



UPLA

TESIS

Título : PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES
DE SECUNDARIA DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PÚBLICA DE SICAYA – 2021

Para optar : El Título Profesional de Psicóloga

Autoras : Bach. Inga Castro, Yari Eldi
Bach. Zuasnabar Paucar, Mayda Nayali

Asesora : Dra. Maribel Carmen Ruiz Balvin

Línea de Investigación institucional : Salud y gestión de la salud

Fecha de inicio y culminación : Agosto 2021 - Mayo 2023

Huancayo – Perú

2023

Dedicatoria

El presente trabajo de investigación está dedicado a Dios, por ser el inspirador y darme fuerzas para continuar en el transcurso de mi vida. A mis padres Samuel y Sara por su amor, trabajo y sacrificio en los años de apoyo que me brindaron. A mi hermana Angelly Kiara por ser parte importante de mi vida y representar la unidad familiar, por llenar mi vida de alegría, amor y compañía.

Yari Eldi

A Dios, por guiarme y darme fuerzas de continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados. A mis valiosos padres German y Lucia, por sus muestras de apoyo, amor, confianza y sacrificio en todos estos años. A mis hermanos por estar presentes cuando más los necesite y por brindarme su apoyo moral.

Mayda Nayali

Agradecimiento

Agradecemos a Dios por guiarnos a lo largo de nuestra vida profesional, por ser nuestra fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarnos una vida llena de aprendizajes. Agradecemos a nuestros padres por apoyarnos incondicionalmente y creer en nosotras, además brindarnos la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de nuestra vida. Agradecemos a la Dra. Maribel Ruiz Balvín por haber compartido sus conocimientos, paciencia y rectitud a lo largo del desarrollo de esta investigación.

Las autoras

CONSTANCIA DE SIMILITUD

N° 0090-FCS -2023

La Oficina de Propiedad Intelectual y Publicaciones, hace constar mediante la presente, que la **Tesis** Titulada:

PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE SICAYA – 2021

Con la siguiente información:

Con autor(es) : **Bach. INGA CASTRO YARI ELDI**
Bach. ZUASNABAR PAUCAR MAYDA NAYALI

Facultad : **CIENCIAS DE LA SALUD**

Escuela profesional : **PSICOLOGÍA**

Asesor(a) : **Dra. MARIBEL CARMEN RUIZ BALVIN**

Fue analizado con fecha **06/11/2023** con el Software de Prevención de Plagio (Turnitin); y con la siguiente configuración:

Excluye Bibliografía.

Excluye Citas.

Excluye Cadenas hasta 20 palabras.

Otro criterio (especificar)

El documento presenta un porcentaje de similitud de **30** %.

En tal sentido, de acuerdo a los criterios de porcentajes establecidos en el artículo N° 11 del Reglamento de Uso de Software de Prevención de Plagio. Se declara, que el trabajo de investigación: ***Si contiene un porcentaje aceptable de similitud.***

Observaciones:

En señal de conformidad y verificación se firma y sella la presente constancia.

Huancayo, 06 de noviembre de 2023.



MTRA. LIZET DORIELA MANTARI MINCAMI
JEFA

Oficina de Propiedad Intelectual y Publicaciones

Introducción

La procrastinación afecta a gran cantidad de estudiantes y provoca problemas en el aprendizaje, asimismo existe otra preocupación del que se ha venido hablando durante estos últimos años: el estrés académico. Este se considera un factor de tipo epidemiológico porque se le atribuye la generación o causalidad de diferentes patologías, catalogándolo como un tema grave a nivel mundial (Rivera, 2021).

Por su parte, organismos internacionales competentes sobre salud como la OMS y la OPS han señalado al estrés como la enfermedad de mayor incidencia en la población actual, por su gravedad se debe reconocer como problema o situación de atención prioritaria por los gobiernos (OMS, 2019).

Los estudiantes enfrentan desafíos constantes a nivel académico, donde la competencia por obtener buenas calificaciones proviene de tener más conocimiento que sugiere una futura carrera universitaria, la obtención de mejores calificaciones, ser el mejor de la clase, generando estrés académico en los individuos. Por lo que se ha estudiado el estrés por ser un factor psicosocial y estar relacionado con enfermedades existentes, conocidas como enfermedades psicosomáticas

El objetivo general fue identificar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública de Sicaya - 2021.

El método de investigación empleado es científico, de enfoque cuantitativo, corresponde al tipo de investigación básica, nivel correlacional, diseño no experimental transaccional correlacional, la población fue constituida por 657 estudiantes de la institución educativa pública de Sicaya y la muestra fue probabilístico aleatorio simple recurriendo a la fórmula de tamaño muestral con un total de 346 estudiantes de dicha institución, se aplicó la Escala de Procrastinación

Académica (EPA) de Busko (1998), instrumento adaptado por Álvarez (2010), así mismo se usó el Inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza (2006), cuya adaptación realizó Quito (2019).

El trabajo de investigación incluye los siguientes capítulos: Capítulo I: El enfoque del enfoque del problema, las implicaciones de la descripción real , identificación y desarrollo de problemas, justificación y objetivos, Capítulo II: Teoría de la estructura física, incluida la historia, la base teórica y la estructura conceptual, el capítulo III, hipótesis, incluidas hipótesis e investigación de investigación, Capítulo IV: Método: Métodos que incluyen métodos, tipos, niveles, niveles, niveles, niveles, diseño, población y muestras, métodos y herramientas para la recopilación de datos, procesamiento y análisis de datos, así como ética Análisis, así como análisis ético del estudio, por último, el Capítulo V: Resultados que responden a la descripción y el contraste de las hipótesis, análisis y discusiones sobre los resultados, conclusiones, recomendaciones y finalmente, las referencias bibliográficas con sus respectivos anexos.

Contenido

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Introducción.....	iv
Contenido.....	vi
Contenido de tablas.....	x
Contenido de figuras.....	xii
Resumen.....	xiv
Abstract.....	xv
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	16
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	16
1.2 Delimitación del problema.....	18
1.2.1 Delimitación espacial.....	18
1.2.2 Delimitación Temporal.....	18
1.2.3 Delimitación Temática.....	18
1.3 Formulación del problema.....	18
1.3.1 Problema general.....	18
1.3.2 Problemas específicos.....	18
1.4 Justificación.....	19
1.4.1 Social.....	19
1.4.2 Teórica.....	19
1.4.3 Metodológica.....	19

1.5	Objetivos	19
1.5.1	Objetivo general.....	19
1.5.2	Objetivos específicos	19
CAPITULO II MARCO TEÓRICO		21
2.1	Antecedentes	21
2.1.1	Antecedentes internacionales.....	21
2.1.2	Antecedentes nacionales	23
2.2	Bases teóricas.....	25
2.2.1	Procrastinación.....	25
2.2.2	Estrés académico.....	32
2.3	Marco conceptual.....	36
CAPITULO III HIPÓTESIS.....		38
3.1	Hipótesis general.....	38
3.2	Hipótesis específico.....	38
3.3	Variables.....	39
3.3.1	Procrastinación.....	39
3.3.2	Estrés académico.....	39
CAPITULO IV METODOLOGÍA.....		40
4.1	Método de investigación	40
4.2	Tipo de investigación	40
4.3	Nivel de investigación.....	41
4.4	Diseño de investigación	41
4.5	Población y muestra.....	41

4.5.1	Población.....	41
4.5.2	Muestra	42
4.6	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	43
4.6.1	Técnica.....	43
4.6.2	Instrumentos.....	44
4.7	Técnicas de procesamiento y análisis de datos	51
4.8	Aspectos éticos de la investigación.....	52
CAPITULO V RESULTADOS.....		54
5.1	Descripción de resultados:	54
5.1.1	Niveles de procrastinación académica en estudiantes.	54
5.1.2	Niveles de las dimensiones de la Procrastinación Académica en estudiantes.....	56
5.1.3	Tablas Cruzadas.....	58
5.2	Contrastación de hipótesis.....	63
5.2.1	Prueba de normalidad	63
5.2.2	Hipótesis general.....	64
5.2.3	Hipótesis específica 1	67
5.2.4	Hipótesis específica 2	70
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....		73
CONCLUSIONES.....		76
RECOMENDACIONES.....		77
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....		79
ANEXOS		87
Anexo 1: Matriz de consistencia.....		88

Anexo 2: Matriz de Operacionalización de Variables	89
Anexo 3: Matriz de Operacionalización de Instrumentos.....	90
Anexo 4: Instrumentos de investigación y constancia de su aplicación	92
Anexo 5: Autorización de aplicación del instrumento.....	96
Anexo 6: Constancia de aplicación del instrumento	97
Anexo 7: Confiabilidad y validez del instrumento	99
Anexo 8: La data de procesamiento de datos.....	129
Anexo 9: Asentimiento Informado	130
Anexo 10: Pruebas de aplicación de los instrumentos.....	132
Anexo 11: Fotos de la aplicación del instrumento.....	138

Contenido de tablas

Tabla 1 <i>Distribución de la población</i>	42
Tabla 2 <i>Ficha técnica del instrumento EPA</i>	44
Tabla 3 <i>Juicio de expertos del instrumento Escala de Procrastinación Académica (EPA)</i>	47
Tabla 4 <i>Ficha técnica del instrumento Inventario de Estrés Académico SISCO</i>	48
Tabla 5 <i>Juicio de expertos del instrumento Inventario de Estrés Académico SISCO</i>	50
Tabla 6 <i>Niveles de procrastinación académica en estudiantes</i>	54
Tabla 7 <i>Niveles de estrés académico en estudiantes</i>	55
Tabla 8 <i>Niveles de la dimensión Autorregulación Académica en estudiantes</i>	56
Tabla 9 <i>Niveles de la dimensión postergación de actividades en estudiantes</i>	57
Tabla 10 <i>Tabla Cruzada de la Correlación entre Procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa</i>	59
Tabla 11 <i>Tabla Cruzada de la Correlación entre Autorregulación Académica y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa</i>	60
Tabla 12 <i>Tabla Cruzada de la Correlación entre Postergación de Actividades y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa</i>	62
Tabla 13 <i>Pruebas de normalidad del consolidado procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa</i>	63
Tabla 14 <i>Prueba de Spearman de la Correlación entre Procrastinación Académica y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa</i>	64
Tabla 15 <i>Prueba de Spearman de la Correlación entre Autorregulación Académica y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa</i>	67

Tabla 16 <i>Prueba de Spearman de la Correlación entre Postergación de Actividades y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa</i>	70
---	----

Contenido de figuras

Figura 1 <i>Esquema de diseño de investigación</i>	41
Figura 2 <i>Fórmula de tamaño muestral</i>	42
Figura 3 <i>Aplicación de la fórmula de tamaño muestral</i>	43
Figura 4 <i>Fórmula Coeficiente de Alfa de Cronbach</i>	52
Figura 5 <i>Niveles de estrés procrastinación en estudiantes</i>	55
Figura 6 <i>Niveles de estrés académico</i>	56
Figura 7 <i>Niveles de la dimensión Autorregulación Académica en estudiantes</i>	57
Figura 8 <i>Niveles de la dimensión postergación de actividades académicas en estudiantes</i>	58
Figura 9 <i>Correlación entre Procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa</i>	59
Figura 10 <i>Correlación entre Autorregulación Académica y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa</i>	61
Figura 11 <i>Correlación Postergación de Actividades y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa</i>	62
Figura 12 <i>Correlación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa</i>	65
Figura 13 <i>Fórmula Prueba T</i>	65
Figura 14 <i>Valor observado de T</i>	66
Figura 15 <i>Correlación entre autorregulación académica y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa</i>	68
Figura 16 <i>Fórmula Prueba T</i>	68
Figura 17 <i>Valor observado de T</i>	69

Figura 18 <i>Correlación entre postergación de actividades académica y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa</i>	71
Figura 19 <i>Valor observado de T</i>	71
Figura 20 <i>Valor observado de T</i>	72

Resumen

La procrastinación académica es el acto de posponer actividades educativas y el estrés académico es aquella respuesta a nivel físico, emocional, en la conducta y cognitivo frente a algún evento o demanda relacionado a lo académico que genera desacuerdo o malestar. El objetivo principal del estudio fue identificar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública de Sicaya - 2021. El método de investigación empleado fue el científico, de enfoque cuantitativo, corresponde al tipo de investigación básica, nivel correlacional, diseño no experimental transaccional correlacional, la población estuvo conformada por el total de 657 estudiantes de la institución educativa pública de Sicaya y la técnica utilizada para el muestreo fue el probabilístico aleatorio simple, siendo conformada por 346 estudiantes, se aplicó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998), cuya adaptación realizó Álvarez (2010) y el segundo instrumento fue el Inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza (2006), con la adaptación de Quito (2019). Los resultados obtenidos del estudio concluyen que existe relación directa entre procrastinación académica y estrés académico (Coeficiente de correlación de Spearman moderado positivo: 0.592), además se halla una relación directa entre autorregulación académica y estrés académico (Coeficiente de correlación de Spearman moderado positivo: 0.579), también existe relación directa entre postergación de actividades académicas y estrés académico (Coeficiente de correlación de Spearman moderado positivo: 0.637).

Palabras clave: Procrastinación, estrés académico, estudiantes.

Abstract

Academic procrastination is the act of postponing educational activities and academic stress is that response at a physiological, emotional, behavioral and cognitive level to some event or demand related to academics that generates disagreement or discomfort. The main objective of the study was to identify the relationship between procrastination and academic stress in high school students of a public institution in Sicaya - 2021. The research method used is scientific, with a quantitative approach, corresponding to the type of basic research, correlational level, non-experimental transactional correlational design, the population was made up of a total of 657 students from the public educational institution of Sicaya and the technique used for sampling was simple random probabilistic, being made up of 346 students, the Academic Procrastination Scale was applied (EPA) by Busko (1998), whose adaptation was made by Álvarez (2010) and the second instrument was the SISCO Inventory of Academic Stress by Barraza (2006), with the adaptation of Quito (2019). The results obtained from the study conclude that there is a direct relationship between academic procrastination and academic stress (positive moderate Spearman compensation coefficient; 0.592), in addition there is a direct relationship between academic self-regulation and academic stress (positive moderate Spearman compensation coefficient; 0.579), there is also a direct relationship between postponement of academic activities and academic stress (positive moderate Spearman rating coefficient; 0.637).

Key words: Procrastination, academic stress, students.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Actualmente, son muchos los problemas que se observan a nivel internacional, en los que la situación refleja los defectos existentes en la sociedad, por un lado, la procrastinación es el acto de posponer cosas importantes y en cambio hace más placenteras las actividades no esenciales (Miranda, 2019). Muchos adolescentes procrastinan en tareas importantes para realizar actividades improductivas que se han incrementado durante este aislamiento. Cárdenas (2021) menciona al respecto que la procrastinación es una cuestión de autocontrol y gestión del tiempo.

Correa (2019) sostiene que el 25% de los estudiantes tienen problemas de procrastinación académica, lo que trae consecuencias negativas como bajo rendimiento académico y falta de interés por aprender. De igual forma, Díaz (2018) señala que el inicio de la procrastinación académica se da en la etapa de la secundaria y continúa en el 70% de los estudiantes universitarios en algunas actividades como estudiar, matricularse en clases, leer o buscar la presencia del docente, ocasionando un efecto grave en el rendimiento académico.

La procrastinación tiene un efecto en alumnos y genera dificultades académicas, en tanto hay otro problema que surge en los estudiantes: el estrés académico. Este último se podría considerar como un factor desencadenante de otras patologías, en consecuencia, se le indica como un aspecto grave (Berrio & Mazo, 2011).

En tanto, para la OPS se considera al estrés como una enfermedad presente entre la población de todo el mundo, por lo mismo, es necesario que se trate como un problema de salud pública (OMS, 1995). El estrés se encuentra explicado y tipificado tanto en el Manual Diagnóstico de la APA como en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10) (Palacios, 2021).

Se hace uso del término estrés desde años remotos para designar diferentes realidades, además que es compleja e interesante como concepto. Martínez y Díaz (2007) mencionan que un acontecimiento estresante se visibiliza a través de una variedad de sensaciones y experiencias tales como cansancio, agitación, nervios, intranquilidad, y otros como presión al encontrarse en la escuela, trabajo, etc. También se podrían atribuir a situaciones que generen miedo, pánico, confusión, angustia, impotencia, falta de afrontamiento para alcanzar un objetivo (Berrio & Mazo, 2011, p. 12).

Una situación estresante puede inducir una respuesta negativa tratándose de un punto de vista psicológico e inmunológico con incremento en los niveles de ansiedad y una marcada disminución de monocitos, linfocitos totales, células tipo T CD8 y NK, estas sustancias regulan la inmunidad del organismo e influyen en la salud de la persona expuesta a dicha experiencia (Brown, 2020).

Por lo tanto, los dos temas presentados son importantes para estudiar localmente con estudiantes en riesgo de aislamiento, haciéndolos más vulnerables a los problemas típicos internacionales.

1.2 Delimitación del problema

1.2.1 Delimitación espacial

Se desarrolló en la Institución Educativa Pública, del Distrito de Sicaya, Provincia de Huancayo y Departamento de Junín.

1.2.2 Delimitación Temporal

Se desarrollo entre los meses de agosto de 2021 hasta mayo de 2023.

1.2.3 Delimitación Temática

Se desarrollo la evaluación de dos pruebas psicológicas con la finalidad de determinar la correlación de ambas variables.

- Procrastinación
- Estrés académico

1.3 Formulación del problema

1.3.1 Problema general

¿Cuál es la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Sicaya – 2021?

1.3.2 Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación entre la autorregulación y el estrés académicos en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Sicaya – 2021?
- ¿Cuál es la relación entre la postergación de actividades y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Sicaya – 2021?

1.4 Justificación

1.4.1 Social

Este estudio se realizó como respuesta a la necesidad existente sobre la relación entre la procrastinación y el estrés académico entre los alumnos del Distrito de Sicaya, quienes se encuentran ante la situación actual, por lo tanto, herramienta de una población creciente que promueve actividades de salud mental. población estimada

1.4.2 Teórica

Con el fin de obtener información detallada y confiable sobre las variables estudiadas, se recolectó nueva información sobre la realidad actual que enfrenta el alumnado y se comparó con otros estudios, por lo tanto, la recolección de resultados se establece con otro estudio que ha sido examinado, el cual puede tener algunas similitudes o puede ser aún más contradictorio, lo que se ha reflejado como base explicativa para todo tipo de estudios salvo en el futuro.

1.4.3 Metodológica

El uso de herramientas en cada uno de los aspectos propuestos permite la creación de nuevos métodos para situaciones no estudiadas, en este sentido han ganado validez y confiabilidad en la comunidad estudiantil, para luego pueda ser utilizado en otros estudios.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

Identificar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Sicaya – 2021

1.5.2 Objetivos específicos

- Establecer la relación entre la autorregulación y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Sicaya – 2021

- Establecer la relación entre la postergación de actividades y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Sicaya – 2021

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

Se han realizado trabajos de investigación en el ámbito internacional, nacional y local que ha permitido delimitar el problema formulado.

2.1.1 Antecedentes internacionales

Álvarez (2018) en su tesis menciona “*Niveles de Procrastinación en estudiantes de 4to y 5to. Bachillerato de un Colegio Privado de la Ciudad de Guatemala*”, sostuvo que la finalidad del estudio fue determinar el nivel de procrastinación en alumnos del nivel secundario en un colegio particular. La muestra fue constituida por 87 estudiantes de los dos últimos grados del nivel secundario, en un rango de edad de 16 y 18 años. Se seleccionó la muestra de forma no probabilística. El instrumento utilizado fue Cuestionario de Procrastinación CP2015 (22 ítems) Se concluyó que existe un nivel medio de procrastinación en un 81%, un nivel bajo un 13%, y un nivel alto es 6%; además, que no existe alguna distinción en los resultados por factores como la edad, sexo o causas de procrastinación de los estudiantes.

Acho (2019) en su tesis *“La Procrastinia y su Incidencia en el Rendimiento Escolar de Estudiantes de 2do De Secundaria de la Unidad Educativa Escobar Uría de la Ciudad de El Alto, Gestión 2018”*, buscó determinar la procrastinia y su incidencia con el rendimiento escolar en alumnos de 2do de secundaria en un centro educativo estatal, para lo cual aplicó la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA), la muestra seleccionada fue de 75 alumnos, El muestreo fue no probabilístico. Se encontró la existencia de una incidencia o correlación significativa de 0,542. En este aspecto, se encuentran tácitamente motivados en estas clases lo cual denota un Rendimiento escolar con nota de desarrollo aceptable, se puede evidenciar que la procrastinia incide significativamente en el rendimiento escolar de estudiantes de 2do de secundaria.

Barraza (2019) en su artículo *“Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior”* tuvo como objetivo establecer la relación que existe entre la procrastinación y la variable estrés académico en estudiantes de un instituto técnico. Se aplicó el instrumento denominado SISCO para conocer sobre el estrés académico y EPA para procrastinación en una muestra de 300 alumnos. El estudio fue cuantitativo, contó con un diseño no experimental, del tipo correlacional. El muestreo fue no probabilístico de carácter intencional. Finalmente, se obtuvo: la existencia de correlación entre dimensiones como postergación de actividades con síntoma de estrés y el regular el tema académico con autorregulación académica, aún con ello, el autor considera que no existe suficientes resultados determinantes para la investigación por lo que sugiere hondar en el concepto de las variables y el análisis de las dimensiones en posteriores investigaciones.

Porto (2022) en su investigación explica sobre *“Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la corporación instituto docente del caribe de Cartagena, Colombia”*, cuya finalidad fue describir conductas propias de la procrastinación y los niveles de estrés generados

por la experiencia académica en alumnos de un instituto. El tipo de muestreo fue el no probabilístico, tomando a conveniencia del investigador la cantidad de 100 alumnos como la muestra. Para recolectar información se aplicó la EPA para procrastinación y para la otra variable, el Inventario SISCO cuya versión de Barraza (2007) consta de 21 preguntas. El resultado fue un porcentaje alto de alumnos presentan niveles moderados de estrés, un alto índice de los estudiantes se encuentra postergando sus actividades mientras que no puede hacerse cargo de su propio desempeño académico, esto los sitúa en un perfil de procrastinadores recurrentes.

Vergara et al. (2022) investigaron “*Procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria y media*” tuvo como objetivo hallar la relación entre procrastinación y factores de edad y asignatura escolar. El estudio fue de diseño cuantitativo y tipo correlacional. La muestra se seleccionó de manera intencional, siendo constituida por 148 alumnos. Obtuvieron datos para la investigación mediante la aplicación de la EPA. Concluyendo que: los niveles de procrastinación en los alumnos fueron alto y morados; referentes a los factores, solo se encontró una relación con la edad.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Córdova (2021) en su investigación “*Estrés académico y procrastinación en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria del colegio matemático Harry Sullivan, Lima, 2021*”, el objetivo principal fue determinar la relación de estrés académico y procrastinación en alumnos de los tres últimos grados del nivel secundario. El estudio fue descriptivo correlacional, el diseño de la investigación fue no experimental, para la muestra se consideró a 50 alumnos. Las principales conclusiones son: no hay una relación significativa entre las dos variables de estudio (p -valor $> .0740$) y no hay relación significativa entre las dimensiones de procrastinación y la variable estrés académico ($.05$). Asimismo, se mantuvo en un nivel medio en ambas variables con el 72%.

Bonilla (2021) cuya investigación titula *“Procrastinación y Estrés Académico en Estudiantes de una Institución Educativa Estatal”*, busca determinar la relación entre ambas variables. El autor indica que este estudio fue descriptivo correlacional, conformada por un total de 137 estudiantes. El tipo de muestreo es censal, el diseño no experimental, de forma es transaccional. Los dos instrumentos utilizados fueron EPA e Inventario SISCO, adicionalmente se apoyó en la técnica de evaluación psicométrica. Principales conclusiones: a) Entre las dos variables de estudio no se halló una relación significativa ($p > 0,05$), b) El nivel de estrés académico en los alumnos es un nivel leve, c) Las subescalas falta de motivación y dependencia no tienen una relación significativa con la variable estrés académico.

Espinoza (2021) realizó su investigación *“Procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to año de secundaria del colegio ingenieros UNI sede la Molina, 2020”*, cuyo propósito fue determinar los niveles de procrastinación en alumnos de los dos últimos grados de secundaria en un colegio estatal. El estudio fue de tipo descriptivo. Su diseño fue no experimental. Seleccionó a 93 alumnos como la muestra. Para medir procrastinación académica se usó la EPA. Los resultados indican que el 65.52% de alumnos presentan un nivel alto de procrastinación y el 35,48% de alumnos, un nivel bajo. Referente a las dimensiones se determinó que el 60,22% presenta un nivel bajo en la dimensión de postergación o retraso de actividades, por otro lado, se determinó que las mujeres procrastinan más que los hombres con un porcentaje de 67.9% mientras que los hombres poseen un 60%.

Altamirano (2021) compartió la investigación *“Estrés académico y Procrastinación académica en estudiantes del quinto de secundaria de una Institución Educativa Particular de Arequipa- 2020”*. Siendo su objetivo el determinar la relación entre el nivel de estrés en estudiantes del último año de secundaria con la procrastinación académica. La muestra quedó conformada por

159 estudiantes, la técnica de muestreo es el no probabilístico – intencional. El nivel de investigación fue correlacional, el diseño fue no experimental, del tipo cuantitativa. Para recolectar datos se usó la EPA y el Inventario de estrés académico. Los resultados indican: a) existe una relación significativa entre las dos variables de estudio ($r=0.291$), b) Los alumnos presentan un nivel moderado de estrés en el ámbito académico (78%), c) Los alumnos manifiestan un nivel moderado de procrastinación (84.9%).

Romo y Cerrón (2021) estudiaron sobre *“Estrés académico y la procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones Educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay Huancavelica”*. Se determinó la relación de ambas variables, para lo cual se utilizó el método científico. El estudio es descriptivo – correlacional, con un diseño no experimental y que se realizó en un determinado momento (transeccional). Se aplicó a la muestra (193 alumnos) las adaptaciones más recientes del EPA y del Inventario SISCO. Por lo que el resultado obtenido muestra un nivel de significación $\alpha = 0,000$ y Coeficiente de Spearman= .649, el cual indica que existe una relación moderada, directa y significativa entre las dos variables de estudio, se infiere que si el estrés académico aumenta de la misma manera también se observara en la procrastinación.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Procrastinación

2.2.1.1 Definición

Según el diccionario de la Real Academia de la lengua española (RAE, 2019), procrastinar significa “diferir, aplazar”; etimológicamente hablando se deriva de los vocablos “pro” (adelante/a favor de) y “cratinus” (del mañana). De acuerdo a lo expuesto, entonces, se puede inferir que procrastinar se asocia a la expresión “dejar a favor del mañana”, que se convierte en una acción

por voluntad propia para muchas personas, es por este motivo que se considera importante saber la variedad de ídoles que influyen en la consciente postergación de diversos tipos de actividades (Garzón et al., 2019).

La procrastinación también se entiende como el hábito de procrastinar las tareas que uno mismo se propone, a sea perdiendo el tiempo, procrastinando deliberadamente o retrasando la finalización de una tarea (Guzmán, 2020).

La procrastinación es un patrón de conductas y comportamientos caracterizados por el aplazamiento voluntario de actividades que deben realizarse en momentos determinados. Los comportamientos asociados con la procrastinación incluyen baja autoestima, falta de confianza en sí mismo, falta de autocontrol, depresión, comportamiento desorganizado, posiblemente perfeccionismo, impulsividad disfuncional y ansiedad. Desde el punto de vista académico, la procrastinación se define como el retraso o postergación de tareas en situaciones escolares, ya sean académicas o administrativas (Quant & Sánchez, 2012).

Para Montaña (2021) es una conducta consciente de posponer alguna actividad específica, que suele dejarse para el último momento, debido al componente desagradable que implica su realización.

2.2.1.2 Dimensiones de procrastinación académica:

Existen varias formas de dimensionar esta variable, como la propuesta por Garzón et al. (2019) y la EPA. Para nuestra investigación, se tomará en cuenta las dimensiones de la Escala de Procrastinación académica, las cuales son:

a) Autorregulación académica:

El proceso de autorregulación comienza en la etapa de planificación, para lo cual se determina objetivos, se busca la activación de conocimientos previos, metacognición y creencias

motivacionales, programación u organización, participación del alumno en el control de actividades para que pueda entenderse. Es un conjunto de fases realizadas de manera enérgica en el que los alumnos determinan objetivos referentes al aprendizaje en la escuela y en todo momento son ellos los que buscan entender, analizar, manejar y regular las percepciones, motivaciones y comportamientos para alcanzar lo planificado, teniendo en cuenta que los procrastinadores tienen su capacidad de autodeterminación (Jiménez, 2018).

b) Postergación de actividades:

Dicho término alude a la decisión del individuo de retrasar el inicio de una actividad o dejar de lado una asignación esperando que casi se cumpla el plazo de entrega para realizarlo (Jiménez, 2018).

2.2.1.3 Características de la personalidad procrastinadora.

Según Knaus (2002) son:

- Posee creencias irracionales. El procrastinador, suele generar ideas negativas sobre su propia persona, considerando que no posee las cualidades o capacidades suficientes para poder cumplir con sus actividades.
- Sufre de ansiedad. Debido a los temores e ideas que tiene, presenta grandes dificultades para tomar decisiones y cumplir con sus responsabilidades, lo que genera síntomas relacionados a la ansiedad.
- Busca ser perfeccionista y tiene miedo al fracaso. Existe el tipo de procrastinador, que busca obtener más tiempo para poder realizar mejor sus actividades, sin embargo, busca la perfección y al no poder realizarlo, experimenta gran frustración. Asimismo, suelen tener gran temor a fracasar, a no alcanzar sus metas o cumplir con sus actividades.

- Suele ser impaciente. Debido a la frustración que experimentan por no cumplir a tiempo sus actividades, tienden a ser impacientes, buscan soluciones rápidas y sencillas, sin embargo, al no encontrarlas, experimentan emociones como la ira.
- Busca sentirse querido. Busca acaparar diversas actividades, para obtener reconocimiento o sentirse valorados por sus pares o figuras de autoridad, sin embargo, acumula tantas actividades que muchas de ellas, no logra realizarlas en el tiempo establecido o hacerlas correctamente.
- Suele sentirse saturado. Debido a que constantemente procrastina, cuando se acerca la fecha de presentación de trabajos o de rendir exámenes, se siente saturado, frente a lo cual experimenta cuadros de estrés, que por lo general lo llevan a experimentar un bloqueo cognitivo y emocional, lo que le impide cumplir con sus responsabilidades.

2.2.1.4 Causas de la Procrastinación

Ellis y Knaus (2002) indican que la procrastinación tiene tres causas: autolimitación (constante pensamiento autocrítico), hostilidad (oposición al cambio), poca tolerancia al fracaso o a la frustración (Álvarez, 2018).

La primera razón es la reticencia, que sucede cuando los individuos se subestiman y se someten a una crítica interna continua, suelen expresarse de forma negativa y muestra algunas actitudes despectivas. Periódicamente, los procrastinadores se devalúan a sí mismos debido a la procrastinación pasada y presente, lo que contribuye aún más a la procrastinación, así como a los sentimientos de ansiedad y depresión. La insistencia del procrastinador en hacer bien la mayoría de las cosas solo lo empuja a no terminar la tarea a tiempo o a poner excusas por no haberla hecho nunca. De acuerdo a lo mencionado, podemos inferir que la procrastinación se genera por ideas exigentes, limitantes y tratar de cumplir sin equivocaciones o errores lo encomendado.

La segunda razón para postergar actividades es la poca tolerancia frente a hechos o situaciones que causen frustración; también sucede cuando el individuo se da cuenta que el futuro esta construido con el esfuerzo del presente. Por lo mismo, los individuos que no pueden lidiar con situaciones estresantes, buscan retrasar la entrega de la tarea lo más que se pueda, además que son conscientes de lo perjudicial que es acumular actividades.

La tercera causa principal de la procrastinación es la hostilidad, esto refiere a la provocación o una actitud confrontacional que tiene el individuo como su entorno a causa de sentirse presionado o disgustado con la tarea encomendada.

2.2.1.5 Consecuencias de la Procrastinación

Como menciona Guzmán (2010, como se citó en Cárdenas, 2021), la mayoría de los estudios que se han dedicado a esclarecer las consecuencias, ya sean negativas o positivas que podría tener la procrastinación, la mayoría se han centrado en los efectos sobre el ánimo y el estado emocional en general o en el rendimiento laboral/académico, dadas las importantes implicaciones que tiene la procrastinación en este ámbito.

Es sabido que a la larga el procrastinador se perjudica con sus actos y esto afecta su ánimo. Esto tiene relación con lo que he explicado sobre la gratificación inmediata. Posponer una tarea para realizarla en otro momento supone una gratificación inmediata a la que es todavía más fácil sucumbir si se tiene un estado de ánimo negativo. De hecho, se ha demostrado que existe una correlación muy considerable entre la procrastinación de un proyecto y la culpa sentida respecto a dicho proyecto Pychyl. El autor Guzmán (2020) indica que "En una encuesta online realizada por el Procrastination Research Group (2018) en la que participaron más de 9000 personas, el 94% afirmaba que la procrastinación tenía algún tipo de efecto negativo sobre su estado de ánimo y el 18% decía que este efecto era extremadamente negativo" (pág. 51).

Un aspecto interesante es el que exploran Ferrari et al. (2019) los sentimientos de arrepentimiento que tienen los procrastinadores respecto a los no procrastinadores. En su estudio encontraron que los procrastinadores, independientemente del tipo, se sienten remordimiento por su desempeño y el logro de objetivos en el ámbito académico, relaciones sociales, estado de salud tanto físico como mental y estatus económico en contraste con los individuos que no procrastinan. No había diferencias en cuanto a ideas sobre la vida amorosa, la planificación de la carrera y el desarrollo personal y espiritual. La muestra utilizada para este estudio se componía de procrastinadores crónicos que, como parece esperable, parecen arrepentirse de bastantes aspectos más retrospectivamente que la población general. Esto confirma una vez más, el malestar subjetivo que puede ocasionar la procrastinación (Guzmán, 2013).

2.2.1.6 La Autorregulación académica

Como su nombre indica, la autorregulación académica es un elemento clave en el éxito académico, esta consiste en que el estudiante sea capaz de regular los distintos momentos en el aprendizaje: fijar metas, establecer objetivos y planificar tiempo según sus propias capacidades y autoconocimiento (García, 2019).

Para Valdés (2020) la autorregulación en el aprendizaje es “uno de los ejes principales de la educación” porque consideran que un alumno autorregulado es aquel que se marca metas y las alcanza activamente y el aprendizaje en general.

Desde una corriente sociocognitiva, Pintrich (2000) indica que la autorregulación académica del estudiante se puede llevar a cabo mediante las siguientes actividades: fijar objetivos de aprendizaje, análisis y evaluación del proceso de comprensión, seguimiento a la conducta y identificación de los factores que motivan a para cumplir con lo propuesto, todo esto teniendo en cuenta las características del ambiente propio donde se desarrolla (Valdés & Pujol, 2012).

Marshall (2021) menciona que la autorregulación es un esfuerzo continuo y cíclico del sujeto, especialmente del estudiante, para alcanzar las metas y tareas que se propone, así como para anticipar, actuar y reaccionar ante los problemas o dificultades que se presentan en el proceso.

Umerenko (2019) explica que la autorregulación del estudiante involucra voluntad, percepción y habilidad. Asimismo, la investigación ha demostrado los efectos beneficiosos de la autorregulación académica no solo en el rendimiento de los estudiantes sino también en su salud emocional y resiliencia.

2.2.1.7 Procrastinación en la adolescencia

La adolescencia es un período de constante cambio que requiere asumir y desarrollar un sentido de responsabilidad y madurez para poder realizar todas las actividades que normalmente forman parte del ámbito educativo, social, familiar y comunitario (Romero, 2020).

Un aspecto importante de esta dificultad es que suelen ser catalogados por su entorno como irresponsables, personas en las que no es posible confiar o que no tienen en claro metas u objetivos, siendo desplazados por sus compañeros, presentan dificultades para establecer relaciones interpersonales y suelen ser constantemente descalificados por aquellos docentes poco empáticos (Caballo, 2007).

Steel (2007) la procrastinación se puede expresar como la demora para iniciar alguna actividad o tarea encomendada, siendo consciente de las consecuencias negativas que genera dicha decisión como causar insatisfacción del desempeño a largo plazo.

Wolters (2003) la procrastinación es considerado una deficiencia en la puesta en marcha de las ocupaciones académicas que tiene la particularidad de retrasar lo más que se pueda una actividad o tarea que se encomendó.

Ackerman y Gross (2007) describen la procrastinación académica como un comportamiento dinámico, que de acuerdo al entorno educativo presentará variaciones, así como el contenido a aprender, las estrategias del docente en el aula y los medios y materiales empleados en la instrucción. Si se posterga el desarrollo y finalización de la tarea por la valoración negativa de los condicionantes educativos anteriormente mencionados, se está procrastinando y malgastando el tiempo asignado en cualquier otra actividad que lo haga distraerse.

2.2.2 Estrés académico

2.2.2.1 Definición

De acuerdo al autor Rodríguez (2015) el término proviene del latín “stringere” que se podría interpretar como enojar u opinar. Herrera y Moletto (2014) nos indican que es una carga emocional negativa causada por un agente externo amenazante.

El estrés es producido por las exigencias en el ámbito académico de cualquier nivel educativo, afectando a los estudiantes. El estrés académico se basa en funciones del tipo cognitivo y afectivo, siendo el individuo quien experimenta los efectos de estresores.

Barraza (2007) señala al estrés como es un conjunto de pasos, de carácter psicológico y adaptativo, presentándose en tres momentos: El primer momento: el alumno según su perspectiva está inmerso en una serie de demandas académicas generadoras de estrés; el segundo momento, el estrés genera un desequilibrio; y finalmente el tercer momento, se caracteriza por el afrontamiento de la situación restablecer el equilibrio sistémico.

Sandi y Calés (2000, como se citó en García, 2011) menciona a Selye quien establece el “Síndrome General de Adaptación”, el cual comprendo tres fases consecutivas:

a) Fase de Alarma

El cerebro al estar amenazado por una situación de estrés responde fisiológicamente, mediante la activación de una serie de glándulas; en el hipotálamo se secreta al torrente sanguíneo sustancias que son mensajeros fisiológicos hasta la glándula suprarrenal produce cortisona u corticoides.

b) Fase de Resistencia

Cuando una persona está expuesta en forma consecutiva a una amenaza de agentes, físicos, químicos, biológicos o sociales el organismo trata de mantener el equilibrio interno y externo del organismo, en algunos casos por cansancio que se produce en las glándulas pueden menguar las capacidades de respuesta debido a la fatiga que se produce en las glándulas, por el estrés. El organismo puede soportar un determinado tiempo a esta situación, luego pasará a la siguiente fase.

Síntomas y signos físicos

- Tensión y dolor en los músculos (cuello, espalda y pecho). Fatiga frecuente.
- Desórdenes estomacales (indigestión, diarrea). Sequedad en la boca y garganta.
- Molestias en el pecho. Frecuentes dolores de cabeza.
- Elevada temperatura corporal (manifestada como una fiebre). Insomnio y pesadillas.

c) Fase de Agotamiento

Cuando hay una sobre exposición consecutiva a situaciones estresantes el organismo se agota, en esta fase suden presentarse un sin fin de enfermedades gastrointestinales, cardíacos, neurológicos, respiratorios, dermatológicos e inclusive aparición de carcinomas.

2.2.2.2 Dimensiones de estrés académico

El estrés académico consta de tres dimensiones, el primero referido a la respuesta fisiológica como cansancio, nerviosismo, ansiedad, entre otros, el segundo relacionado al tema cognitivo, y por último aquel que engloba el estado emocional del individuo.

a) Nivel cognitivo: Reacciones comportamentales

Los individuos manejan una propia percepción que los hace evaluar de distintas formas una misma experiencia. Cuando hablamos de un estudiante atravesando un período de exigencia académica suele mostrar ciertas respuestas a nivel cognitivo: pensamientos negativos, autocrítica constante, anticipación a fallar o fracasar, incapacidad de terminar tareas, etc. Esto implica que cada vez será más difícil al estudiante conectarse con lo que se le encomienda y continuará un círculo de incumplimiento y desgano por sus actividades académicas (Romero et al., 2014).

b) Nivel fisiológico: Reacciones físicas

En este nivel, las respuestas son más fáciles de ser evidenciadas ya que ocurren a un nivel fisiológico y cada una de ellas tienen una frecuencia, duración e incluso intensidad distinta. Algunos de las reacciones que se pueden identificar son: palpitaciones, taquicardias, sudoración excesiva, insomnio, alergias, dolores repentinos, cambios en el sistema nervioso y digestivo, etc. El estudiante debe trabajar en estos síntomas ya que podrían ser más frecuentes o empeorar si no se tiene el debido cuidado. Es importante que el alumno tome consciencia sobre estos cambios y se capacite sobre cómo manejar su estrés, como adoptar nuevos hábitos de cuidado, etc. (Romero et al., 2014).

c) Nivel motivacional-Reacciones psicológicas.

En este tercer nivel, se destaca como el individuo se motiva para alcanzar los objetivos académicos planteados. Algunos estudiantes muestran actitudes positivas frente a los desafíos y encuentran interés en la autoexigencia, por otro lado, hay estudiantes a los que les cuesta comprometerse ya que no encuentran motivación y no se sienten preparados para afrontar la situación. Lo recomendable es que el alumno pueda encontrar motivación iniciando con pequeños objetivos para ganar confianza e ir escalando, para ello, puede solicitar el apoyo de sus padres,

tutor o docente hasta que convierta dicha respuesta en algo frecuente y parte de su disciplina (Putwain et al., 2013).

Las reacciones psicológicas más frecuentes son: estado de agotamiento, descontento, depresión, ansiedad, bloqueos mentales, falta de concentración, fatiga emocional, etc. (Arsenio & Loria, 2014).

2.2.2.3 Causas del estrés académico

Según Stora (1991) el estrés se produce como reacción del cuerpo para protegerse a sí mismo. Esta reacción es buena ya que hasta podría salvarnos la vida ante una emergencia, caso contrario si estamos sobreexposto a un continuo estrés puede ser fatal, como es el caso de individuos que constantemente tienen problemas a nivel económico, laboral, sentimental y salud. Cualquier acontecimiento que produzca una respuesta emocional puede ser generador de estrés, este no necesariamente tiene que ser negativo por ejemplo el nacimiento de un hijo, un matrimonio.

Merino (2014) divide en cuatro causas, las que se detallan a continuación:

- **Causas biológicas:** Son los cambios orgánicos que generan estrés ejemplo: problemas de salud, accidentes, edad, sexo; las mujeres presentan mayor porcentaje de agotamiento emocional, los cuales son plasmados a nivel afectivo, en tanto los varones se expresan a nivel conductual.
- **Causas Psicológicas:** Basados en las características de la personalidad ejemplo: Trastornos de ansiedad, bajo autoestima, el perfeccionismo, depresión, falta de motivación, deterioro de la memoria y concentración.
- **Causas Socioculturales:** Dado por el entorno que nos rodea, ejemplo: cambio de domicilio, conflictos con personas cercanas a nosotros, hacinamiento en el hogar, en el trabajo o centro de estudios, responsabilidades en grupo.

- Causas culturales: Como cambios de hábitos y costumbres, preparación académica, así como el ambiente laboral en que se desempeña.

2.2.2.4 Consecuencias del estrés académico

El autor Rull (2013), el estrés afecta diversas áreas:

- Sociales. El estrés impide un buen desempeño y alejarte de tus objetivos profesionales y personales.
- Fisiológico. Se pueden citar enfermedades causadas por el estrés como: alteración del sistema nervioso y endocrino, variación en la presión arterial, taquicardia hasta problemas cardiovascular severos, etc.
- Psicológico. Se apreciarán cambios notorios en la conducta y el estado de ánimo, ataques de ansiedad, depresión, etc.

2.3 Marco conceptual

- Adolescencia: Esta etapa comprende la transición de la niñez a la adultez que es acompañado con cambios tanto en su fisionomía como en sus procesos cognitivos y en su relación con su entorno. Si bien los autores creen que este proceso inicia en la pubertad es difícil determinar a qué edad termina, siendo un aproximado los 19 y 20 años (Papalia, 2001).
- Estrés académico: Es un estado psicológico que se presenta en tres importantes momentos:
 - a) La escuela, donde se le exige un determinado desempeño académico y el cumplimiento de actividades, eventos y tareas,
 - b) Cuando se genera un desequilibrio en nuestro cuerpo debido a la carga de estrés o agentes estresores
 - c) Durante la etapa de afrontamiento, donde se busca retornar a un equilibrio y mejorar las estrategias de desempeño (Barraza, 2006).

- Procrastinación: Es aquella conducta que busca postergar o evitar de manera voluntaria y consciente sus propias responsabilidades y dedicando tiempo a distraerse con actividades sin relevancia hasta que se vea obligado a cumplir con el encargo por cuestión de tiempo o exigencia (Arévalo, 2011).
- Autorregulación: Esta dimensión busca medir aquel nivel del alumno en referencia a como éste muestra o se encuentra activo en su propio proceso de aprender algo (González, 2001).
- Postergación de actividades, es una dimensión de la procrastinación en el cual se mide el grado en el que el alumno pospone o busca retrasar las tareas académicas asignadas por otras actividades que no requieren tanto esfuerzo físico, mental o de otro tipo y que sean más agradables de llevar a cabo (Álvarez, 2010).

CAPITULO III

HIPÓTESIS

3.1 Hipótesis general

- H1: Si existe relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Publica de Sicaya – 2021
- Ho: No existe relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Publica de Sicaya – 2021

3.2 Hipótesis específico

- H1: Si existe relación entre la autorregulación académica y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Publica de Sicaya – 2021
- Ho: No existe relación entre la autorregulación académica y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Publica de Sicaya – 2021
- H1: Si existe relación entre la postergación de actividades y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Publica de Sicaya – 2021
- Ho: No existe relación entre la postergación de actividades y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Publica de Sicaya – 2021

3.3 Variables

3.3.1 Procrastinación

3.3.1.1 Definición conceptual

La procrastinación es la acción de posponer conscientemente la entrega de un encargo o la ejecución de una actividad, eludiendo su responsabilidad y ocupando su tiempo en actividades distractivas (Haycock et al., 1998, citado por Steel, 2007).

3.3.1.2 Definición operacional

La variable será medida mediante la Escala de Procrastinación Académica (EPA), creado por Busko, D. (1998), adaptado al Perú por Álvarez, O. (2010), y que cuenta con una versión reciente por Rojas, L. (2020). Dicho instrumento está compuesto por dos dimensiones y 12 ítems.

3.3.2 Estrés académico

3.3.2.1 Definición conceptual

El estrés académico es la reacción del estudiante frente a los retos que su entorno le demanda; valorándola como un elemento que sobrepasa su esfuerzo y recursos y por tanto hace peligrar su bienestar; permitiendo entender algunos fenómenos de la adaptación humana y animal (Lazarus y Folkman, 1986).

3.3.2.2 Definición operacional

La medición se realizará usando el Inventario SISCO, cuyo autor original fue Barraza, A. (2006), adaptado al Perú por López, O. (2017), y que cuenta con una versión reciente por Quito (2019). Dicho instrumento está compuesto por tres dimensiones y 29 ítems.

CAPITULO IV

METODOLOGÍA

4.1 Método de investigación

El método general referido por Carrasco (2009) nos dice que el método científico es un conjunto de procesos, técnicas, estrategias que permiten la resolución del problema de estudio, y la comprobación de la hipótesis (p. 269).

El procedimiento que se desarrolló para la investigación es el científico, constituido por el planeamiento del problema, composición del marco teórico, formulación de la hipótesis, constatación de la hipótesis, los resultados y las conclusiones.

4.2 Tipo de investigación

El presente estudio fue tipo básica, ya que, al momento de la aplicación o explotación de los conocimientos recién adquiridos, así como el momento de la adquisición, se genera nuevos conocimientos y resultados que conduce a una comprensión seria, válida, estructurada y sistemática de la realidad (Murillo, 2008, como se citó en Zoila, 2009).

4.3 Nivel de investigación

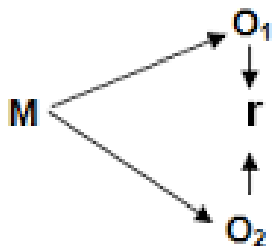
Hernández (2018) menciona que un estudio correlacional busca conocer y determinar la relación de un concepto, una variable en relación a otra. Para la presente investigación el nivel fue correlacional ya que se mide el grado de relación entre las dos variables.

4.4 Diseño de investigación

Tuvo como diseño no experimental correlacional, por lo cual Carrasco (2009) indica que permite al investigador analizar la relación de hechos y fenómenos de la realidad, en tal sentido la presente investigación describió cada variable y luego relacionarla por la parte estadística.

Figura 1

Esquema de diseño de investigación



Nota. Dónde: M = Son estudiantes de la Institución Educativa Politécnico Perú BIF – Santo Domingo de Guzmán, Ox = Variable 1 “Procrastinación”, Oy = Variable 2 “Estrés académico”, r= Relación que existe entre las variables 1 y 2.

4.5 Población y muestra

4.5.1 Población

La población estuvo constituida por el total de 657 estudiantes de la Institución Educativa “Politécnico Perú BIF –Santo Domingo de Guzmán”

Tabla 1*Distribución de la población*

Sección	N°
1°	154
2°	160
3°	155
4°	155
5°	33
TOTAL	657

Nota. Estudiantes de la Institución Educativa Politécnico Perú BIF – Santo Domingo de Guzmán

4.5.2 Muestra

Se empleo la fórmula de tamaño muestral para un solo grupo de proporciones, para conocer el número de integrantes que debe tener la muestra, los estudiantes que serán parte de la muestra se elegirán por medio del muestro aleatorio simple, en donde los elementos que forman la población son probables a ser elegidos sin distinción, esto garantiza que la muestra sea representativa.

Figura 2

Fórmula de tamaño muestral

$$n = \frac{N * p * q * (Z_{\alpha/2})^2}{e^2(N-1) + p * q * (Z_{\alpha/2})^2}$$

Nota. Donde: $Z_{\alpha/2}$: Z nivel de confianza elegido (1.96); P: Proporción de estudiantes de primero a quinto de secundaria que no procrastinan y estrés académico (50%); Q: 1- P = (50%); E: Error de estimación será de 0.05.

Figura 3

Aplicación de la fórmula de tamaño muestral

$$n = \frac{N * p * q * (Z_{\alpha/2})^2}{e^2(N - 1) + p * q * (Z_{\alpha/2})^2}$$

$$n = \frac{657 * 0.5 * 0.5 * (1.96)^2}{(0.05)^2(657 - 1) + 0.5 * 0.5 * (1.96)^2}$$

$$n = \frac{630.9828}{2.6004}$$

$$n = 242.6484$$

$$n = 243$$

Nota. Se consideró 346 alumnos de una Institución Pública de Sicaya. Dicha cantidad es en precaución ante la pérdida de algún elemento.

Crterios de inclusión y exclusión

Inclusión:

- Estudiantes que se encuentren matriculados en el año académico 2021.
- Estudiantes que se encuentren cursando los grados académicos 3ro

Exclusión:

- Estudiantes que no deseen participar en la aplicación de los instrumentos.
- Estudiantes que no respondan en la totalidad los instrumentos

4.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**4.6.1 Técnica**

La técnica que se utilizó es la encuesta, este documento contiene una lista de interrogantes que nos permitirá tener información de la muestra (Hernández et al., 2016).

Coordinando con el responsable de la institución para aclarar el propósito del estudio y así obtener el permiso correspondiente, luego de obtener su visto bueno se solicitó al docente el permiso necesario para realizar las encuestas virtuales en las aulas correspondientes. Además, se informó a los estudiantes sobre la naturaleza de la investigación, se les animó a cooperar indicándoles el anonimato de la evaluación, la participación en las mismas era voluntaria y que se utilizaron las herramientas de medición EPA e Inventario SISCO.

4.6.2 Instrumentos

4.6.2.1 Variable 1: Procrastinación

Tabla 2

Ficha técnica del instrumento EPA

Ficha técnica	
Nombre del instrumento	Escala de Procrastinación Académica EPA
Autor original	Deborah Busko – procedencia norteamericana
Año de publicación original	1998
Autores de adaptación en Perú	Álvarez, O.
Año de la adaptación en Perú	2010
Versión reciente	Rojas (2020)
Objetivo del instrumento	Identificar el nivel de procrastinación académica
Forma de aplicación	Individual y colectiva
Población de objetivo	Estudiantes adolescentes
Ítem	11
Tipo de ítem	Escala tipo Likert de 5 puntos
Estructura interna	Consta de 12 ítems, los cuales agrupan dos dimensiones: a) Postergación de actividades (3 ítems) b) Autorregulación académica (9 ítems).
Confiabilidad	La confiabilidad de cada subescala se estimó mediante el alfa de Cronbach. Obteniéndose un indicador de .821 (IC al 95%: .793;.847), para el factor de Autorregulación académica y de .752 (IC al 95%: .705;.792) para el factor Postergación de actividades.

a) Reseña de instrumento

El instrumento fue desarrollado originalmente por Busko (1998), en el menciona las cuatro bases exponenciales para comprender sobre la variable procrastinación. Esta herramienta fue ajustada a la realidad nacional por Álvarez (2010), centrándose principalmente en alumnos de nivel secundario.

b) Consigna de aplicación

"La siguiente es una colección de afirmaciones sobre estilo de enseñanza, lea atentamente cada oración y responda con veracidad (en la hoja de respuestas) al recuadro donde se aplica su respuesta, teniendo en cuenta la tabla a continuación" (Rojas, 2020, p. 43).

c) Propiedades psicométricas del instrumento original

Busko (1998) utilizó esta herramienta a estudiantes universitarios de la Universidad de Guelph con edades entre 22 y 36 años. Para el estudio se analizó la confiabilidad de la consistencia interna mediante el alfa de Cronbach, llegando el retraso total a cero .82 y el grado de retraso en el aprendizaje llegó a 0.86, también indicando que el error de medición está en el rango de 0.191 y 0.123.

d) Propiedades psicométricas de la versión adaptada

El autor peruano Álvarez (2010) ajustó el instrumento a nuestra realidad nacional para lo cual lo aplicó en una muestra de 235 alumnos de los dos últimos años de secundaria de un colegio de Lima. En primer lugar, utilizó el análisis factorial exploratorio en los datos recopilados, el resultado fue KMO 0.82, las preguntas de los instrumentos alcanzaron una carga factorial mayor a 0.20, con una varianza de 30.99%. Al evaluar la consistencia interna de los instrumentos, se obtuvo un coeficiente de alfa de Cronbach de 0.87. En segundo lugar, sobre la EPA se obtuvo un KMO de 0.80, las cargas factorías de las preguntas resultaron mayor a 0.20 y de consistencia

interna alcanzó un coeficiente de 0.80. Por último, luego de la evaluación de los instrumentos se deduce que no existe evidencia de alguna diferencia estadística significativa.

Guevara (2017) evaluó las propiedades del instrumento EPA, el autor menciona que seleccionó una muestra de 377 alumnos de todos grados del nivel secundario. Para conocer la validez usó análisis factorial: Bondad fue de (FGI=.922) y el índice de ajuste comparativo (CFI=.853), ello para tener consideración su característica bidimensional. Luego de analizar la confiabilidad (Coeficiente de Omega) la dimensión autorregulación y postergación de actividad fue de 0.76 y 0.69 respectivamente. Se concluye que hay sus propiedades permiten la aplicación sin problemas.

Chávez (2019) evaluó las propiedades psicométricas apoyándose en la selección de 1144 alumnos de edad secundaria. Se realizó dos tipos de análisis: el factorial confirmatorio con índices aceptables, y el exploratorio con un KMO de 0.879. En el caso de la confiabilidad, se analizó con el C. de alfa de Cronbach y Omega: a) Total variable obtuvo 0.84 y 0.85 respectivamente, b) Dimensión autorregulación académica 0.85 en ambos casos, y c) Dimensión postergación de actividades 0.75 en ambos casos.

El investigador Rojas (2020) examinó el instrumento EPA, para cual la muestra seleccionada fue de 731 alumnos de nivel secundario. Usó el análisis factorial y halló valores de reajuste. En cuanto a la confiabilidad: a) Total variable alcanzó un C. de alfa de Cronbach de 0.841, b) Para la dimensión autorregulación académica se consiguió un 0.845, c) Para la dimensión postergación de actividades se consiguió un 0.753.

e) Validez

Se comprobó la validez de instrumento por el método de criterios de cinco jueces. Los expertos evaluaron que cada ítem corresponda a lo que se desea medir. El resultado de la

evaluación nos indica que todos los ítems han sido aceptados. El coeficiente de V de Aiken fue de 1.00.

Tabla 3

Juicio de expertos del instrumento Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Expertos	Número de Colegiatura	Valoración
MG. Carmen Reynalda JARA ORTEGA	C.PS.P 7630	ADECUADO
MG. Jessica Margarita SORIANO SANCHEZ	C.PS.P 22159	ADECUADO
Lic. Carla Chabeli SANCHEZ JESUS	C.PS.P 27132	ADECUADO
Lic. Arlyn Kimberly LIMACO CHAVIÑA	C.PS.P 35765	ADECUADO
Lic. Cesar Daniel AYALA MIRANDA	C.PS.C 8267	ADECUADO

Nota. Elaboración propia basado en la Ficha de criterio de jueces

Se observa que, los cinco expertos coinciden en que la EPA cuenta con la aprobación para ser aplicada.

f) Confiabilidad

Se evaluó la confiabilidad mediante el método de consistencia interna. Los resultados en el SPSS nos indican que el C. del alfa de Cronbach es de 0.76. El instrumento denominado EPA, nos brindará datos confiables para la investigación.

4.6.2.2 Variable 2: Estrés académico

Tabla 4*Ficha técnica del instrumento Inventario de Estrés Académico SISCO*

Ficha técnica	
Nombre del instrumento	Inventario de Estrés Académico SISCO
Autor original	Barraza, A.
Año de publicación original	2006
Autores de adaptación en Perú	López, O.
Año de la adaptación en Perú	2017
Versión reciente	Quito (2019)
Objetivo del instrumento	Identificar el nivel de estrés en el entorno académico.
Forma de aplicación	Individual y colectiva
Población de objetivo	Adolescentes y adultos
Ítem	31
Tipo de ítems	Escala de tipo Likert de 5 puntos
Estructura interna	Conformado por 31 ítems, con 2 ítems de prueba y 29 dirigidos a medir. 3 dimensiones: Estresores, reacciones ante el estrés y Estrategias de afrontamiento.

a) Reseña de instrumento

El inventario SISCO fue creado por Barraza (2007), su adaptación a la realidad nacional se hizo por López (2017) para lo cual aplicó el instrumento en alumnos de secundaria. Un año después, fue revisada por Torres (2018) quién seleccionó a alumnos de secundaria del tercer y quinto grado para aplicarlo. Finalmente, Quito (2019) hizo la evaluación de propiedad psicométricas del instrumento, en estudiantes de nivel secundario.

b) Consigna de aplicación

De acuerdo a Quito (2019) el instrumento que se aplicó sirve para identificar las características de la variable estrés en los estudiantes de nivel medio y superior. Es importante que los individuos sean honestos al brindar sus respuestas para tener información de utilidad, además, su apoyo es totalmente voluntario. Se respetará el principio de confidencialidad con la información recolectada y con su posterior análisis (p. 65).

c) Propiedades psicométricas del instrumento original

De acuerdo al análisis factorial exploratorio que realizó Barraza (2007) se obtuvo un KMO de 0.76. y las preguntas del cuestionario poseen cargas factoriales >0.35 divididas en tres factores. La confiabilidad del instrumento fue analizada en dos partes, los valores son 0.87 y 0.80. Por último, sobre correlación: a) Se halló una consistencia interna aceptable 0.90 (C. de Spearman Brown), b) Correlación de la dimensión estresores, síntomas y estrategias fueron 0.85, 0.91 y 0.69 respectivamente.

d) Propiedades psicométricas de la versión adaptada

El análisis de las propiedades psicométricas fue realizado por López (2017), quien eligió como muestra a 613 alumnos de nivel secundario y superior técnico. Respecto a la validez, el análisis factorial indica que obtuvo ajustes aceptables. Todos los ítems cuentan con cargas factoriales favorables (menos pregunta 27). El coeficiente de Spearman Omega de las dimensiones síntomas y estrategias de afrontamiento fueron 0.73 y 0.85 respectivamente.

Igualmente, el autor Torres (2018) analizó la propiedad psicometría del instrumento, para lo cual determinó como muestra 614 alumnos de tres colegios de la capital. Los expertos evaluaron la composición interna del instrumento, concluyendo que los ítems tienen un V de Aiken mayor a 80% (salvo 5 ítems). Luego se llevó a cabo el análisis factorial, cuyo resultado fue contar con adecuados índices de ajuste. En último lugar, respecto a la confiabilidad del instrumento: existe

consistencia interna, y la correlación de dimensiones tienen los siguientes valores: estresores 0.79, síntomas 0.90 y estrategias de afrontamiento con 0.74.

El instrumento fue puesto a prueba mediante análisis psicométrico, para lo cual Quito (2019) determinó una muestra de 977 alumnos que cumplían dos características: estar matriculados en el colegio y encontrarse entre las edades de 11 a 17 años. Mediante el juicio de expertos se reconoció que el instrumento tenía niveles satisfactorios (salvo por 5 ítems). Se agregó la evaluación factorial exploratoria cuyo resultado es KMO 0.945. Finalmente, se obtuvo el mismo valor del coeficiente de alfa y omega en un 0.92, cuando se analizó la confiabilidad.

e) Validez

Mediante el criterio de jueces, se pidió a 5 expertos revisar el contenido del instrumento, es decir, verificar que los ítems tuvieran relación con el factor que se quería conocer. Los jueces coincidieron en que todos los ítems son ADECUADOS y puede aplicarse dicho instrumento. El coeficiente de V de Aiken fue de 1.00 que indica haber una validez de contenido.

Tabla 5

Juicio de expertos del instrumento Inventario de Estrés Académico SISCO

Expertos	Número de colegiatura	Valoración
MG. Carmen Reynalda JARA ORTEGA	C.PS.P 7630	ADECUADO
MG. Jessica Margarita SORIANO SANCHEZ	C.PS.P 22159	ADECUADO
Lic. Carla Chabeli SANCHEZ JESUS	C.PS.P 27132	ADECUADO
Lic. Arlyn Kimberly LIMACO CHAVIÑA	C.PS.P 35765	ADECUADO
Lic. Cesar Daniel AYALA MIRANDA	C.PS.C 8267	ADECUADO

Nota. Elaboración propia basado en la Ficha de criterio de jueces

Se observa la aprobación del instrumento, los 5 expertos coinciden en que el Inventario SISCO es adecuada para ser aplicada

f) Confiabilidad

El presente instrumento está compuesto por tres dimensiones (EE, SEE, EA), las cuales fueron evaluadas para conocer su consistencia entre sí, obteniéndose una correlación corregida mayor a 0.20, es decir, todas las preguntas son consistentes y serán tomadas en cuenta en la prueba.

El método de consistencia interna permite conocer si el instrumento que aplicaremos es confiable. Para nuestro estudio se ha verificado mediante el coeficiente de alfa de Cronbach: síntomas de los estímulos estresores es 0.88, estímulo estresores tiene el valor de 0.71 y estrategias de afrontamiento es de 0.72.

Procedimiento de recolección de datos en la coyuntura sanitaria.

En primer lugar, se coordinó con los encargados de la institución educativa, en la primera reunión se describió los puntos fundamentales de la investigación para contar con su permiso. Con la aprobación de dirección, se pasa a coordinar con los docentes para presentarnos y que puedan reservar un espacio dentro de su horario de clases para poder aplicar los instrumentos de manera virtual. Luego, al reunirnos con los estudiantes, se les informamos sobre la naturaleza del estudio, le comunicamos que su participación es voluntaria y anónima, se les brindó las instrucciones de cómo rellenar los instrumentos y pasamos a la aplicación. Se les brindó un tiempo de 25 a 30 minutos para que terminen con ambas pruebas.

4.7 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Para analizar y procesar los datos obtenidos, la primera etapa consta de un análisis descriptivo en donde se mide la media aritmética y desviación estándar de los datos. Luego, el programa SPSS no brinda la prueba de normalidad (Kolmogorov –Smirnov), y con ello, se eligió el estadístico inferencial denominado Coeficiente de correlación Rho de Spearman.

El estadístico mencionado nos permitirá conocer la correlación entre las dos variables de estudio y comprobar la hipótesis.

Tener en cuenta que antes del procesamiento, los instrumentos ya fueron validados y se conoce su confiabilidad. El juicio de expertos nos da la confianza de que los instrumentos formulados son adecuados y servirán para alcanzar los objetivos de la investigación. La consistencia interna de las pruebas se evaluó a través del análisis del coeficiente de Alfa de Cronbach, se reconoce que todos los ítems cumplen con medir el factor o constructo correspondiente, por lo mismo, no hay modificación o eliminación de algún ítem. La puntuación de ambos instrumentos se dio mediante la Escala de Likert, asignándole puntaje del 1 al 5 a cada ítem según corresponda, dicha información se comparte en las instrucciones de la prueba (Pinedo, 2019).

A partir de las correlaciones calculamos así:

Figura 4

Fórmula Coeficiente de Alfa de Cronbach

$$\alpha = \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^K S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Nota. Dónde: **k** es el número de ítems; $(S_t)^2$ varianza de la suma de los ítems; $(\sum S_i)^2$ sumatoria de las varianzas de cada ítem.

4.8 Aspectos éticos de la investigación

Para el estudio se consideró los principios fundamentales del Reglamento del Comité de Ética de Investigación y de acuerdo a los artículos 27 y 28 del reglamento de la Universidad Peruana Los Andes:

El Art 27° Principios en relación a la actividad de investigación, tales como proteger a la persona o grupo con el que se trabaja, impulsar el cuidado y la protección de la honorabilidad con todos los que estarán implicados en la investigación. Por lo cual, cumplimos con respetar la confidencialidad de los posibles resultados, consideramos los requerimientos de consentimiento informado y asentimiento informado (en el caso de los menores de edad para que así puedan tener información sobre la causa de la evaluación y los cuidados que se tendrá de acuerdo a su privacidad). Además, se trabajó con responsabilidad durante la investigación, promoviendo el cuidado a nivel personal, institucional y social.

En el Art 28° Normas éticas para quienes realizan la actividad de investigación. Se llevó a cabo el estudio con rigor científico (para fuentes de información, búsqueda de datos, etc.) y se garantizó la validez, credibilidad, confiabilidad y la exactitud (pegado a la realidad) de los métodos, fuentes y otros. Los instrumentos de investigación usados fueron evaluados y validados a través de Juicios de expertos. Nuestra investigación no responde a material adulterado o con plagio, citando apropiadamente las fuentes de información desde el inicio hasta llegar a concluir la investigación.

CAPITULO V
RESULTADOS

5.1 Descripción de resultados:

5.1.1 Niveles de procrastinación académica en estudiantes.

Tabla 6

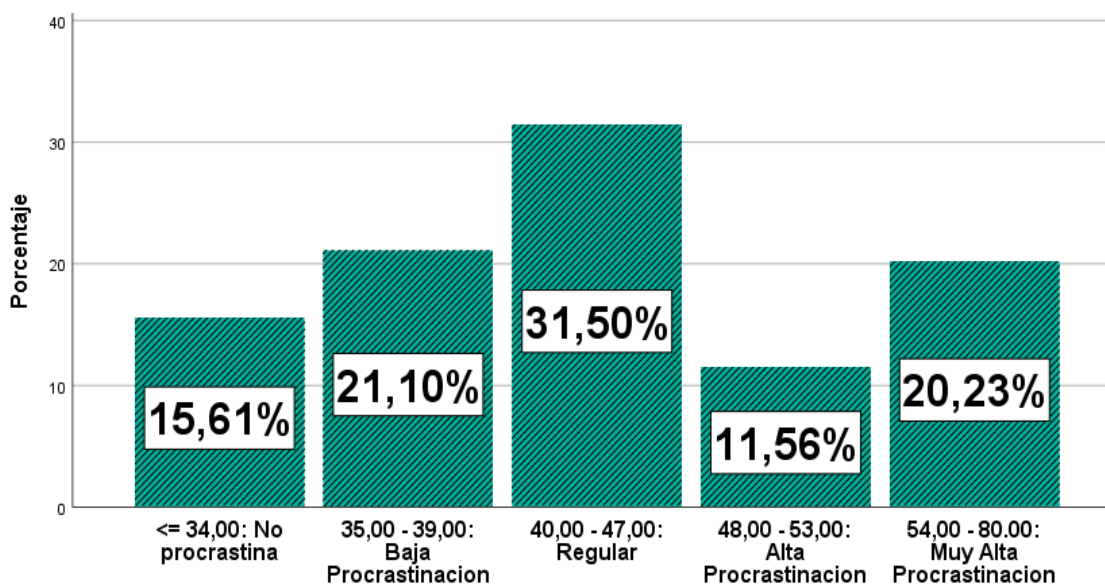
Niveles de procrastinación académica en estudiantes.

PROCRASTINACIÓN	Frecuencia	Porcentaje
No procrastina	54	15,6
Baja Procrastinación	73	21,1
Regular	109	31,5
Procrastinación Alta	40	11,6
Muy Alta Procrastinación	70	20,2
Total	346	100,0

Nota. Encuesta aplicada a los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa
Base de datos procesada mediante IBM-SPSS

Figura 5

Niveles de estrés procrastinación en estudiantes.



Nota. Base de datos procesada mediante IBM-SPSS

Se puede apreciar en la tabla 6 y figura 5 que de 346 (100%), el (15,6%) no procrastina, (21,1%) baja procrastinación, (31,5%) procrastina de manera regular, (11,6%) alta procrastinación, (20,2%) se ubica en alta procrastinación.

Tabla 7

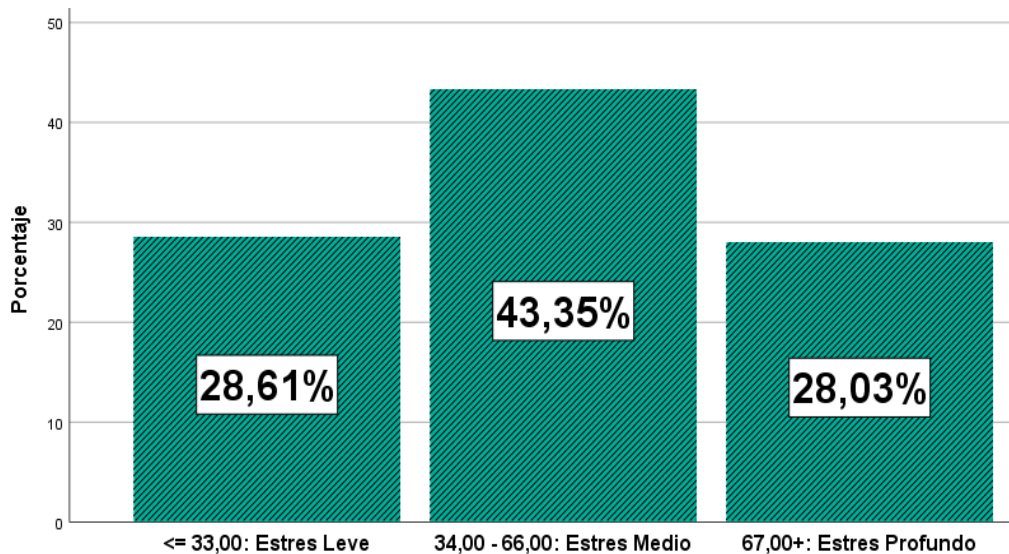
Niveles de estrés académico en estudiantes.

ESTRÉS ACADEMICO	Frecuencia	Porcentaje
Estrés Leve	99	28,6
Estrés Medio	150	43,3
Estrés Profundo	97	28,0
Total	346	100,0

Nota. Encuesta aplicada a los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa
Base de datos procesada mediante IBM-SPSS

Figura 6

Niveles de estrés académico.



Nota. Base de datos procesada mediante IBM-SPSS

Refiere la tabla 7 y figura 6, que de 346 (100%), el (28,6) se encuentra en estrés leve, (43,3%) estrés medio y el (28%) en estrés profundo.

5.1.2 Niveles de las dimensiones de la Procrastinación Académica en estudiantes

Tabla 8

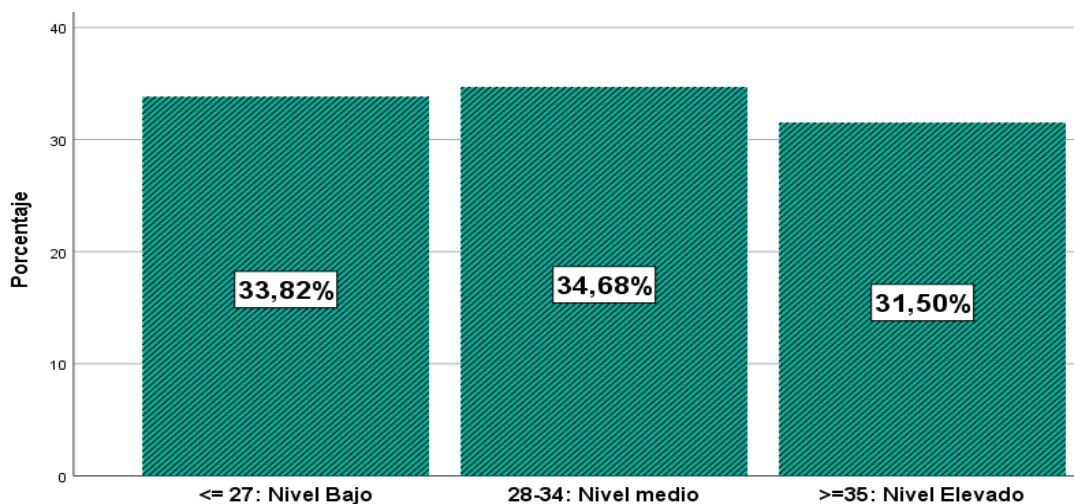
Niveles de la dimensión Autorregulación Académica en estudiantes.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Nivel Bajo	117	33,8
Nivel Medio	120	34,7
Nivel Elevado	109	31,5
Total	346	100,0

Nota. Encuesta aplicada a los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa
Base de datos procesada mediante IBM-SPSS

Figura 7

Niveles de la dimensión Autorregulación Académica en estudiantes.



Nota. Base de datos procesada mediante IBM-SPSS

En la Tabla 8 y Figura 7, Según la escala (EPA) en su dimensión autorregulación académica; observándose que de 346 (100%) estudiantes, 117 (33,85%) de los estudiantes obtuvo puntajes menores a 27 indicando que tienen un nivel bajo en la autorregulación académica y 120 (34,7%) de los estudiantes obtuvo puntajes entre 28 – 34 indicando que tienen un nivel medio de autorregulación académica.

Tabla 9

Niveles de la dimensión postergación de actividades en estudiantes.

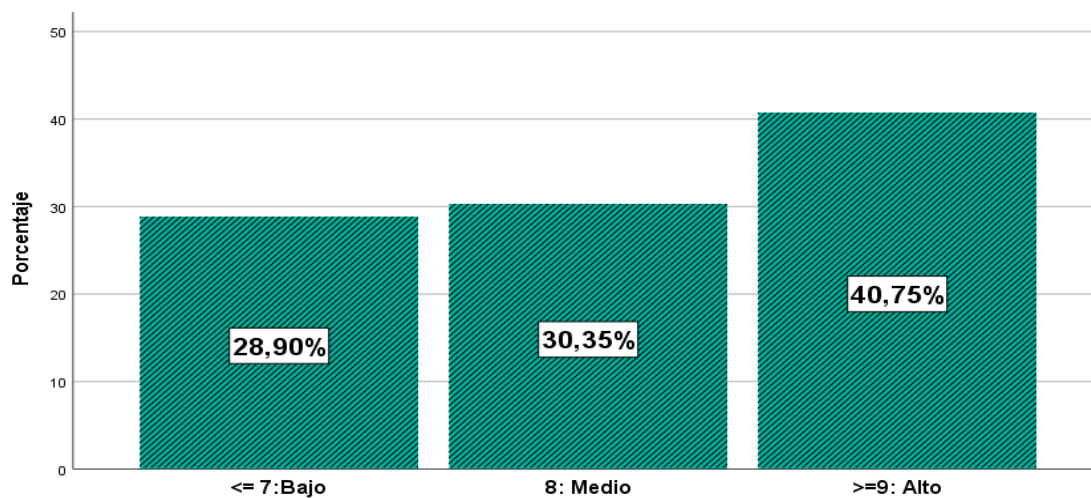
Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	100	28,9
Medio	105	30,3
Nivel Alto	141	40,8
Total	346	100,0

Nota. Encuesta aplicada a los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa.

Base de datos procesada mediante IBM-SPSS

Figura 8

Niveles de la dimensión postergación de actividades académicas en estudiantes.



Nota. Base de datos procesada mediante IBM-SPSS

En la Tabla 9 y Figura 8, Mediante la EPA en su dimensión Postergación de Actividades; observándose que de 346 (100%) estudiantes, 158 (45,7%) de los estudiantes obtuvo puntajes menores a 7 indicando que tienen un nivel bajo al postergar las actividades académicas y 188 (54,3%) de los estudiantes obtuvo puntajes mayores a 9 indicando que tienen un nivel elevado al postergar sus actividades académicas.

5.1.3 Tablas Cruzadas

Tabla 10

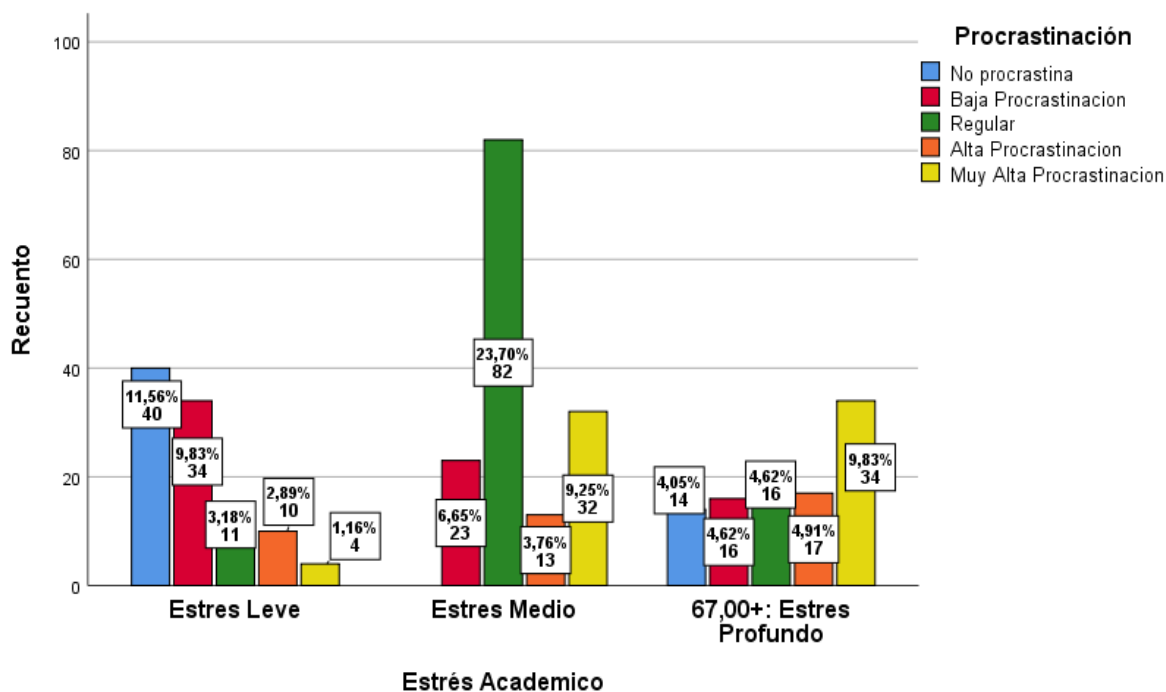
Tabla Cruzada de la Correlación entre Procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa.

		PROCRASTINACIÓN										Total	
		No procrastina		Baja Procrastinación		Regular		Alta Procrastinación		Muy Alta Procrastinación			
		Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
ESTRÉS ACADÉMICO	Estrés Leve	40	11,6	34	9,8	11	3,2	10	2,9	4	1,2	99	28,6
	Estrés Medio	0	0,0	23	6,6	82	23,7	13	3,8	32	9,2	150	43,4
	Estrés Profundo	14	4,0	16	4,6	16	4,6	17	4,9	34	9,8	97	28,0
	Total	54	15,6	73	21,1	109	31,5	40	11,6	70	20,2	346	100,0

Nota. Base de datos procesada mediante IBM-SPSS

Figura 9

Correlación entre Procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa



Nota. Base de datos procesada mediante IBM-SPSS

En la Tabla 10 y Figura 9, observamos que del 100% (346) de alumnos, un 15,6% (54) no tienen actitudes sobre procrastinación; de ellos el 11,6 % (40) presento un grado de estrés leve, el 4,0% (14) presento un grado de estrés profundo. Así mismo se observó que del 100% un 21,1% (73) tienen actitudes de baja procrastinación, los cuales el 9,8% (34) de alumnos presentaron un nivel leve de estrés y el 4,6% (16) de los estudiantes obtuvieron un nivel de estrés profundo. De igual forma se observó que del 100% un 31,5% (109) de los alumnos que tienen alta procrastinación, el 3,2% (11) presentaron un nivel leve de estrés; el 4,6% (16) obtuvieron un nivel de estrés profundo. Así mismo se observó que del 100% un 11,6% (40) tienen actitudes de alta procrastinación, los cuales el 2,9% (10) de estudiantes presentaron un nivel leve de estrés y el 4,9% (17) de los individuos obtuvieron un nivel profundo de estrés. A la vez se observó que del 100% un 20,2% (70) tienen actitudes de muy alta procrastinación, de los cuales el 1,2% (4) de los estudiantes presentaron un nivel leve de estrés y el 9,8% (70) de los alumnos obtuvieron un nivel profundo de estrés.

Tabla 11

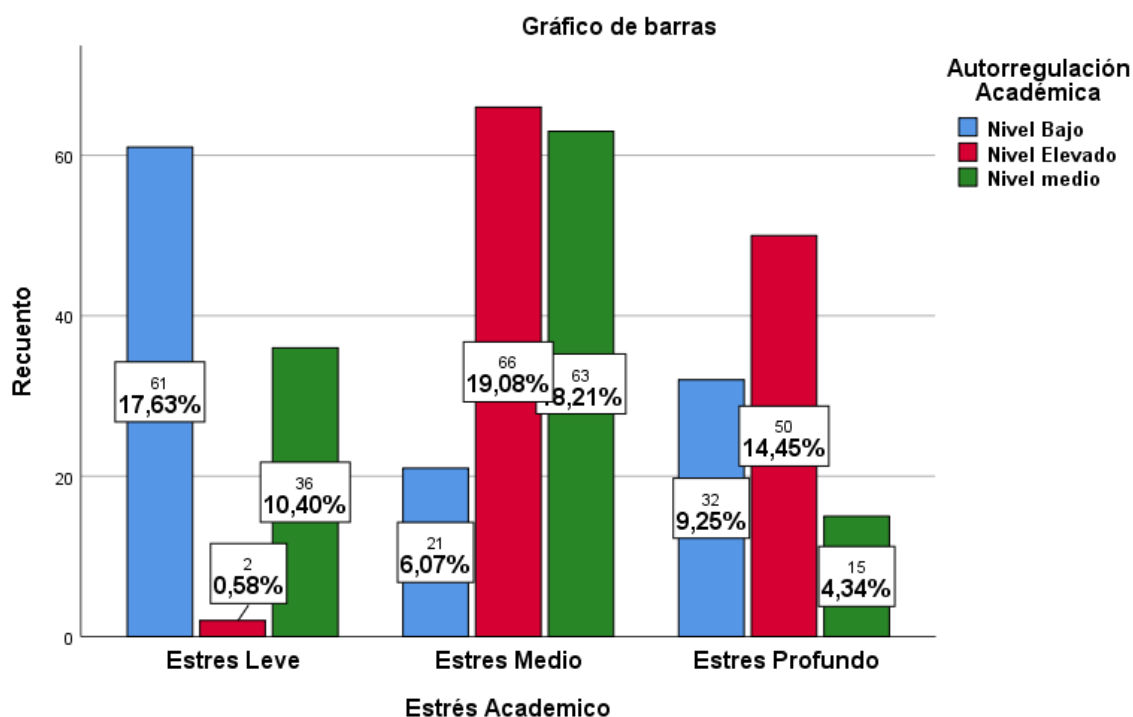
Tabla Cruzada de la Correlación entre Autorregulación Académica y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa

		AUTORREGULACIÓN ACADÉMICA						Total	
		Nivel Bajo		Nivel Medio		Nivel Elevado		Fr	%
		Fr	%	Fr	%	Fr	%		
ESTRÉS ACADÉMICO	Estrés Leve	61	17,6	36	10,4	2	0,6	99	28,6
	Estrés Medio	21	6,1	63	18,2	66	19,1	150	43,4
	Estrés Profundo	32	9,2	15	4,3	50	14,5	97	28,0
	Total	114	32,9	114	32,9	118	34,1	346	100,0

Nota. Base de datos procesada mediante IBM-SPSS

Figura 10

Correlación entre Autorregulación Académica y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa



Nota. Base de datos procesada mediante IBM-SPSS

En la Tabla 11 y Figura 10, observamos que del 100 % (346) de alumnos, un 32,9% (114) que obtuvieron un nivel bajo en la dimensión de autorregulación académica, el 17,6% (61) de los estudiantes presento un grado de estrés leve y el 9,2% (32) presento un grado de estrés profundo. Además, del 100% (346) un 32,9% (114) obtuvieron un nivel medio de autorregulación académica, de ellos el 10,4% (36) presentaron un nivel de estrés leve y el 4,3% (15) presentaron un nivel profundo de estrés. Así mismo se observó del 100% (346) un 34,1% (118) consiguieron un nivel elevado de autorregulación académica, de ellos el 0,6% (2) muestran un nivel leve de estrés y el 14,5% (50) presentaron un nivel profundo de estrés.

Tabla 12

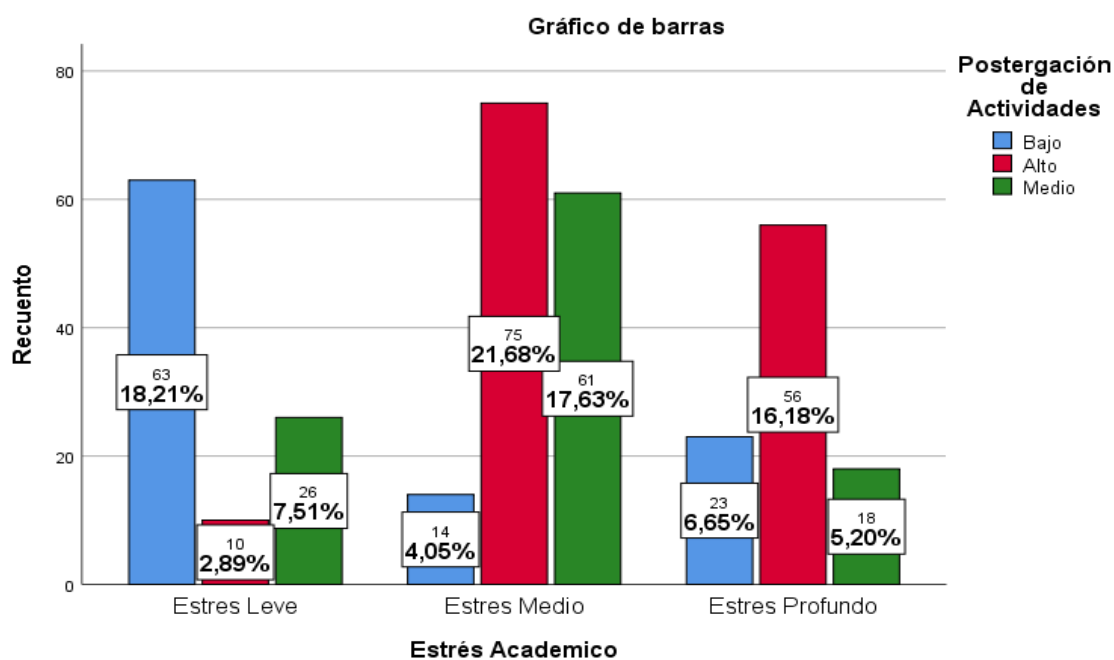
Tabla Cruzada de la Correlación entre Postergación de Actividades y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa

		POSTERGACIÓN ACADÉMICA						Total	
		Nivel Bajo		Nivel Medio		Nivel Elevado		Fr	%
		Fr	%	Fr	%	Fr	%		
ESTRÉS ACADÉMICO	Estrés Leve	63	18,2	26	7,5	10	2,9	99	28,6
	Estrés Medio	14	4,0	61	17,6	75	21,7	150	43,4
	Estrés Profundo	23	6,6	18	5,2	56	16,2	97	28,0
	Total	100	28,9	105	30,3	141	40,8	346	100,0

Nota. Base de datos procesada mediante IBM-SPSS

Figura 11

Correlación Postergación de Actividades y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa



Nota. Base de datos procesada mediante IBM-SPSS

En la Tabla 12 y Figura 11, observamos que del 100% (346) un 28,9 % (100) que obtuvieron un nivel bajo de procrastinación en la dimensión de postergación de actividades, los cuales el 18,2% (63) de los estudiantes presento un grado de estrés leve, el 4,1% (14) presento un grado de estrés medio y el 6,8% (23) presento un nivel de estrés profundo. De igual forma se observó que del 100% (346) un 30,3% (105) de alumnos obtuvieron un nivel medio en la dimensión de postergación de actividades, de los cuales el 7,5% (26) de alumnos se ubicaron en un nivel leve de estrés; el 17,6% (61) del estudiante obtuvieron un nivel de estrés medio y el 5,2% (105) estudiantes se posicionan en un nivel de estrés profundo. A la vez se observó que del 100% (346) un 40,8 % (141) que obtuvieron un nivel alto de procrastinación en la dimensión de postergación de actividades, el 2,9% (10) de los estudiantes presento un grado de estrés leve, el 21,7% (75) presento un grado de estrés medio y el 16,2% (56) presento un nivel de estrés profundo.

5.2 Contrastación de hipótesis

5.2.1 Prueba de normalidad

Tabla 13

Pruebas de normalidad del consolidado procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa

	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	Gl	Sig.
PROCRASTINACIÓN	,095	346	,000*	,949	346	,000
ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA	,155	346	,000*	,958	346	,000

Nota. Base de datos procesada mediante IBM-SPSS

En la tabla 13, visualizamos la prueba de normalidad de Kolmogorov-Sminorv al puntaje total de la EPA y el puntaje total del Inventario SISCO del Estrés Académico en la que se demostró,

los datos de la variable procrastinación en estudiantes de secundaria y así mismo la variable estrés académico, indican que tienen una distribución anormal, con un (valor de 0,000) esto porque el valor de significancia se da menor a 0.05 en ambas variables; por tanto se afirma que la distribución del datos es anormal y por lo mismo fue apropiado hacer uso de estadística no paramétricas para el correspondiente análisis.

5.2.2 *Hipótesis general*

En el presente estudio nos planteamos la hipótesis que “Si existe relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Publica de Sicaya – 2021”

Tabla 14

Prueba de Spearman de la Correlación entre Procrastinación Académica y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa

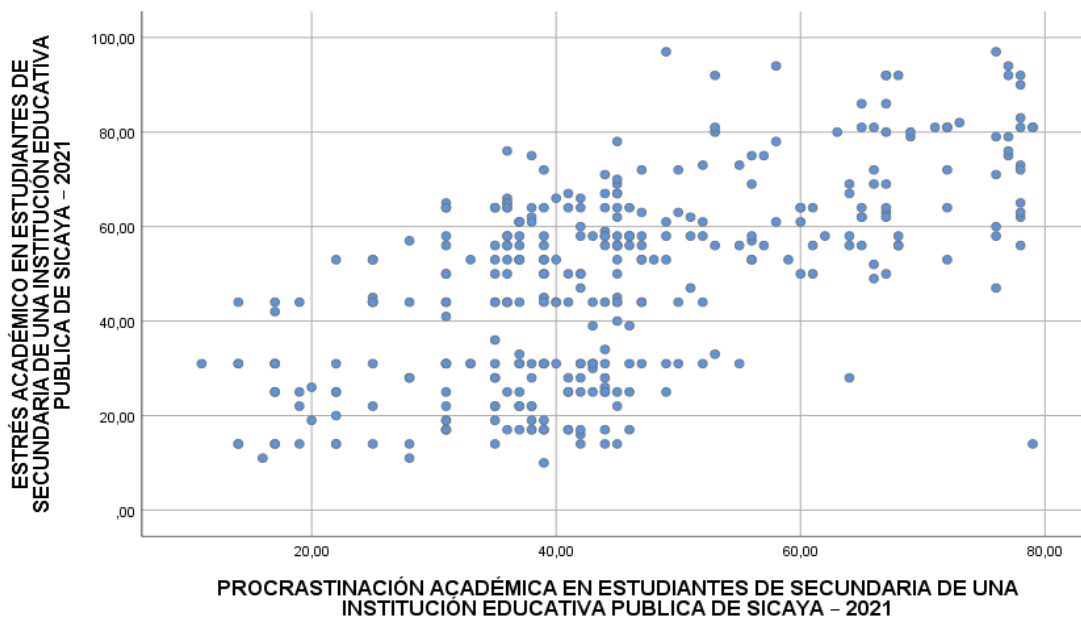
ESTRÉS ACADÉMICO	PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA
Correlación de Spearman	,592**
Sig. (bilateral)	,000
N	346

Nota. Base de datos procesada mediante IBM-SPSS

Referente a la Tabla 14, se observó que el Rho de Spearman es positivo moderado frente a ambas variables ($r=0.592$) con una significancia de 0,000 valor que es menor a 0.005. Por tanto, se llegó al resultado que; Si existe relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de secundaria, quedando confirmada la hipótesis propuesta.

Figura 12

Correlación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa



Nota. Base de datos procesada mediante IBM-SPSS

En la Figura 12 se observó la asociación directamente proporcional entre ambas variables por lo que mediante el gráfico se afirmó que existe una correspondencia directa entre procrastinación académica y el estrés académico.

Prueba de hipótesis general

El estadístico inferencial utilizado para hallar la correlación en la Prueba T, a continuación, indicamos la expresión matemática correspondiente:

Figura 13

Fórmula Prueba T

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

El valor observado de $r = 0.592$ con 344 observaciones, nos permite inferir que el valor de correlación ρ en la población no es igual a cero.

- HO: NO EXISTE RELACIÓN ALGUNA ENTRE procrastinación académica y el estrés académico, O LA VERDADERA CORRELACIÓN ES CERO: $\rho = 0$
- H1: EXISTE UNA RELACIÓN ENTRE procrastinación académica y el estrés académico, O LA VERDADERA CORRELACIÓN NO ES CERO: $\rho \neq 0$

Regla de decisión

Los grados de libertad son $n - 2$, siendo $n = 346$, por cual resulta 344. El valor de la distribución t es aproximadamente 6.0732. Cumpliendo otras características: grado de libertad que divide en 95% y extremo de 5% tanto para la parte baja y alta.

En cuanto, se rechazará la hipótesis nula de correlación cero, si (valor absoluto) el valor observado de t es mayor que 6.0732.

Figura 14

Valor observado de T

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

$$t = \frac{0.592\sqrt{344}}{\sqrt{1-0.592^2}}$$

$$t = 13.624$$

La estimado de la proporción t con 344 grados de libertad es de 13,624 que con mucho es mayor a 0.592; consecuentemente, se rechazaría la Ho de correlación 0. Por tanto, la relación entre ambas variables es lo suficientemente grande para determinar su asociación.

5.2.3 Hipótesis específica 1

Correlación entre Autorregulación Académica y Estrés Académico en estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Pública de Sicaya – 2021

El cálculo de r de Spearman se aplicó para la comprobación de hipótesis específica 1, los resultados se muestran a continuación:

Tabla 15

Prueba de Spearman de la Correlación entre Autorregulación Académica y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa

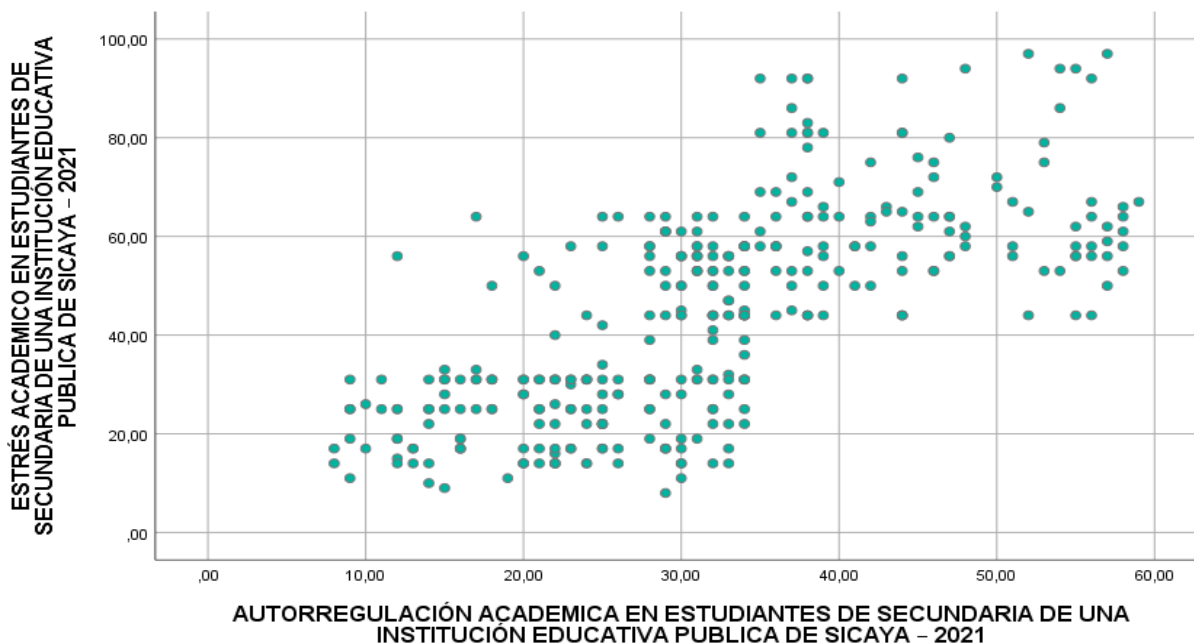
ESTRÉS ACADÉMICO	AUTORREGULACIÓN ACADEMICA
Correlación de Spearman	,579**
Sig. (bilateral)	,000
N	346

Nota. Base de datos procesada mediante IBM-SPSS

Referente a la Tabla 15, se observó que el Rho de Spearman es positivo moderado para la relación entre la dimensión autorregulación académica y la variable estrés académico ($r=0.579$) con un nivel de significancia de 0,000 (menor a 0.005). Por tanto, se llegó al resultado que; cuando se autorregula sus funciones académicas mejora su formación académica sin estrés, quedando confirmada la hipótesis propuesta.

Figura 15

Correlación entre autorregulación académica y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa



Nota. Base de datos procesada mediante IBM-SPSS

Sobre la Figura 15, se observó una asociación directa y proporcional, es decir, que existe una correspondencia directa entre autorregulación académica y el estrés académico.

Prueba de hipótesis específico 1

El estadístico inferencial utilizado para hallar la correlación en la Prueba T, a continuación, indicamos la expresión matemática correspondiente:

Figura 16

Fórmula Prueba T

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

El valor observado de $r = 0.909$ con 78 observaciones, nos permite inferir que el valor de correlación ρ en la población no es igual a cero.

- HO: NO EXISTE RELACIÓN ALGUNA ENTRE autorregulación académica y el estrés académico, O LA VERDADERA CORRELACIÓN ES CERO: $\rho = 0$
- H1: EXISTE UNA RELACIÓN ENTRE autorregulación académica y el estrés académico, O LA VERDADERA CORRELACIÓN NO ES CERO: $\rho \neq 0$

Regla de decisión

Los grados de libertad son $n - 2$, siendo $n = 346$, por cual resulta 344. El valor de la distribución t es aproximadamente 6.0732. Cumpliendo otras características: grado de libertad que divide en 95% y extremo de 5% tanto para la parte baja y alta.

En cuanto, se rechazará la Ho de correlación cero, además el valor observado de t es mayor que 6.0732.

Figura 17

Valor observado de T

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

$$t = \frac{0.579\sqrt{344}}{\sqrt{1-0.579^2}}$$

$$t = 13.171$$

La estimado de la proporción t de libertad es de 13.171 que con mucho es mayor a 1.334; consecuentemente, se rechazaría la Ho de correlación 0. Por tanto, se concluye existe relación entre la dimensión autorregulación académico y la variable de estrés académico.

5.2.4 Hipótesis específica 2

Correlación entre Postergación de Actividades y Estrés Académico en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa Pública de Sicaya – 2021

En el presente estudio nos planteamos la hipótesis que “Si existe relación entre la postergación de actividades y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Sicaya – 2021”

Tabla 16

Prueba de Spearman de la Correlación entre Postergación de Actividades y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa

ESTRÉS ACADÉMICO	POSTERGACIÓN DE ACTIVIDADES
Correlación de Spearman	,637**
Sig. (bilateral)	,000
N	346

Nota. Base de datos procesada mediante IBM-SPSS

Referente a la Tabla 16, se observó que la r de Spearman es positivo moderado para la relación entre la dimensión postergación académica y estrés académico ($r=0.637$) con un nivel de significancia de 0,000 (menor a 0.005). Por tanto, se llegó al resultado que; Si existe relación entre la postergación de actividades y el estrés académico en estudiantes de secundaria, quedando confirmada la hipótesis propuesta.

Figura 18

Correlación entre postergación de actividades académica y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa



Nota. Base de datos procesada mediante IBM-SPSS

Sobre la Figura 18, se encontró entre la variable estrés académico y la dimensión postergación de actividades, una asociación directamente proporcional. El gráfico confirma que existe una correspondencia directa entre la variable y la dimensión.

Prueba de hipótesis específica

El estadístico inferencial utilizado para hallar la correlación en la Prueba T, a continuación, indicamos la expresión matemática correspondiente:

Figura 19

Valor observado de T

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

El valor observado de $r = 0.637$ con 344 observaciones, nos permite inferir que el valor de correlación ρ en la población no es igual a cero.

- HO: NO EXISTE RELACIÓN ALGUNA ENTRE postergación de actividades y el estrés académico, O LA VERDADERA CORRELACIÓN ES CERO: $\rho = 0$
- H1: EXISTE UNA RELACIÓN ENTRE postergación de actividades y el estrés académico, O LA VERDADERA CORRELACIÓN NO ES CERO: $\rho \neq 0$

Regla de decisión

Los grados de libertad son $n - 2$, siendo $n = 346$, por cual resulta 344. El valor de la distribución t es aproximadamente 6.0732. Cumpliendo otras características: grado de libertad que divide en 95% y extremo de 5% tanto para la parte baja y alta.

En cuanto, se rechazará la Ho de correlación cero, si (valor absoluto) el valor observado de t es mayor que 6.0732.

Figura 20

Valor observado de T

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

$$t = \frac{0.637\sqrt{344}}{\sqrt{1-0.637^2}}$$

$$t = 15.326$$

La estimado de la proporción t con 344 grados de libertad es de 15,326 que es mucho mayor a 0.637; consecuentemente, se rechazaría la Ho de correlación 0. Por tanto, la relación entre la dimensión postergación de actividades y la variable estrés académico en estudiantes de secundaria es lo suficientemente grande para determinar su asociación.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La procrastinación ha tomado un papel importante a evaluar en los últimos años debido a que suele haber una postergación de responsabilidades de forma voluntaria teniendo un resultado, en algunos momentos favorables y en otros negativos para el rendimiento académico y el estrés es un fenómeno que impacta el bienestar psicológico de los estudiantes y se percibe de manera diferente tanto en hombres como mujeres. Los eventos que experimenta la persona pueden ser identificados como amenaza y producir una alerta física o mental en la persona.

En la presente investigación se observó, una relación significativa entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Sicaya, los resultados de la (tabla 14) y (Figura 12) muestra un rho de Spearman de 0,592, que es indicador de correlación significativa (positivo moderado), lo cual permite señalar que, los alumnos que incumplen con las tareas académicas en su debido momento como consecuencia de su actitud procrastinadora, presentan estrés académico. Además, son diversos factores relacionados a su percepción los que crean en el individuo un determinado nivel de estrés y las estrategias para afrontarlo. Esto coincide con lo reportado por Altamirano (2021) quien estudió la relación entre la procrastinación y el estrés en estudiantes del quinto año de secundaria de una Institución Educativa Particular de Arequipa- 2020, quienes si encontraron una correlación significativa entre ambas variables ($r=0.291$; $p<0.05$). Además, se encontró que los alumnos perciben la procrastinación académica en un nivel moderado (78%), casi similar pasa con la otra variable de estudio quién resultó en un 84.9%. Así mismo coincide con lo reportado por Álvarez (2021) cuyo propósito fue establecer la relación entre estrés académico y la procrastinación en estudiantes de nivel secundario, los resultados que obtuvo fue r de Spearman= 0.649, lo que quiere decir, que existe una relación del tipo significativa – moderada entre ambas variables. En otras palabras, si la

variable estrés académico sufre cambios y aumenta, de la misma forma se observará ello en los niveles de la procrastinación. De la misma manera coincide con lo reportado por Porto (2022), quienes estudiaron la relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de un Instituto, concluyendo que existe un alto índice de los estudiantes con niveles de estrés moderado, por tanto, un nivel alto en la postergación de las actividades y un nivel bajo en su autorregulación académica, situándolos entre un perfil de procrastinadores recurrentes. En contra parte, la presente investigación dista de lo concluido por Córdova, quien no encontró relación significativa (p -valor $> 0,740$) entre ambas variables en estudiantes de los tres últimos años de educación secundaria. También se observó que difiere con el estudio de Bonilla quien evaluó 137 alumnos; llegando a la conclusión de que no se evidencia relación significativa entre la subescala falta de motivación y la variable estrés académico ($p > 0,05$). De la misma forma el estudio difiere con Vergara (2022) quien encontró principalmente la no existencia de relación entre ambas variables, en cambio, existe una moderada relación entre procrastinación y el factor de edad. Una posible causa de estos resultados es el instrumento adaptado denominado Escala de Estrés Percibida (EEP), que es menos completo si lo comparamos con el inventario SISCO, cuyo enfoque es de 3 dimensiones. Aunque es de tener en cuenta que esta teoría perdería fuerza si aplicamos el Inventario SISCO para que evalúe el estrés académico y los resultados resulten diferentes o contradictorios entre aquellas tres dimensiones.

En lo que se refiere a la dimensión de autorregulación académica y la variable estrés académico (Tabla 15) y (Figura 15) los resultados indican un rho de Spearman de 0,579, estadísticamente significativo (positivo moderado), revelan que la muestra ha experimentado presión por el cumplimiento de tareas asignadas, evaluaciones constantes, carga de trabajo para llevar a casa, evaluación constante sobre su desempeño y críticas de los docentes, etc., lo que ha sido desencadenante a una menor eficiencia en su propia regulación académica, y a la larga

evidenció niveles altos de estrés académico. Un antecedente con resultado similar es el de Espinoza (2021), el cual encontró la existencia de procrastinación en estudiantes del nivel secundario en niveles moderado y alto, esto indica que los alumnos con procrastinación académica en nivel alto se relacionan con fallos en la regulación propia para cumplir con lo encomendado. Este comportamiento se puede evidenciar claramente en las clases presenciales y online. Esto ocurre debido a que los alumnos se sienten poco capaces personal y académicamente y, por lo tanto, menos capaces para autorregularse.

Referente a la dimensión postergación de actividades y estrés académico (Tabla 16) y (Figura 18), los resultados indican que entre la relación de postergación de actividades académicas y estrés académico existe un coeficiente de correlación Rho de Spearman (0,637) el cual es estadísticamente significativo (positivo moderado), es decir, se encuentra una relación significativa entre la dimensión y variable mencionada. Coincidiendo con la investigación de Espinoza (2021) quienes estudiaron la Procrastinación académica en alumnos pertenecientes a los dos últimos grados del nivel secundario, cuyo resultado indicaba que los alumnos presentan un nivel bajo de postergación de actividades, por otro lado, determino que las mujeres procrastinan más que los hombres.

CONCLUSIONES

1. La investigación concluye que solo el 15.6 % de los estudiantes no procrastinan y autorregulan adecuadamente sus actividades así mismo no postergan sus actividades académicas; lo cual indica que solo la tercera parte de los alumnos logran modificar determinados estilos de aprendizaje para el buen rendimiento académico. También se percibió que llevar un buen estado académico sin síntomas estresantes o factores estresores que se manifiestan tanto físico como emocional y actitudinal.
2. Existe relación directa entre autorregulación académica y estrés académico (coeficiente de correlación de Spearman moderado positivo; 0.579).
3. Existe relación directa entre postergación de actividades académicas y estrés académico (coeficiente de correlación de Spearman moderado positivo; 0.637).
4. Existe relación directa entre procrastinación académica y estrés académico (coeficiente de correlación de Spearman moderado positivo; 0.592).
5. De forma específica: En cuanto a procrastinación los estudiantes en su mayoría tienen un nivel de procrastinación regular de 31,5%. En relación a la dimensión autorregulación académica solo el 33,8% de la muestra presenta un nivel bajo de procrastinación, y sobre la dimensión postergación de actividades académicas el resultado fue de 28.9%.
6. El estrés académico se caracteriza en que, los alumnos en su mayoría tienen un nivel de estrés medio 43,3%, específicamente, solo el 46,2 % de la muestra tienen un nivel moderado de estrés en su dimensión factores estresores.

RECOMENDACIONES

A partir del trabajo realizado se pueden plantear las siguientes recomendaciones:

- El presente estudio supone una base para futuras investigaciones en el que se sugiere ampliar la población, que permita generalizar los resultados para otros estudiantes, grados académicos, instituciones educativas o de otros sectores y realidades geográficas. Consecuentemente, los instrumentos deben ser administrados al menos de forma semestral durante el año y al menos una debe aplicarse en época de exámenes, esto debido a que a través de la investigación se encontró que la variable procrastinación y estrés académico se ven afectadas en aquellos periodos donde la exigencia académica es mayor.
- Se recomienda a las instituciones educativas que puedan brindar mayor información a su plana docente y autoridades de la institución para concientizar sobre el estrés, considerado actualmente, un problema de salud pública. Asimismo, fomentar la creación de equipos de trabajo para elaborar estrategias de acción como campañas de prevención, seguimiento académico, acompañamiento psicológico, etc.
- Mediante la presente investigación se ha hecho una búsqueda de instrumentos de recolección de datos y hemos visto que es necesario desarrollar estudios psicométricos, generar nuevas adaptaciones de pruebas nacionales e internacionales, y alentar a la creación de nuevos instrumentos basados en la realidad educativa y social en la que nos desarrollamos.
- Es necesario contemplar que la plana docente cumple un rol fundamental en transmitir y educar sobre el tema a los estudiantes, por lo tanto, vemos necesario capacitar a los docentes para que puedan abordar mediante técnicas psicopedagógicas los factores que conllevan a la procrastinación y estrés académico.

- Capacitar a los estudiantes con herramientas para hacer frente a estas dos variables. Entre los conocimientos que podrán adquirir se encuentran: ejercicios de respiración, técnicas de relajación, organización de espacio y actividades, manejo del estrés, técnicas de autocontrol etc.
- Es importante que la institución planifique actividades o eventos que involucren a los estudiantes y su familia, Algunos ejemplos son: talleres para padres, charlas de concientización, terapias familiares, acompañamiento y consejería, etc.
- Capacitar a los docentes sobre las dificultades que puede traer la procrastinación y enseñar estrategias para contrarrestar la postergación de actividades académicas de tal manera evitar el bajo rendimiento escolar en los estudiantes.
- Enseñar a los estudiantes a establecer metas y objetivos a largo y corto plazo, aplicando estrategias que ayuden a la organización de su tiempo mediante un horario de actividades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acho, J., & de la Riva, J. E. (2019). *La procrastinia y su incidencia en el rendimiento escolar de estudiantes de 2do de secundaria de la Unidad Educativa Escobar Uría de la ciudad de El Alto, gestión 2018* [Tesis de grado, Universidad Mayor de San Andrés] Repositorio institucional de la UMSA. <http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/22524>
- Ackerman, D., & Gross, B. (2007). I can start JME manuscript next week, can't I? The task characteristics behind why faculty procrastinate. *Journal of Marketing Education*, 29(2), 97–110. <https://psycnet.apa.org/record/2007-12517-002>
- Álvarez, K. A., & Cerrón, N. D. (2020). *Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con jornada escolar completa de la provincia de Lircay-Huancavelica* [Tesis de grado, Universidad Continental] Repositorio institucional de la UC. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/8378>
- Álvarez, M. J. (2018). *Niveles de procrastinación en estudiantes de 4to. y 5to. Bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala*. [Tesis de grado, Universidad Rafael Landívar]
- Álvarez, O. (2010). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Persona*, 1(13), 159–177. <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212009.pdf>
- Amado, J., & Condori, D. (2019). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes del tercero, cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa particular de Arequipa – 2017* [Tesis de grado inédita]. Universidad Nacional de San Agustín
- Arsenio, W., & Loria, S. (2014). Lidiando con las emociones negativas: conexiones con el rendimiento académico y el estrés de los adolescentes. *Journal of Genetic Psychology*, 175(1), 76–90. <https://doi.org/10.1080/00221325.2013.806293>

- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110–129. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/19028>
- Barraza, A. (2007). El estrés académico de los alumnos de Educación Media Superior: Un estudio comparativo. *Investigación Educativa – Universidad Pedagógica de Durango*, (7), 48–65. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358918.pdf>
- Barraza, A., Barraza, S., Barraza, A., & Barraza, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *CPU-e. Revista de Investigación Educativa*, 28, 132-151. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>
- Bazán, I., & Romero, J. (2019). *Dimensiones de la procrastinación y estrés académico en adolescentes víctimas de violencia escolar de colegios estatales - Víctor Larco* [Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo] Repositorio institucional de la UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37472/bazan_li.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología*, 3(2), 65–82. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Brown, A. L. (1987). Metacognition, Executive Control, Self-Regulation, and Other More Mysterious Mechanisms. En F. E. Weinert, & R. Kluwe (Eds.), *Metacognition, Motivation, and Understanding* (pp. 65-116). Erlbaum Associates.
- Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. (7ma ed.)*. Siglo XXI.

- Cárdenas-Mass, P., Hernández-Marín, G., & Cajigal-Molina, E. (2021). Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios de una Institución Pública. *Revista RedCA*, 3(9), 18-40. doi:10.36677/redca.v3i9.15806
- Cardona, C. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios*. Universidad de Antioquia.
- Carrasco, S (2009). *Metodología de la investigación científica. (2da ed.)*. San Marcos.
- Chan, L. (2011). Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Unifé*, 7(1), 53-62.
<https://www.redalyc.org/pdf/1735/173554750016.pdf>
- Córdova, C. (2018). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, 2016* [Tesis de grado, Universidad Peruana Unión] Repositorio institucional de la UPEU. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1298>
- Díaz, J. (2018). Procrastinación: una revisión de su medida y sus correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 51(2), 43-60.
<http://www.aidep.org/sites/default/files/2019-04/RIDEP51-Art4.pdf>
- Elvira, M. A., & Pujol, L. (2012). *Autorregulación académica y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios de reciente ingreso* [V Congreso Mundial de Estilos de Aprendizaje] <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4635103>
- Espinoza, O. E. (2018). *Procrastinación académica en estudiantes de 4to y 5to año de secundaria del colegio ingenieros Uni Sede La Molina, 2018* [Tesis de grado, Universidad Inca Garcilaso De La Vega] Repositorio institucional de la UIGV. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/3065>

- Ferrari, J., Barnes, K., & Steel, P. (2009). Life regrets by avoidant and arousal procrastinators: Why put off today what you will regret tomorrow? *Journal of Individual Differences*, 30(3), 163-168.
- Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press.
- Garzón, A., De la Fuente, J., & Acelas, L. (2019). Características y dimensiones de la procrastinación académica en estudiantes universitarios colombianos. *AA. Libros Electrónicos (63)*. <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/1778>
- González, A. (2001), Autorregulación del aprendizaje: una difícil tarea, *IberPsicología*, 6(1), 30-67.
- González, J. (2016). Nosología psiquiátrica del estrés. *Psiquis*, 22, 1-7.
[https://www.psicoter.es/images/pdf/nosologia del estres.pdf](https://www.psicoter.es/images/pdf/nosologia_del_estres.pdf)
- Guzmán, D. (2013). Procrastinación: Una mirada clínica [Trabajo de investigación, Instituto Superior de Estudios Psicológicos] Repositorio institucional de la ISEP
<https://www.isep.es/wp-content/uploads/2014/07/procrastinacion.pdf>
- Hernández, S. (2006). *Definición del alcance de la investigación a realizar: exploratoria, descriptiva, correlacional o explicativa en metodología de la investigación*. McGraw-Hill,
<https://idolotec.files.wordpress.com/2012/04/sampieri-cap-4.pdf>
- Herrera, Á. & Moletto, G. (2014). Estrés académico en estudiantes universitarios de Psicología. *Revista de Psicología - Universidad Viña del Mar* 4(8), 20-31.
<https://hdl.handle.net/20.500.12536/571>

- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Knaus, B (2002). *The procrastination workbook*. Longmeadow, New Harbinger.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Ediciones Martínez Roca.
- Marshall, J (2010). *Motivación y Emoción*. McGraw Hill
- Martínez-Otero, V. (1997). *Los adolescentes ante el estudio: causas y consecuencias del rendimiento académico (1st ed.; F. Arellano, Ed.)*. Editorial Fundamentos.
https://books.google.com.pe/books?id=G_eWnliRpQgC&printsec=frontcover&source=gs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Mendoza, E. (2020). *Estrés académico y procrastinación en alumnos universitarios de Lima Metropolitana* [Tesis de grado, Universidad San Ignacio de Loyola] Repositorio institucional de la USIL. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/10941>
- Merino, M. (2014) *Estrés académicos y rendimiento escolar en los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de las Instituciones Educativas 2022 Sinchi Roca y Estados Unidos del distrito de Comas, 2013* [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo] Repositorio de la UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/5419>
- Miranda, G. (2019). *Procrastinación y mindfulness rasgo en adolescentes de un colegio particular de Lima Metropolitana* [Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia] Repositorio institucional de la UPCH.
https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6560/Procrastinacion_MirandaOgnio_Gabriela.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Montaño, J. (2021). *Procrastinación académica y niveles de ansiedad en estudiantes universitarios del 1° y 2° ciclo de una facultad de una universidad privada en la ciudad de Jaén 2017* [Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia] Repositorio de la UPCH. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/9737>
- Organización Mundial De La Salud (1995). *Estrategia mundial de la salud ocupacional para todos*. Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social.
- Papalia, D. (2001). *O mundo da crianza (1st ed., Vol. 1)*. McGraw Hill.
<http://baes.ua.pt/handle/10849/205>
- Pellicer, O., Salvador, A., & Benet, I. (2008). Efectos de un estresor académico sobre las respuestas psicológica e inmune en jóvenes. *Psicothema, 14*(2), 317–322.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72714220>
- Putwain, D., Sander, P., & Larkin, D. (2013). Autoeficacia académica en habilidades y comportamientos relacionados con el estudio: relaciones con las emociones relacionadas con el aprendizaje y el éxito académico. *British Journal of Educational Psychology, 83*(4), 633–650. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.2012.02084.x>
- Quant, D. M., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: Concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica, 3*(1), 45-59.
- Quispe, C. (2020). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana*. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Real Academia De la Lengua Española (s.f). Procrastinar. En *Dle.rae.es Real Academia Española*. Recuperado el 12 de enero de 2023, de <https://dle.rae.es/srv/search?m=30&w=procrastinar>
- Rodríguez, M. (2015). Estrés y su relación con el rendimiento académico de los alumnos de la Escuela Profesional de Administración de la Universidad Nacional de Trujillo [Tesis de

- grado, Universidad Nacional de Trujillo] Repositorio institucional de la UNITRU
http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/2105/rodriguezgalarreta_miguel.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Romero, C., Master, A., Paunesku, D., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2014). Funcionamiento académico y emocional en la escuela secundaria: el papel de las teorías implícitas. *Emotion, 14*(2), 227–234. <https://doi.org/10.1037/a0035490>
- Rothblum, E., Solomon, J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and Behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of counseling psychology, 33*, 387-394. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>
- Rull, M. (2013). Predictores de riesgos psicosociales en estudiantes de bachillerato y licenciatura. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 16*(2). <https://cutt.ly/VwgUYEW7>
- Sechel, L. (2016) La procrastinación como característica de la Generación Z en estudiantes de primer año de las carreras de Psicología de la Universidad Rafael Landívar [Tesis de Maestría, Universidad Rafael Landívar]
<https://es.scribd.com/document/456045487/PROCRASTINACION-Alvarez-Maria#>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*, 65-94.
- Stora, J. (1991). ¿Qué sé acerca del estrés? *Publicaciones cruz, 1*, 3-37.
- Umerenkova, A., & Gil, J. (2016). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista complutense de educación, 28*(1).
<https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/49682>
- Valdés, M. A., & Pujol, L. (2012). Autorregulación académica y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios de reciente ingreso. In *Estilos de aprendizaje. Investigaciones y*

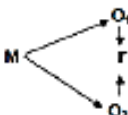
experiencias: [V Congreso Mundial de Estilos de Aprendizaje].
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4635103>

Wolters, C. (2003). Understanding procrastination from a self-regulate learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179-187.

Zoila, V. (2009). La investigación aplicada: una forma de conocer las realidades con evidencia científica. *Revista Educación*, 155-165.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

TÍTULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE DE ESTUDIO	METODOLOGÍA
<p>PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE SICAYA – 2021</p>	<p>General</p> <p>¿Cuál es la relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Sicaya – 2021?</p> <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación entre la autorregulación académica y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Sicaya – 2021? • ¿Cuál es la relación entre la postergación de actividades y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Sicaya – 2021? 	<p>General</p> <p>Identificar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Sicaya – 2021.</p> <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Establecer la relación entre la autorregulación académica y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Sicaya – 2021. • Establecer la relación entre la postergación de actividades y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Sicaya – 2021 	<p>General</p> <p>Si existe relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Sicaya – 2021.</p> <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • H1: Si existe relación entre la autorregulación académica y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Sicaya – 2021 • H1: Si existe relación entre la postergación de actividades y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Sicaya – 2021 	<p>Variable 1 Procrastinación</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autorregulación académica • Postergación de actividades <p>Variable 2 Estrés académico</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estresores • Síntomas (reacciones) • Estrategias de afrontamiento 	<p>Método de investigación: Científico</p> <p>Tipo de investigación: Básica</p> <p>Nivel de investigación: Correlacional</p> <p>Diseño de investigación: No experimental transaccional correlacional</p>  <p>Dónde: M = Son estudiantes de la Institución Educativa Politécnico Perú BIF – Santo Domingo de Guzmán, Ox = Variable 1 Procrastinación Oy = Variable 2 Estrés académico r = Relación que existe entre las variables 1 y 2.</p> <p>Población: 657 estudiantes de la Institución Educativa “Politécnico Perú BIF –S. Domingo”</p> <p>Muestra: 346 estudiantes de la Institución Educativa “Politécnico Perú BIF –S. Domingo”</p> <p>Muestreo: Tamaño muestral para la estimación de una proporción</p> <p>Instrumentos de recolección de datos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escala de Procrastinación Académica EPA • Inventario de Estrés Académico SISCO <p>Técnicas de procesamiento y análisis de datos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estadístico inferencial: Rho de Spearman.

Anexo 2: Matriz de Operacionalización de Variables

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Naturaleza de la variable	Escala de medición
Procrastinación	Es el acto de posponer las cosas hasta el punto en que el estudiante experimenta una sensación objetivamente displacentera. Rothblum, Solomon y Murakami (1986)	La variable será medida mediante la Escala de Procrastinación Académica EPA, cuyo autor original fue Deborah Busko (1998), adaptado al Perú por Álvarez, O. (2010), y que cuenta con una versión reciente por Rojas, L. (2020). Dicho instrumento está compuesto por dos dimensiones y 12 ítems.	<ul style="list-style-type: none"> • Autorregulación académica • Postergación de actividades 	<ul style="list-style-type: none"> • Prepararse con anticipación • Invertir tiempo en el estudio. • Utilizar recursos necesarios para cumplir con mis tareas. • Aplazar las actividades. • Esperar el último minuto para empezar las actividades 	<ul style="list-style-type: none"> • 2,3,7 • 6,11 • 5,10,12 • 8,9 • 1,4 	Cualitativo	<ul style="list-style-type: none"> • No procrastina • Baja Procrastinación • Regular • Procrastinación Alta • Muy Alta Procrastinación
Estrés académico	El estrés es un conjunto de relaciones entre la persona y la situación que experimenta; valorándola como un elemento que excede sus propios recursos y por tanto hace peligrar su bienestar; permitiendo entender algunos fenómenos de la adaptación humana y animal. Lazarus y Folkman (1986)	La variable será medida mediante el Inventario de Estrés Académico SISCO, cuyo autor original fue Barraza, A. (2006), adaptado al Perú por López, O. (2017), y que cuenta con una versión reciente por Quito (2019). Dicho instrumento está compuesto por tres dimensiones y 29 ítems.	<ul style="list-style-type: none"> • Estresores • Síntomas (reacciones) • Estrategias de afrontamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • La competencia con los compañeros • Sobrecarga de tareas y trabajos escolares • La personalidad y el carácter del profesor, etc. • Reacciones físicas (insomnio, fatiga, dolor de cabeza, etc.) • Reacciones psicológicas (inquietud, depresión, tristeza, ansiedad, etc.) • Reacciones comportamentales (conflictos, aislamiento, desgano para realizar las labores escolares, etc.) • Habilidad asertiva, plan y ejecución de tareas, resuelve situaciones que le preocupa, elogios a sí mismo, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8 • 4.1,4.2,4.3, 4.4,4.5,4.6, 4.7,4.8,4.9, 4.10,4.11, 4.12,4.13, 4.14, 4.15. • 5.1,5.2,5.3, 5.4,5.5,5.6 	Cualitativo	<ul style="list-style-type: none"> • Estrés Leve • Estrés Medio • Estrés Profundo

Anexo 3: Matriz de Operacionalización de Instrumentos

VARIABLE	DIMENSIONES	ITEMS	ESCALA VALORATIVA	INSTRUMENTO
Procrastinación	<ul style="list-style-type: none"> • Autorregulación académica • Postergación de actividades 	<ul style="list-style-type: none"> • Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes • Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda • Postergo las lecturas de los cursos que no me Gustan • Postergo los trabajos de los cursos que no me Gustan • Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra • Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible • Trato de motivarme para mantener mi ritmo de Estudio • Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de Entregarlas • Constantemente intento mejorar mis hábitos de Estudio • Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido • Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minute • Asisto regularmente a clase 	<ul style="list-style-type: none"> • No procrastina • Baja Procrastinación • Regular • Procrastinación Alta • Muy Alta Procrastinación 	<ul style="list-style-type: none"> • Escala de Procrastinación Académica EPA
Estrés académico	<ul style="list-style-type: none"> • Estresores • Síntomas (reacciones) 	<ul style="list-style-type: none"> • La competencia con los compañeros del grupo • Sobrecarga de tareas y trabajos escolares • La personalidad y el carácter del profesor • Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) • El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) • No entender los temas que se abordan en la clase • Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) • Tiempo limitado para hacer el trabajo • Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) • Fatiga crónica (cansancio permanente) • Dolores de cabeza o migrañas • Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea • Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. • Somnolencia o mayor necesidad de dormir 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrés Leve • Estrés Medio • Estrés Profundo 	<ul style="list-style-type: none"> • Inventario de Estrés Académico SISCO

-
- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)
 - Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)
 - Ansiedad, angustia o desesperación.
 - Problemas de concentración
 - Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad

 - Conflictos o tendencia a polemizar o discutir
 - Aislamiento de los demás
 - Desgano para realizar las labores escolares
 - Aumento o reducción del consumo de alimentos

 - Estrategias de afrontamiento
 - Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)
 - Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas
 - Elogios a sí mismo
 - La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)
 - Búsqueda de información sobre la situación
 - Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)
-

Anexo 4: Instrumentos de investigación y constancia de su aplicación

ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA (EPA)

Instrucciones

A continuación, encontrará una serie de expresiones que hacen referencia a su modo de estudiar.

Lea cada frase y conteste según sus últimos doce meses como estudiante, marcando con una X de acuerdo a la siguiente escala. Agradezco su disposición.

		NUNCA	CASI	A VECES	CASI	SIEMPRE
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente					
2	Generalmente me preparo por adelantado para					
3	Cuando tengo problemas para entender algo,					
4	Asisto regularmente a clase					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más					
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me					
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me					
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de					
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun					
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de					
11	Trato de terminar mis trabajos importantes con					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de					

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADEMICO (SISCO)

Instrucciones

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de 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 y 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 da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara	Algunas	Casi	Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes,					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos,					

No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas,					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ — — — (Especifique)					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas	Casi	Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas	Casi	Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar					
Sentimientos de depresión y tristeza					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de					
Reacciones comportamentales					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas	Casi	Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					

Aumento o reducción del consumo de					
Otras (especifique)					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas	Casi	Siempre

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara	Algunas	Casi	Siempr
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a					
Elaboración de un plan y ejecución de sus					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de					
Otra _____					
—					

Anexo 5: Autorización de aplicación del instrumento



PERU BIRF MESA DE P... 2/9/2021
para mí ▾



Buen día estimado(a)

Envío constancia de recepción y derivación de documento

N EXP. :	836
ASUNTO:	SOLICITA APLICACIÓN PRUEBA PSICOLÓGICAS
DATOS:	YARI E. INGA
F. REGISTRO:	Jueves, 02.09.2021
HORA:	06:20 a.m
Obs:	F. Ingreso 01.09.21 - 21:10 p.m.

Atte.

Mercedes Ruiz Arbizu

Secretaria

Politécnico Perú Birf " SDG"

Anexo 6: Constancia de aplicación del instrumento



"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ:
200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"



EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLITÉCNICO PERÚ BIRF "SANTO DOMINGO DE GUZMÁN" DE SICAYA, OTORGA LA PRESENTE:

CONSTANCIA

A: YARI ELDI, INGA CASTRO.

Egresada de la Carrera Profesional de **PSICOLOGÍA**, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Los Andes, ha realizado la Aplicación de sus Instrumentos: Escala de Procrastinación Académica (EPA) e Inventario SISCO de Estrés Académico, a los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria, como parte de su proyecto de tesis "**PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE SICAYA - 2021**", dejando en la I.E. los resultados respectivos.

Se expide la presente a solicitud de la interesada para los fines que considere pertinentes.

Huancayo, 17 de diciembre del 2021

Atentamente.

Dr. José L. Rosales Rosales
IE PERÚ BIRF "SANTO DOMINGO DE GUZMÁN"
DIRECCION

JLMP/mra.



"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ:
200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"



EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLITÉCNICO PERÚ BIRF
"SANTO DOMINGO DE GUZMÁN" DE SICAYA, OTORGA LA PRESENTE:

CONSTANCIA

A: MAYDA NAYALI, ZUASNÁBAR PAUCAR

Egresada de la Carrera Profesional de **PSICOLOGÍA**, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Los Andes, ha realizado la Aplicación de sus Instrumentos: Escala de Procrastinación Académica (EPA) e inventario SISCO de Estrés Académico, a los estudiantes de **1° a 5° grado de secundaria**, como parte de su proyecto de tesis "**PROCRASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE SICAYA - 2021**", dejando en la I.E. los resultados respectivos.

Se expide la presente a solicitud de la interesada para los fines que considere pertinentes.

Huancayo, 17 de diciembre del 2021

Atentamente.

Dr. José C. Mosquera Pineda
"PERÚ BIRF SANTO DOMINGO DE GUZMÁN"
DIRECTOR

JLMP/mrra.

Anexo 7: Confiabilidad y validez del instrumento

Confiabilidad

VARIABLE 1: Procrastinación

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,0.76	12

Siendo alfa de Cronbach 0,76 se tiene una confiabilidad alta

VARIABLE 2: Estrés académico

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

- Estímulos estresores

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,71	29

Siendo alfa de Cronbach 0, 71 entonces se tiene una confiabilidad alta

- Síntomas de los estímulos estresores

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,88	29

Siendo alfa de Cronbach 0, 88 entonces se tiene una confiabilidad alta

- Estrategias de afrontamiento

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,72	29

Siendo alfa de Cronbach 0, 72 entonces se tiene una confiabilidad muy alta

Validez Instrumento de la Escala de Procrastinación Académica (EPA)

INFORME DE VALIDACIÓN

Nombre y apellidos del Juez: CARMEN REYNALDA JARA ORTEGA
 Formación académica: MAESTRIA EN PSICOLOGÍA - ESPECIALISTA EN TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL.
 Áreas de experiencia laboral: PSICOLOGIA CLINICA - PSICOLOGÍA EDUCATIVA
 Tiempo: 17 AÑOS Cargo actual: COORDINADORA ESJ DE SALUD MENTAL - RED DE SALUD TARMA
 Institución: HOSPITAL FÉLIX MAYORCA SOTO.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado INVENTARIO DE SISCO; que forma parte de la investigación titulada: "PROCASTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA DE SICAYA - 2021"

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DEFICIENTE	BUENO	EXCELENTE
Suficiencia de los ítems (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta).			✓
Relevancia (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).			✓
Coherencia (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).			✓
Claridad de los ítems (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).			✓

Constancia

Juicio de experto

Yo, CARMEN REYNALDO JORA ORTEGA, con Documento Nacional de Identidad No. 21139539 certifico que realicé el juicio de experto a los instrumentos presentados por los bachilleres: INGA CASTRO, YARI ELDI y ZUASABOR PUCAR, MAYDA AYOLO en la investigación titulada: "PROXISTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA DE SICAYA - 2021"

Huancayo, octubre 2021


 DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD
 HOSPITAL "EDIFICIO LA BOTICA" TARIJA

 Carmen Reynaldo Jora Ortega
 PSICÓLOGA
 C.O.P.S. 7008

Sello y Firma del Experto

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA ENCUESTA QUE SERÁ APLICADA A LA MUESTRA

INSTRUCCIONES:

A continuación, encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración: N = Nunca CN = Casi Nunca AV = A veces CS = Casi siempre S = Siempre

NOMBRE DEL INSTRUMENTO 2: Escala de Procrastinación Académica (EPA)

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES / SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
D1 Autorregulación académica	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	X		X		X		X		
	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	X		X		X		X		
	Asisto regularmente a clases.	X		X		X		X		
	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	X		X		X		X		
	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	X		X		X		X		
	Invierto el tiempo necesario aun cuando el tema sea aburrido.	X		X		X		X		
	Trato de motivarme para mantener el ritmo en mi estudio.	X		X		X		X		
	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.	X		X		X		X		
	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	X		X		X		X		
	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para último minuto.									
D2 Postergación de Actividades	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	X		X		X		X		
	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	X		X		X		X		

Observaciones y sugerencias:

INFORME DE VALIDACIÓN

Nombre y apellidos del Juez: Jessica Margarita Soriano Sánchez

Formación académica: Licenciada en Psicología Humana

Áreas de experiencia laboral: Educativo y Clínico

Tiempo: 11 años Cargo actual: psicóloga Educativa

Institución: UGEL 01 I.E7213 PERUANO JAPONES

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA (EPA) ; que forma parte de la investigación titulada: "Procrastinación y Estrés Académico en estudiantes de Secundaria en una Institución Pública de Sicaya-2021."

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DEFICIENTE	BUENO	EXCELENTE
Suficiencia de los Ítems (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta).		X	
Relevancia (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).		X	
Coherencia (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).		X	
Claridad de los ítems (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).		X	

Constancia

Juicio de experto

Yo, Jessica Margarita Soriano Sanchez , con Documento Nacional de Identidad No, 20112317 certifico que realicé el juicio de experto a los instrumentos presentados por los bachilleres: Yari Eldi Inga Castro y Mayda Nayali Zuasnabar Paucar en la investigación titulada: "Procrastinación y Estrés Académico en estudiantes de Secundaria en una Institución Pública de Sicaya-2021."

Huancayo, octubre 2021



Mg. Jessica M. Soriano S.

Psic. I.E. 7213

C. Ps. B. 22159

Sello y Firma del Experto

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA ENCUESTA QUE SERÁ APLICADA A LA MUESTRA

INSTRUCCIONES:

A continuación, encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración: N = Nunca CN = Casi Nunca AV = A veces C5 = Casi siempre S = Siempre

NOMBRE DEL INSTRUMENTO 2: Escala de Procrastinación Académica (EPA)

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES / SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
D1 Autorregulación académica	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	X		X		X		X		
	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	X		X		X		X		
	Asisto regularmente a clases.	X		X		X		X		
	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	X		X		X		X		
	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	X		X		X		X		
	Invierto el tiempo necesario aun cuando el tema sea aburrido.	X		X		X		X		
	Trato de motivarme para mantener el ritmo en mi estudio.	X		X		X		X		
	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra	X		X		X		X		
	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	X		X		X		X		
	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para último minuto.	X		X		X		X		
D2 Postergación de Actividades	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan	X		X		X		X		
	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan	X		X		X		X		

Observaciones y sugerencias: _____

INFORME DE VALIDACIÓN

Nombre y apellidos del Juez: Carla Chabeli Sánchez Jesús

Formación académica: Licenciada en Psicología

Áreas de experiencia laboral: Clínica, Comunitaria

Tiempo: 7 años Cargo actual: Psicóloga clínica

Institución: CENTRO DE SALUD MENTAL COMUNITARIO CARHUAMAYO

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado **Escala de Procrastinación Académica (EPA)** ; que forma parte de la investigación titulada:

“Procrastinación y Estrés Académico en estudiantes de Secundaria en una Institución Pública de Sicaya-2021”

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DEFICIENTE	BUENO	EXCELENTE
Suficiencia de los Ítems (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta).			X
Relevancia (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).			X
Coherencia (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).		X	
Claridad de los ítems (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).		X	

Constancia

Juicio de experto

Yo, Carla Chabeli Sanchez Jesus con Documento Nacional de Identidad No. 71645010 certifico que realicé el juicio de experto a los instrumentos presentados por los bachilleres: Yari Eldi Inga Castro y Mayda Nayali Zuasnabar Paucar en la investigación titulada: "Procrastinación y Estrés Académico en estudiantes de Secundaria en una Institución Pública de Sicaya-2021.",

Huancayo, octubre 2021



.....
Carla Chabeli Sanchez Jesus
C.Ps.P. 27132
PSICÓLOGA

.....
Sello y Firma del Experto

INFORME DE VALIDACIÓN

Nombre y apellidos del Juez: Arlyn Kimberly Limaco Chaviña
 Formación académica: Licenciada en Psicología
 Áreas de experiencia laboral: Educativa
 Tiempo: 3 años Cargo actual: Psicóloga
 Institución: I.E. 7054

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado
 Escala de Procrastinación Académica (EPA): que forma parte de la investigación titulada:
 Procrastinación y Estrés Académico en estudiantes de Secundaria en una Institución Pública de Sicaya-2021.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DEFICIENTE	BUENO	EXCELENTE
Suficiencia de los ítems (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta).			X
Relevancia (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).			X
Coherencia (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).			X
Claridad de los ítems (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).			X

Constancia

Juicio de experto

Yo, Arlyn Kimberly Limaco Chaviña, con Documento Nacional de Identidad No. 70017036 certifico que realicé el juicio de experto a los instrumentos presentados por los bachilleres: Br. Yari Eldi Inga Castro y Br. Mayda Nayali Zuasnabar en la investigación titulada: Procrastinación y Estrés Académico en estudiantes de Secundaria en una Institución Pública de Sicaya-2021

Huancayo, octubre 2021



Arlyn Kimberly Limaco Chaviña
PSICÓLOGA
C.P.S.P. N° 35765

Sello y Firma del Experto

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA ENCUESTA QUE SERÁ APLICADA A LA MUESTRA

INSTRUCCIONES:

A continuación, encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración: N = Nunca CN = Casi Nunca AV = A veces CS = Casi siempre S = Siempre

NOMBRE DEL INSTRUMENTO 2: Escala de Procrastinación Académica (EPA)

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES /SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
D1 Autorregulación académica	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	X		X		X		X		
	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	X		X		X		X		
	Asisto regularmente a clases.	X		X		X		X		Asistió
	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	X		X		X		X		
	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	X		X		X		X		
	Invierto el tiempo necesario aun cuando el tema sea aburrido.	X		X		X		X		aún
	Trato de motivarme para mantener el ritmo en mi estudio.	X		X		X		X		
	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra	X		X		X		X		
	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	X		X		X		X		
	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para último minuto.	X		X		X		X		
D2 Postergación de Actividades	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan	X		X		X		X		
	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan	X		X		X		X		

Observaciones y sugerencias:

INFORME DE VALIDACIÓN

Nombre y apellidos del Juez: César Daniel Ayala Miranda
 Formación académica: Psicólogo
 Áreas de experiencia laboral: CLINICO
 Tiempo: 18 Cargo actual: Psicólogo
 Institución: Hospital "Felix Mujeres Soto"

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado EPA; que forma parte de la investigación titulada:

PROCRUSTINACIÓN Y CÍRCULOS ACADÉMICOS EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA DE SICREYS - 2021

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DEFICIENTE	BUENO	EXCELENTE
Suficiencia de los Ítems (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta).			X
Relevancia (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).			X
Coherencia (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).			X
Claridad de los ítems (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).			X

Constancia

Juicio de experto

Yo, Cesar Daniel Ayala Miranda, con Documento Nacional de Identidad No. 06891631 certifico que realicé el juicio de experto a los instrumentos presentados por los bachilleres: Yari Eridi Zúñiga Castro y MAYDA NAELI ZUÑIGA P. en la investigación titulada: "PROCASTIMACIÓN Y CORTES ACADÉMICOS EN ESTUDIANTES AG SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN DE HUANCAYO - 2021"

Huancayo, octubre 2021



Cesar Ayala Miranda
PSICÓLOGO
C. Ps. 8267

.....
Sello y Firma del Experto

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA ENCUESTA QUE SERÁ APLICADA A LA MUESTRA

INSTRUCCIONES:

A continuación, encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración: N = Nunca CN = Casi Nunca AV = A veces CS = Casi siempre S = Siempre

NOMBRE DEL INSTRUMENTO 2: Escala de Procrastinación Académica (EPA)

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
D1 Autorregulación académica	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.	X		X		X		X		
	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.	X		X		X		X		
	Asisto regularmente a clases.	X		X		X		X		
	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.	X		X		X		X		
	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.	X		X		X		X		
	Invierto el tiempo necesario aun cuando el tema sea aburrido.	X		X		X		X		
	Trato de motivarme para mantener el ritmo en mi estudio.	X		X		X		X		
	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra	X		X		X		X		
	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.	X		X		X		X		
	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para último minuto.	X		X		X		X		
D2 Postergación de Actividades	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.	X		X		X		X		
	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.	X		X		X		X		

Observaciones y sugerencias:

Valides del Inventario de estrés académico (SISCO)

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Huancayo, octubre 2021

Estimado (a) señor (a): Lic. Carmen Reynalda JARA ORTEGA

Motiva la presente el solicitar su valiosa colaboración en la revisión de los instrumentos anexos, los cuales tienen como objeto obtener la validación del instrumento que se aplicará para la fundamentación y desarrollo de la tesis de grado titulada "Procrastinación y Estrés Académico en estudiantes de Secundaria en una Institución Pública de Sicaya-2021"

Acudo a usted debido a sus conocimientos y experiencias en la materia, los cuales aportarían una útil y completa información para la culminación exitosa de este trabajo de investigación.

Gracias por su valioso aporte y participación.

Atentamente,



Br. Yari Eldi Inga Castro



Br. Mayda Nayali Zuasnabar Paucar

Recibido



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
 ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
 Huancayo, 10 de octubre del 2021

Constancia

Juicio de experto

Yo, CARMEN REYNOLDO JARA ORTEGA, con Documento Nacional de Identidad No. 21139539 certifico que realicé el juicio de experto a los instrumentos presentados por los bachilleres: INGA CASTRO, YARI ELDI y ZUBSNOBA POUTAR, MAYRA MAYALI en la investigación titulada: "PROCROSTINACIÓN Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ESTUDIANTES EN UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA DE SICAYO-2021".

Huancayo, octubre 2021

Sello y Firma del Experto

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA ENCUESTA QUE SERÁ APLICADA A LA MUESTRA

INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla un aspa correspondiente al aspecto cualitativo de cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. Las categorías a evaluar son: Suficiencia, Relevancia, Coherencia y Claridad; en la redacción de los ítems. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o mejora de cada pregunta.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO 1: Inventario de SISCO

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES / SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Filtración	La competencia con los compañeros de grupo.	✓		✓		✓		✓		
	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	✓		✓		✓		✓		
	La personalidad y el carácter del profesor.	✓		✓		✓		✓		
	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).	✓		✓		✓		✓		
	El tipo de trabajo que se piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).	✓		✓		✓		✓		
	No entender los temas que se abordan en clase.	✓		✓		✓		✓		
	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).	✓		✓		✓		✓		
	Tiempo limitado para hacer el trabajo.	✓		✓		✓		✓		
	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadilla).	✓		✓		✓		✓		
	Fatiga crónica (sensación permanente)	✓		✓		✓		✓		
D1 Reacciones Físicas	Dolores de cabeza o migrañas.	✓		✓		✓		✓		
	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	✓		✓		✓		✓		
	Rascar, morderse las uñas, frotarse, etc.	✓		✓		✓		✓		
	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	✓		✓		✓		✓		
	Inquietud (incapacidad de relajarse o estar tranquilo).	✓		✓		✓		✓		
	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	✓		✓		✓		✓		
	Ansiedad, angustia o desesperación.	✓		✓		✓		✓		
	Problemas de desesperación.	✓		✓		✓		✓		
	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	✓		✓		✓		✓		
	Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.	✓		✓		✓		✓		
D3 Reacciones comportamentales	Aislamiento a los demás.	✓		✓		✓		✓		
	Desgano para realizar las labores escolares	✓		✓		✓		✓		
	Aumento o reducción de consumo de alimentos.	✓		✓		✓		✓		

INFORME DE VALIDACIÓN

Nombre y apellidos del Juez: Jessica Margarita Soriano Sánchez

Formación académica: Licenciada en Psicología Humana

Áreas de experiencia laboral: Educativo y Clínico

Tiempo: 11 años Cargo actual: psicóloga Educativa

Institución: UGEL 01 LE7213 PERUANO JAPONES

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado INVENTARIO DE SISCO ; que forma parte de la investigación titulada: "Procrastinación y Estrés Académico en estudiantes de Secundaria en una Institución Pública de Sicaya-2021."

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DEFICIENTE	BUENO	EXCELENTE
Suficiencia de los Ítems (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta).		X	
Relevancia (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).		X	
Coherencia (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).		X	
Claridad de los ítems (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).		X	

Constancia

Juicio de experto

Yo, Jessica Margarita Soriano Sánchez, con Documento Nacional de Identidad No. 20 112317 certifico que realicé el juicio de experto a los instrumentos presentados por los bachilleres: Yari Eldi Inga Castro y Mayda Nayali Zuasnabar Paucar en la investigación titulada: "Procrastinación y Estrés Académico en estudiantes de Secundaria en una Institución Pública de Sicaya-2021."

Huancayo, octubre 2021




Mg. Jessica M. Soriano S.
P.N.C. I.E. 7213
C.Ps.P. 22159

.....
Sello y Firma del Experto

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA ENCUESTA QUE SERÁ APLICADA A LA MUESTRA

INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla un aspa correspondiente al aspecto cualitativo de cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. Las categorías a evaluar son: Suficiencia, Relevancia, Coherencia y Claridad; en la redacción de los ítems. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o mejora de cada pregunta.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO 1: Inventario de SISCO

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES /SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Filtración	La competencia con los compañeros de grupo.	X		X		X		X		
	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	X		X		X		X		
	La personalidad y el carácter del profesor.	X		X		X		X		
	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).	X		X		X		X		
	El tipo de trabajo que le piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).	X		X		X		X		
	No entender los temas que se abordan en clase.	X		X		X		X		
	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).	X		X		X		X		
	Tiempo limitado para hacer el trabajo.	X		X		X		X		
	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadilla).	X		X		X		X		
	Fatiga crónica (cansancio permanente).	X		X		X		X		
D1 Reacciones Físicas	Dolores de cabeza o migrañas.	X		X		X		X		
	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	X		X		X		X		
	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		X		
	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	X		X		X		X		
	Inquietud (incapacidad de relajarse o estar tranquilo).	X		X		X		X		
	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	X		X		X		X		
	Ansiedad, angustia o desesperación.	X		X		X		X		
	Problemas de desesperación.	X		X		X		X		
	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	X		X		X		X		
	Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.	X		X		X		X		
D3 Reacciones comportamentales	Aislamiento a los demás.	X		X		X		X		
	Desgano para realizar las labores escolares.	X		X		X		X		
	Aumento o reducción de consumo de alimentos.	X		X		X		X		

INFORME DE VALIDACIÓN

Nombre y apellidos del Juez: Carla Chabeli Sánchez Jesús

Formación académica: Licenciada en Psicología

Áreas de experiencia laboral: Clínica, Comunitaria

Tiempo: 7 años Cargo actual: Psicóloga clínica

Institución: CENTRO DE SALUD MENTAL COMUNITARIO CARIHUAMAYO

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado "**Inventario de SISCO**"; que forma parte de la investigación titulada:

"Procrastinación y Estrés Académico en estudiantes de Secundaria en una Institución Pública de Sicaya-2021"

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DEFICIENTE	BUENO	EXCELENTE
Suficiencia de los ítems (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta)			X
Relevancia (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).			X
Coherencia (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo)		X	
Claridad de los ítems (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).		X	

Constancia

Juicio de experto

Yo Carla Chabeli Sanchez Jesus con Documento Nacional de Identidad No. 71645010 certifico que realicé el juicio de experto a los instrumentos presentados por los bachilleres: Yari Eldi Inga Castro y Mayda Nayali Zuasnabar Paucar en la investigación titulada: "Procrastinación y Estrés Académico en estudiantes de Secundaria en una Institución Pública de Sicaya-2021"

..

Huancayo, octubre 2021


Carla Chabeli Sanchez Jesus
C.P.S.P. 27132
PSICÓLOGA

.....
Sello y Firma del Experto

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA ENCUESTA QUE SERÁ APLICADA A LA MUESTRA

INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla un aspa correspondiente al aspecto cualitativo de cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. Las categorías a evaluar son: Suficiencia, Relevancia, Coherencia y Claridad; en la redacción de los ítems. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o mejora de cada pregunta.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO I: Inventario de SISCO

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES /SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Filtración	La competencia con los compañeros de grupo.	X		X		X		X		
	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	X		X		X		X		
	La personalidad y el carácter del profesor.	X		X		X		X		Especificar que significa carácter
	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).	X		X		X		X		
	El tipo de trabajo que se piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).	X		X		X		X		
	No entender los temas que se abordan en clase.	X		X		X		X		
	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).	X		X		X		X		
	Tiempo limitado para hacer el trabajo.	X		X		X		X		
	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadilla).	X		X		X		X		
	Fatiga crónica (cansancio permanente).	X		X		X		X		
D1 Reacciones Físicas	Dolores de cabeza o migrañas.	X		X		X		X		
	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	X		X		X		X		
	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		X		
	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	X		X		X		X		
	Inquietud (incapacidad de relajarse o estar tranquilo).	X		X		X		X		
	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	X		X		X		X		
D2 Reacciones psicológicas	Ansiedad, angustia o desesperación.	X		X		X		X		
	Problemas de desorientación.	X		X		X		X		
	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	X		X		X		X		
	Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.	X		X		X		X		
	Aislamiento a los demás.	X		X		X		X		
D3 Reacciones comportamentales										
	Desgano para realizar las labores escolares.	X		X		X		X		
	Aumento o reducción de consumo de alimentos.	X		X		X		X		

INFORME DE VALIDACIÓN

Nombre y apellidos del Juez: Arlyn Kimberly Limaco Chaviña
 Formación académica: Licenciada en Psicología
 Áreas de experiencia laboral: Educativa
 Tiempo: 3 años Cargo actual: Psicóloga
 Institución: I.F. 7054

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado
 Inventario de SISCO; que forma parte
 de la investigación titulada: Procrastinación y Estrés Académico en estudiantes de Secundaria
 en una Institución Pública de Sicaya-2021.

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DEFICIENTE	BUENO	EXCELENTE
Suficiencia de los Ítems (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta).			X
Relevancia (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).			X
Coherencia (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).			X
Claridad de los ítems (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).			X

Constancia

Juicio de experto

Yo, Arlyn Kimberly Limaco Chaviña, con Documento Nacional de Identidad No. 70017036 certifico que realicé el juicio de experto a los instrumentos presentados por los bachilleres: Br. Yari Eldi Inga Castro y Br. Mayda Nayali Zuasnabar en la investigación titulada: Procrastinación y Estrés Académico en estudiantes de Secundaria en una Institución Pública de Sicaya-2021.

Huancayo, octubre 2021



Arlyn Kimberly Limaco Chaviña
PSICÓLOGA
C.P.S. Nº 35785

Sello y Firma del Experto

INFORME DE VALIDACIÓN

Nombre y apellidos del Juez: Cesna Daniel Ayala Miranda

Formación académica: Psicólogo

Áreas de experiencia laboral: Clinico

Tiempo: 18 Cargo actual: Psicólogo

Institución: Hospital "Felix Mayoreca Soto"

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación el Instrumento de evaluación denominado

..... SISCO; que forma parte de la investigación titulada: PROCRUSTINACION Y ESTRES ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA DE SICAYA-2021.....

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DEFICIENTE	BUENO	EXCELENTE
Suficiencia de los Ítems (Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta).			+
Relevancia (El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido).			+
Coherencia (El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo).			+
Claridad de los ítems (El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas).			+

Constancia

Juicio de experto

Yo, COSAR DANIEL AYALA MIRANDA con Documento Nacional de Identidad No. 06891631 certifico que realicé el juicio de experto a los instrumentos presentados por los bachilleres: YDAIL ZINCO CASTRO..... y MAYRA ZULUAGA PARRA en la investigación titulada: "PROCRASTINACION DE ADAPTACION Y ESTRÉS A EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION PUBLICA DE SIERRA"

Huancayo, octubre 2021



Cosar Ayala Miranda
PSICÓLOGO
C. Ps. 0267

Sello y Firma del Experto

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA ENCUESTA QUE SERÁ APLICADA A LA MUESTRA

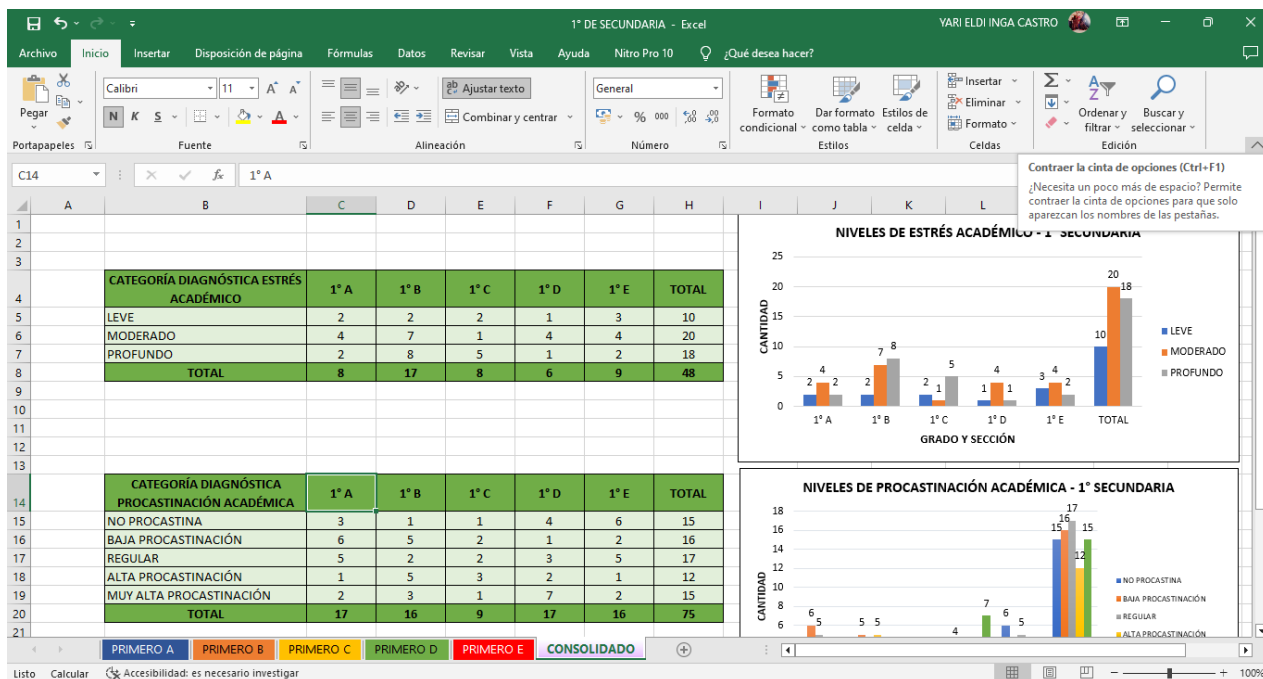
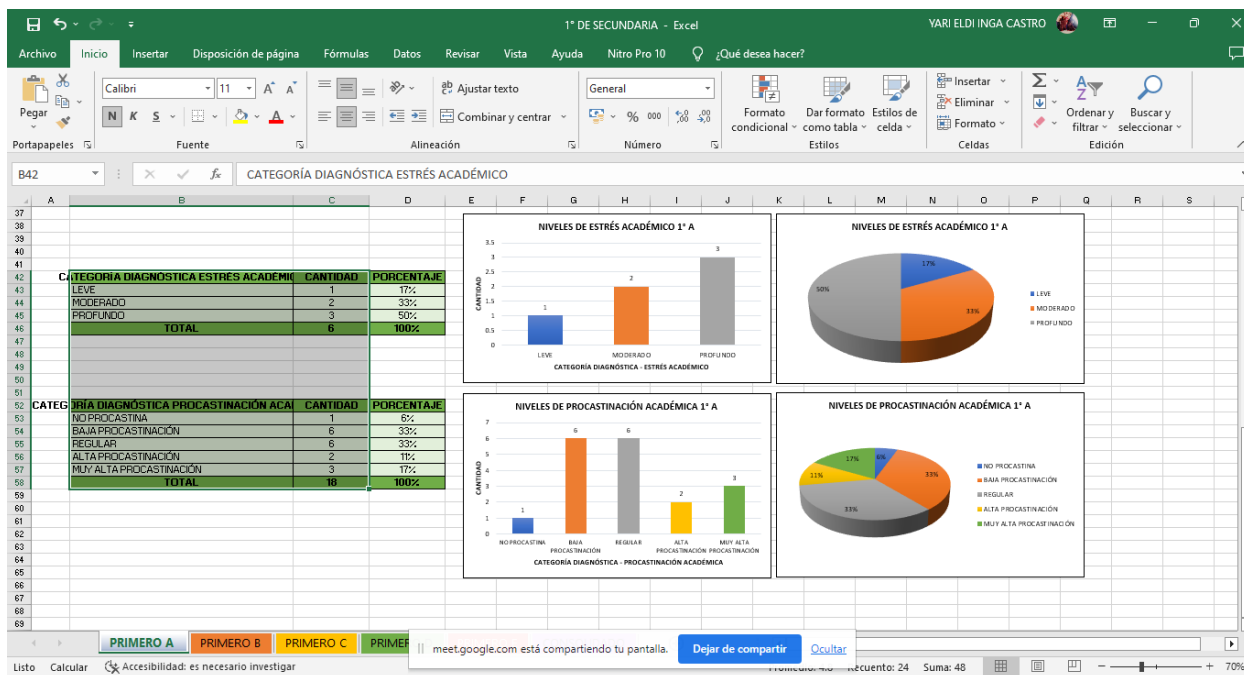
INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla un aspa correspondiente al aspecto cualitativo de cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan. Las categorías a evaluar son: Suficiencia, Relevancia, Coherencia y Claridad; en la redacción de los ítems. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o mejora de cada pregunta.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO 1: Inventario de SISCO

DIMENSIONES	ITEMS	Suficiencia		Relevancia		Coherencia		Claridad		OBSERVACIONES / SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Filtración	La competencia con los computadores de grupo.	X		X		X		X		
	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	X		X		X		X		
	La personalidad y el carácter del profesor.	X		X		X		X		
	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigaciones, etc.).	X		X		X		X		
	El tipo de trabajo que se piden los profesores (consulta de temas, fechas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).	X		X		X		X		
	No entender los temas que se abordan en clase.	X		X		X		X		
	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).	X		X		X		X		
	Tiempo limitado para hacer el trabajo.	X		X		X		X		
	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	X		X		X		X		
	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X		X		
D1 Reacciones Físicas	Dolores de cabeza o migrañas.	X		X		X		X		
	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	X		X		X		X		
	Rascarse, moledarse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		X		
	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	X		X		X		X		
	Incapacidad (incapacidad de relajarse o estar tranquilo)	X		X		X		X		
D2 Reacciones psicológicas	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	X		X		X		X		
	Ansiedad, angustia o desesperación.	X		X		X		X		
	Problemas de desorientación.	X		X		X		X		
	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	X		X		X		X		
	Conflictos o tendencias a pelearse o discutar.	X		X		X		X		
D3 Reacciones comportamentales	Aislamiento a los demás.	X		X		X		X		
	Desgano para realizar las labores escolares.	X		X		X		X		
	Aumento o reducción de consumo de alimentos.	X		X		X		X		

Anexo 8: La data de procesamiento de datos



Anexo 9: Asentimiento Informado

CONSENTIMIENTO Y/O ASENTIMIENTO INFORMADO

Con el debido respeto me presento, Yo, Yari Eldi Inga Castro Estudiante y Mayda Nayali Zuasnabar Paucar , estudiantes de Pregrado de la Universidad Peruana Los Andes – Huancayo. En la actualidad nos encontramos realizando una investigación sobre “Procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Publica de Sicaya – 2021”. y para ello quisiéramos contar con su valiosa colaboración. El proceso consiste en la aplicación de dos pruebas psicológicas. De aceptar participar en la investigación, afirmo haber sido informado de todos los procedimientos de la investigación. En caso tenga alguna duda con respecto a algunas preguntas se le explicará cada una de ellas.


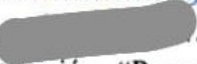
Gracias por su colaboración.

Atte. Yari Eldi Inga Castro


Atte. Mayda Nayali Zuasnabar Paucar

Estudiante de Pregrado

Universidad Peruana Los Andes

Yo 
 con DNI Nro  Edad: 34.. acepto que mi hijo participe
 en la investigación “Procrastinación y estrés académico en estudiantes de
 secundaria de una Institución Educativa Publica de Sicaya – 2021”.

Dia: 19 / 10 / 2021..



Firma

CONSENTIMIENTO Y/O ASENTIMIENTO INFORMADO

Con el debido respeto me presento, Yo, Yari Eldi Inga Castro Estudiante y Mayda Nayali Zuasnabar Paucar , estudiantes de Pregrado de la Universidad Peruana Los Andes – Huancayo. En la actualidad nos encontramos realizando una investigación sobre “Procrastinación y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Publica de Sicaya – 2021”. y para ello quisiéramos contar con su valiosa colaboración. El proceso consiste en la aplicación de dos pruebas psicológicas. De aceptar participar en la investigación, afirmo haber sido informado de todos los procedimientos de la investigación. En caso tenga alguna duda con respecto a algunas preguntas se le explicará cada una de ellas.

Gracias por su colaboración.

Atte. Yari Eldi Inga Castro

Atte. Mayda Nayali Zuasnabar Paucar

Estudiante de Pregrado

Universidad Peruana Los Andes

Yo [REDACTED]
 con DNI Nro: .. [REDACTED] Edad: 38 acepto que mi hijo participe
 en la investigación “Procrastinación y estrés académico en estudiantes de
 secundaria de una Institución Educativa Publica de Sicaya – 2021”.

Dia: 20/10/2021

[Handwritten Signature]

Firma

Anexo 10: Pruebas de aplicación de los instrumentos

E

P

A

Instrucciones

A continuación, encontrará una serie de expresiones que hacen a su modo de estudiar. Lea cada frase y conteste según sus últimos doce meses como estudiante, marcando con una X de acuerdo a la siguiente escala. Agradezco su disposición.

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

F1 = 22 Duto bajo

F2 = 9 post Alto

Dx = 31 No procrastina

Sisco = leve.

31

E

P

A

Instrucciones

A continuación, encontrará una serie de expresiones que hacen a su modo de estudiar. Lea cada frase y conteste según sus últimos doce meses como estudiante, marcando con una X de acuerdo a la siguiente escala. Agradezco su disposición.

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

3

2

3

4

3

4

4

3

4

2

3

2

2

41

$$F_1 = 28 \text{ Aut. A Regular}$$

$$F_2 = 13 \text{ post. A elevada}$$

$$Dx = \text{Regular} \Rightarrow 41$$

4. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<i>Reacciones físicas</i>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) siempre
Tarstornos en 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	X			
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.		X			
<i>Reacciones psicológicas</i>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse o estar tranquilo).		X			
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	X				
Ansiedad, angustia o desesperación.		X			
Problemas de desesperación.	X				
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.		X			
<i>Reacciones comportamentales</i>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) siempre
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.		X			
Aislamiento a los demás.		X			
Desgano para realizar las labores escolares.			X		
Aumento o reducción de consumo de alimentos.	X				
<i>Otras (especifique)</i>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) siempre

5. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).		X			
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	X				
Elogios a si mismo.		X	X		
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).			X		
Búsqueda de información sobre la situación.		X			
Ventilación o confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	X				
Otra: _____ especifique					

$$21 + 11 + 5 = \frac{37 \times 25}{29} = 31.8$$

INVENTARIO (SISCO)

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

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

~~Si~~

No

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

2. Con la idea de tener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5
		X		

3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) siempre
La competencia con los compañeros del grupo.			X		
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.				X	
La personalidad y el carácter del profesor.		X			
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).		X			
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo ensayos, mapas conceptuales, etc.).			X		
No entender los temas que se abordan en la clase.		X			
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).			X		
Tiempo limitado para hacer el trabajo.		X			
Otra: _____ especifique					

13

4. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<i>Reacciones físicas</i>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) siempre
Tarstornos en 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				
<i>Reacciones psicológicas</i>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse o estar tranquilo).		X			
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).			X		
Ansiedad, angustia o desesperación.		X			
Problemas de desesperación.	X				
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.		X			
<i>Reacciones comportamentales</i>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) siempre
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.	X				
Aislamiento a los demás.		X			
Desgano para realizar las labores escolares.	X				
Aumento o reducción de consumo de alimentos.			X		
<i>Otras (especifique)</i>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) siempre

5. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).	X				
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.			X		
Elogios a si mismo.		X			
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).			X		
Búsqueda de información sobre la situación.	X				
Ventilación o confidencias (verbalización de la situación que preocupa).		X			
Otra: _____ especifique					

$$19 + 12 + 6 = \frac{31 \times 25}{29} = 26$$

Anexo 11: Fotos de la aplicación del instrumento

