

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela Profesional de Psicología



TESIS

Título : ESTRÉS ACADÉMICO Y
PROCRASTINACIÓN EN
ESTUDIANTES DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PÚBLICA DEL DISTRITO DE
PICHANAKI – 2022

Para optar : El Título profesional de psicólogo

Autor (es) : Br. Aristizabal Segura, Frank
Br. Ramos Requena, Diana Paula

Asesora : Dra. Sihuay Maravi, Norma Agripina

Líneas de investigación : Salud y gestión de la salud

Fecha de inicio y culminación: Setiembre del 2021 – Abril del 2022

Huancayo – Perú

2023

DEDICATORIA:

A mis padres y hermano por su apoyo continuo en este proceso de formación profesional, a mi pareja y en especial a mi adorado hijo Sebastián que siempre es mi fortaleza para salir adelante.

Frank

A Dios por darme salud para lograr mis metas y a mis padres por apoyarme a crecer profesionalmente.

Paula

AGRADECIMIENTO

A nuestros asesores la Dra. Norma Sihuay Maravi y el Mg. Saúl Jesús Mallqui, por orientarnos y brindarnos sus conocimientos para la elaboración del presente trabajo.

A la IE “Manuel Gonzalez Prada-Pichanaki” por permitir y brindar las condiciones para la realización de este estudio, en especial al director y a los alumnos que aceptaron participar voluntariamente.

Los autores

CONSTANCIA DE SIMILITUD

N° 00125-FCS -2023

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

ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DEL DISTRITO DE PICHANAKI – 2022

Con la siguiente información:

Con autor(es) : **BACH. ARISTIZABAL SEGURA FRANK**
BACH. RAMOS REQUENA DIANA PAULA

Facultad : **CIENCIAS DE LA SALUD**

Escuela profesional : **PSICOLOGÍA**

Asesor(a) : **Dra. SIHUAY MARAVI NORMA AGRIPINA**

Fue analizado con fecha **12/12/2023** con **160 pág.**; en 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, 13 de diciembre de 2023.



MTRA. LIZET DORIELA MANTARI MINCAMI
JEFA

Oficina de Propiedad Intelectual y Publicaciones

INTRODUCCIÓN

El Estrés académico y la procrastinación están presentes a lo largo de la vida estudiantil los alumnos que postergan sus deberes o actividades académicas, no sostiene una adecuada organización, planificación de tareas y manejo del tiempo, experimentando malestar, constituyendo una gran fuente de estrés, estos niveles aumentan en el cumplimiento de los compromisos académicos en tiempos limitados y en períodos de evaluaciones, afectando al desempeño óptimo del alumno y por consiguiente un oportuno desenvolvimiento en el ámbito educativo. El presente trabajo de investigación titulado estrés Académico y Procrastinación en estudiantes de una Institución Educativa Publica del Distrito de Pichanaki-2022, se hizo con el fin de determinar la relación existente entre estrés y procrastinación en estudiantes de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022.

La presente va a contribuir a proyectos fomentando estrategias de prevención además de intervención psicoeducativos para las instituciones educativas de nivel secundario a cargo de áreas específicas, las Unidades de Gestión Educativas (UGEL) y Dirección Regional de Educación para el buen desempeño de los estudiantes.

Se utilizó el método científico, la investigación fue de tipo básica, el nivel es correlacional ya que se estableció la relación que existe entre ambas variables, el diseño fue transversal correlacional porque no existe manipulación de las variables, la población estuvo conformada por 148 estudiantes y con 102 alumnos como muestra, para el acopio de información se utilizó dos instrumentos denominados Inventario de Estrés Académico SISCO y la Escala de Procrastinación Académica EPA.

En el capítulo I, Planteamiento del Problema, se consideró la descripción de la realidad problemática, también la delimitación y formulación del problema, la

justificación teórica, social y metodológica del estudio, para terminar con los objetivos general y específicos.

En el capítulo II, Marco Teórico, se describieron los antecedentes internacionales y nacionales del trabajo de investigación, las bases teóricas de ambas variables y el marco conceptual.

En el capítulo III se formuló la hipótesis general y específicas de la investigación, se describieron también la definición conceptual y operacional de cada una de las variables, con la finalidad de operacionalizar las variables estrés académico y procrastinación.

En el capítulo IV, Metodología, se describió el alcance de investigación, método, tipo, nivel y diseño de investigación, la población de estudio, la muestra de estudiantes de nivel secundaria, así como la técnica de muestreo; se dieron a conocer las técnicas además de los instrumentos de acopio de datos, técnicas de análisis y discusión de datos y los aspectos éticos de la investigación.

En el capítulo V, Resultados, se realizó la descripción de los resultados de la investigación, presentado mediante tablas descriptivas e inferenciales; así mismo, se realizó la contrastación de la hipótesis general y las específicas.

Seguidamente se pasó al análisis y discusión de resultados en función a los objetivos formulados para el presente estudio. Se culmina con la elaboración del informe con la presentación de las conclusiones a las que se llegó al culminar la investigación, se formuló las recomendaciones y, por último, se presentan las referencias bibliográficas y los respectivos anexos.

CONTENIDO

	Pág.
CARÁTULA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
INTRODUCCIÓN	iv
CONTENIDO	vi
CONTENIDO DE TABLAS	viii
CONTENIDO DE FIGURAS	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1 Descripción de la realidad problemática	12
1.2 Delimitación del problema	15
1.3 Formulación del problema	
1.3.1 Problema General	16
1.3.2 Problemas Específicos	17
1.4 Justificación	
1.4.1 Social	16
1.4.2 Teórica	17
1.4.3 Metodológica	17
1.5 Objetivos	
1.5.1 Objetivo General	18
1.5.2 Objetivos Específicos	18
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	
2.1 Antecedentes	19
2.2 Bases teóricas o científicas	28
2.3 Marco Conceptual	48
CAPÍTULO III HIPÓTESIS	
3.1 Hipótesis General	50

3.2 Hipótesis Específicas	50
3.3 Variables (definición conceptual y operacional)	51

CAPÍTULO IV METODOLOGÍA

4.1 Método de Investigación	53
4.2 Tipo de Investigación	53
4.3 Nivel de Investigación	54
4.4 Diseño de la Investigación	54
4.5 Población y muestra	54
4.6 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	56
Técnica	56
Instrumento	56
4.7 Técnicas de procesamiento y análisis de datos.	60
4.8 Aspectos éticos de la Investigación	61

CAPÍTULO V RESULTADOS

5.1 Descripción de resultados	63
5.2 Contrastación de hipótesis	68

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS:

Anexo 1: Matriz de consistencia	92
Anexo 2: Matriz de operacionalización de variables	93
Anexo 3: Matriz de operacionalización del instrumento	94
Anexo 4: Instrumentos de investigación y constancia de su aplicación	97
Anexo 5: Confiabilidad y validez del instrumento	102
Anexo 6: La data de procesamiento de datos	133
Anexo 7: Consentimiento informado	133
Anexo 8: Asentimiento informado	134
Anexo 9: Solicitud y aceptación de aplicación de instrumentos	135
Anexo 10: Evidencias de la aplicación del instrumento	135

Anexo 11: Evidencias de reuniones sostenidas con alumnos	145
Anexo 12: Data de procesamiento de datos de la prueba piloto	146

CONTENIDO DE TABLAS**Pág.****Tabla 1***Tabla de distribución de estudiantes participantes en el estudio* 15**Tabla 2***Distribución de participantes según niveles de estrés académico* 61**Tabla 3***Distribución de participantes según niveles de dimensión estresores* 62**Tabla 4***Distribución de participantes según niveles de dimensión síntomas* 63**Tabla 5***Distribución de participantes según niveles de dimensión estrategias de afrontamiento* 63**Tabla 6***Distribución de participantes según niveles de Procrastinación* 64**Tabla 7***Correlación de la variable estrés académico y procrastinación en estudiantes de una institución educativa de Pichanaki – 2021* 66**Tabla 8***Correlación de la dimensión estresores y procrastinación en estudiantes de una institución educativa de Pichanaki – 2021* 68**Tabla 9***Correlación de la dimensión síntomas y procrastinación en estudiantes de una institución educativa de Pichanaki – 2021* 70**Tabla 10***Correlación de la dimensión estrategias de afrontamiento y procrastinación en estudiantes de una institución educativa de Pichanaki – 2021* 72

CONTENIDO DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1	
<i>Distribución de participantes según niveles de estrés académico</i>	61
Figura 2	
<i>Distribución de participantes según niveles de dimensión estresores</i>	62
Figura 3	
<i>Distribución de participantes según niveles de dimensión síntomas</i>	63
Figura 4	
<i>Distribución de participantes según niveles de dimensión estrategias de afrontamiento</i>	64
Figura 4	
<i>Distribución de participantes según niveles de Procrastinación</i>	65

RESUMEN

Se puede precisar que el 30% de la población educativa en el Perú, sostiene impactos en el estado de salud mental debido a la presión académica, el cual se manifiesta en cuadros clínicos de estrés académico; desencadenado en un bajo rendimiento escolar. El objetivo del estudio fue establecer la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de la Institución Educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022; fue un estudio de tipo básico, nivel correlacional y diseño no experimental de corte transversal; la muestra estuvo conformada por 102 estudiantes, a quienes se les administró los instrumentos: Inventario de Estrés Académico SISCO y la Escala de Procrastinación Académica EPA, las mismas que pasaron por el proceso de validez y confiabilidad. Para la prueba de hipótesis se utilizó el programa SPSS 26 y el estadístico rho de Spearman. Los resultados indican una prevalencia del nivel medio de estrés académico (56,8%), así como, un nivel alto de procrastinación, alcanzando el 92,2% de los estudiantes evaluados. La conclusión general indica que existe relación directa significativa entre estrés y procrastinación académica, con un coeficiente de correlación de nivel moderado (.478) y un p-valor de ,029 < 0,05, lo que expresa que a mayor estrés académico se presentará mayor nivel de Procrastinación académica. A raíz de los resultados obtenidos, se sugiere la implementación y aplicación de talleres con el objeto de fortalecerlas.

A partir de estos resultados, recomendamos la elaboración y aplicación de talleres y programas de fortalecimiento de habilidades sociales y hábitos de estudio orientado a la comunidad educativa, con la finalidad de afrontar la procrastinación.

Palabras clave: *estrés académico, procrastinación, estresores, síntomas, estrategias.*

ABSTRACT

It is specified that up to 30% of the student population in Peru suffers from impacts on their mental health due to academic pressure, presenting pictures of academic stress, triggered by poor school performance. The objective of the study was to establish the relationship between academic stress and procrastination in students of the Manuel Gonzales Prada Educational Institution of the Pichanaki district - 2022; it was a basic type study, correlational level and non-experimental cross-sectional design; The sample consisted of 102 students, who were administered the instruments: SISCO Academic Stress Inventory and the EPA Academic Procrastination Scale, which underwent the validity and reliability process. For the hypothesis test, the SPSS 26 program and Spearman's rho statistic were used. The results indicate a prevalence of the average level of academic stress (56.8%), as well as a high level of procrastination, reaching 92.2% of the students evaluated. The general conclusion indicates that there is a significant relationship between stress and academic procrastination, with a correlation coefficient of moderate level (.478) and a p-value of .029 < 0.05, which expresses that the greater the academic stress, the higher level of academic procrastination. Based on these results, we recommend the development and application of workshops and programs to strengthen social skills and study habits aimed at students so that they can deal with procrastination.

Keywords: *academic stress, procrastination, stressors, symptoms, strategies.*

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

El estrés es parte de la vida y se manifiesta de muchas formas, dependiendo del contexto. Durante la adolescencia, esta condición suele presentarse como consecuencia del estrés mental en la escuela o lo que suele denominarse estrés académico; esto puede suceder en el momento de realizar un examen, cuando se aproxima el final de año escolar, o cuando hay tareas pendientes a realizar.

El estrés se manifiesta tanto en jóvenes como en adultos, en especial en los centros educativos, la Organización Mundial de la Salud y la UNESCO (2021) mencionan que tras el cierre de números colegios en todo el mundo durante la pandemia de COVID 19, ha causado graves alteraciones en la educación y se observado un aumento significativo de tasa de estrés, ansiedad y otros problemas de salud mental, advierte que el estrés académico se padece con mucha frecuencia por estudiantes, y más aun en la adolescencia, con un nivel de tensión educativo elevado.

García (2020), nos dice

En la actualidad la educación en especial la virtual, genera limitaciones de desarrollo de conductas de sociabilización, el cual se manifiesta en estados emocionales que no son agradables, los alumnos, frente a tal contexto de adaptación académica, además del impacto social, en este caso en su gran mayoría va a terminar respuestas al estrés agudo.

En el Perú, la comunidad científica manifiesta que en la gran mayoría de estudiantes manifestaron este estrés, en algún momento de su vida escolar cotidiana. En el contexto educativo, los alumnos tienen una evaluación constante con el objeto de pasar de grado, este, origina la competitividad entre estudiantes, el cual genera ciertos estados de tensión, así como, la frustración por las exigencias educativas, así mismo, experimentan frustración en las evaluaciones. sobrecarga curricular, aumento de responsabilidad, tiempos cortos para hacer trabajos, etc., en el año 2021 alrededor de 124.533 estudiantes abandonaron sus estudios por diversas razones y según el ministerio de educación la región Junín presenta un número mayor de estudiantes que interrumpieron sus estudios. A nivel secundario paso de 3.5% a 4% estudiantes que abandonaron sus estudios (ministerio de educación, 2021). Por el confinamiento se pudo identificar que la población de jóvenes son quienes van experimentar un nivel de estrés elevado (Barraza 2020), teniendo como sintomatología física que se manifiesta con frecuencia, la migraña, insomnio y fatiga.

Wambach et al. (2017), manifiestan que, no todos los procrastinadores van a expresar ciertos niveles de estrés, así mismo, en el momento de atravesar situaciones como el tiempo determinado de entrega de actividades académicas, van a expresar miedo al error, el cual manifestara ansiedad que van a influir de alguna forma con la correcta ejecución de sentimientos, esto debido a las evaluaciones que son negativas ante el desempeño de cumplimiento de actividades (pág. 63).

El hecho de estar en un aislamiento social, provoca estrés y en algunos casos va acompañado de ansiedad, por lo tanto, como se menciona en el anterior párrafo, tiene como consecuencias el abandono o deserción de los alumnos de centros educativos, además de, para más adelante cuando este sujeto necesite continuar con sus estudios, será propenso al fracaso, siendo así la frustración latente en cada uno de ellos.

Por ello, se ha notado que las personas han sido afectadas, y que la población de estudiantes ha presentado problemas de procrastinación debido al cambio que surgió por la pandemia, y que este no solo es el único problema que se ha presentado sino también el estrés académico donde ha sido un factor psicosocial.

Es necesario desarrollar estudios sobre la actual realidad de nuestra población estudiantil que se ve afectada sobre el estrés académico, lo cual puede generar consecuencias a nivel educativo, familiar y social, obstaculizando relaciones interpersonales saludables, y sobre todo en su organización de sí mismo y el rendimiento académico.

Ante esto surge la necesidad de hacer un análisis profundo de la realidad de los alumnos, en función a las dos variables psicológicas y conocer si ambas variables tienen algún tipo de relación ya sea de forma directa o indirecta, realizando un estudio de investigación, utilizando dos instrumentos denominados; Inventario de Estrés Académico SISCO y la Escala de Procrastinación Académica EPA.

La presente investigación se realizó en los alumnos de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022, perteneciente al centro poblado bajo Pichanaki, del distrito de Pichanaki, de la provincia de Chanchamayo del departamento de Junín, los cuáles serán procesados para medir el nivel de correlación ,necesarias para la recolección de información relevante que

servirá para el procesamiento de datos, y así para tener la información adecuada y elaborar estrategias de intervención (talleres, charlas informativas, capacitaciones a docentes) si los resultados lo ameriten, todo ello con la finalidad de propiciar un cambio de actitud en el cumplimiento de sus tareas de forma organizada y disciplinada.

Descrita la realidad problemática resulta pertinente investigar la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022, la cual estará constituida por 102 estudiantes divididos en cuatro secciones: 5°A, 5°B, 5°C y 5°D.

1.2 Delimitación del problema

1.2.1 Delimitación espacial

El trabajo de investigación se realizó con los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de la ciudad de Pichanaki 2022, perteneciente al centro poblado Bajo Pichanaki, del distrito de Pichanaki, de la provincia de Chanchamayo, región Junín.

1.2.2 Delimitación temporal

La investigación se realizó entre los meses de setiembre del 2021 a abril del 2022, siendo el inicio de la actividad la inscripción del proyecto de investigación, nominación de asesor, y culminando con la presentación, aprobación y sustentación del informe final.

1.2.3 Delimitación temática (teórica)

Para el fundamento teórico científico de la variable analizada de estrés académico se tomó en cuenta la propuesta teórica de Barraza (2016), citado en Franco (2015), quien emplea el modelo teórico Sistémico Cognoscitivista.

Por otro lado, el fundamento teórico de la variable procrastinación se tomó en cuenta la propuesta teórica de Ferrari (2004), citado por Santa Cruz y Quiroz (2017), quien desarrolla su teoría según el modelo conductista.

1.3 Formulación del problema

1.3.1 Problema General

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de una Institución Educativa Pública del distrito de Pichanaki – 2022?

1.3.2 Problemas Específicos

- ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión estresores y la procrastinación en estudiantes de una Institución Educativa Pública del distrito de Pichanaki – 2022?
- ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión síntomas y la procrastinación en estudiantes de una Institución Educativa Pública del distrito de Pichanaki – 2022?
- ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación en estudiantes de una Institución Educativa Pública del distrito de Pichanaki – 2022?

1.4 Justificación

1.4.1 Social

Con la obtención de los resultados en la presente investigación nos brinda un aporte sobre la realidad actual de la población estudiantil para ayudar a comprender si se relacionan las dos variables presentadas (estrés académico y procrastinación), que nos brinde una información para el ámbito educativo y el ámbito psicológico. además, que servirá para los directivos de la institución

educativa y padres de familia tomar decisiones y estrategias acorde a la problemática, después del diagnóstico los estudiantes pueden reconocer los factores posibles que desencadenan el estrés y como estos se presentan y tomar estrategias para abordar el tema, y asimismo para futuras investigaciones como antecedente.

1.4.2 Teórica

La finalidad es la obtención de información detallada sobre las variables que se presenta en la investigación, para la generación de nuevas estrategias de apoyo como base teórica, teniendo como sustento de base los antecedentes sobre el estrés académico, considerando la teoría sobre la procrastinación de Álvarez y el estrés académico de Barraza , por ello con la obtención de los resultados, se genera un precedente y se incorpora como conocimiento para ser aplicado y/o contrastado en otros contextos, siendo pionera en la búsqueda de la correlación entre estas variables en el distrito, se va a determinar un diagnóstico con la población estudiantil del nivel secundario y será un antecedente para futuras investigaciones sobre la población del distrito de Pichanaki.

1.4.3 Metodológica

La justificación metodológica del estudio está dada por la propuesta y empleo de instrumentos con la suficiente validez y confiabilidad para la población estudiada, pudiendo ser utilizado en otras investigaciones, comprendiendo que son instrumentos que constan de propiedades psicométricas con información clara, precisa y coherente ajustándose a la realidad. Conteniendo el respaldo para ser administradas, y ser utilizadas en situaciones similares en poblaciones que aún no han sido estudiadas.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo General

Establecer la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de una Institución Educativa Pública del distrito de Pichanaki – 2022.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Determinar la relación entre la dimensión estresores y la procrastinación en estudiantes de una Institución Educativa Pública del distrito de Pichanaki – 2022.
- Determinar la relación entre la dimensión síntomas y la procrastinación en estudiantes de una Institución Educativa Pública del distrito de Pichanaki – 2022.
- Determinar la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación en estudiantes de una Institución Educativa Pública del distrito de Pichanaki – 2022.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Silva et al. (2020) en su investigación *“El estrés académico en estudiantes universitarios de la universidad autónoma de Aguascalientes- México”*.

La muestra fue conformada por 255 estudiantes entre hombres y mujeres. Se empleó el Inventario SISCO de estrés académico, Barraza (2007) “El resultado mostró que el 86% de los participantes experimentaron un estrés moderado siendo los estímulos estresores las evaluaciones, la sobrecarga de tareas y trabajos y el tiempo limitado. Este trabajo permitió identificar la presencia de estrés en estudiantes universitarios debido a sucesos estresantes durante su tránsito escolar. El alumno que presenta altos niveles de estrés por un periodo prolongado puede afectar su rendimiento académico y provocar un desequilibrio sistémico. Se cotejó que genera síntomas que pueden llegar a afectar el tránsito escolar, desde dolores de cabeza o migrañas (físicas), problemas de concentración, sentimientos de depresión e inquietud (psicológicas), así como desgano para realizar labores

escolares y el consumo o reducción de alimentos (comportamentales). Es necesario enfocar la mirada hacia los métodos de enseñanza-aprendizaje y el desarrollo de competencias, además de fomentar entre los estudiantes la responsabilidad y organización de las labores escolares y con ello minimizar la intensidad, frecuencia y reacciones que el estrés produce”.

Nayak (2019), publicó el trabajo titulado “*Impacto de la Procrastinación y la gestión del tiempo en el estrés académico entre los estudiantes de licenciatura de enfermería*”.

Elaboro una investigación con un enfoque cuantitativa y de corte transversal para realizar el estudio sobre la procrastinación y estrés académico y lo llevo a cabo con una muestra de 201 alumnos de la especialidad de enfermería, en la india, ambas variables se midieron con instrumentos elaborados para su estudio. Como resultados, en los estudiantes de primer año se encontró una correlación significativa ($r=.31$), lo mismo que en el total de estudiantes ($r=.19$). El autor concluyó en que se debe promover la gestión del tiempo en los estudiantes para evitar la procrastinación y mejor el rendimiento académico.

Ashraf et al. (2019), publicaron “*Estrés académico precedido por la procrastinación académica en los adultos jóvenes: papel moderador de la resistencia a la influencia de los compañeros*”.

Analizaron la resistencia a la influencia de los pares, la procrastinación y el estrés académicos. El efecto de la procrastinación académica en la predicción del estrés académico entre los adultos jóvenes. Además, tiene como objetivo explorar el papel moderador de la resistencia a la influencia de los pares, el estudio utilizó un diseño de correlaciones con el método de encuesta. Se recopilieron datos de varias

universidades gubernamentales y privadas de Rawalpindi e Islamabad. Se recopilaron datos de diciembre de 2016 a enero de 2017. La muestra incluyó N = 400 adultos jóvenes, incluidos (n = 200) hombres y (n = 200) mujeres con edades comprendidas entre los 18 y los 25 años. Junto con una hoja demográfica, Las respuestas de los participantes se recopilaron en la Escala de Resistencia a la Influencia de los Compañeros, Escala de Estrés Académico la escala de procrastinación de Tuckman. Se calculó el análisis de correlación para investigar la relación entre la procrastinación académica, el estrés académico y la resistencia a la influencia de los compañeros, dando como resultados una relación positiva significativa entre la dilación y el estrés académicos. Se evidenció mientras que, una relación negativa significativa entre la resistencia a la influencia de los pares, así como entre la resistencia a la influencia de los compañeros y el estrés académico. Los resultados también mostraron que las mujeres son más resistentes a la influencia de sus compañeros en comparación con los hombres, mientras que los hombres parecían postergar más las cosas en comparación con las mujeres. El análisis de moderación mostró que altos niveles de resistencia a la influencia de los compañeros amortiguada contra el efecto de la dilación académica en el estrés académico. Se concluye que la resistencia a la influencia de los pares es una protección.

Sánchez (2018), en su investigación titulada *“La autorregulación emocional, la autoeficacia y su relación con la procrastinación académica en una muestra de estudiantes de bachillerato del Cantón Pelileo.”*

Tuvo como objetivo determinar la relación existente entre la Autorregulación Emocional y la Autoeficacia en la Procrastinación Académica en una muestra de estudiantes de bachillerato del cantón Pelileo. El estudio es una investigación

cuantitativa, descriptiva, exploratoria, correlacional y de corte transversal, con el uso de la Escala de Regulación Emocional (ERQ), la Escala de Procrastinación (EP), el Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo (ZTPI) y la Escala de Autoeficacia General (EAG). Se trabajó con 342 estudiantes (49% hombres y 51% mujeres) con edades comprendidas entre los 15 a 18 años de las Unidades Educativas ‘Pelileo’ y Mariano Benítez. Los resultados indican que la Procrastinación Académica se correlaciona con la Reevaluación Cognitiva del ERQ $r = -0,290$; $p < 0,01$, con la Autoeficacia General $r = -0,313$; $p < 0,01$; y con la Perspectiva Temporal Futura $r = -0,398$; $p < 0,01$ y Pasada Positiva $r = -0,230$; $p < 0,01$ del ZTPI. Se concluye que la Procrastinación Académica es determinada por la Regulación Emocional, la Autoeficacia y la Perspectiva Temporal y se discuten los alcances de estos resultados para futuros estudios con población adolescente ecuatoriana”.

Álvarez (2018), en su investigación *“Niveles de procrastinación en estudiantes de 4to y 5to bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Guatemala.*

Tuvo como principal objetivo determinar el nivel de procrastinación de los estudiantes de 4to y 5to bachillerato de un colegio privado de la Ciudad de Guatemala. La muestra fue conformada por 87 alumnos de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 16 a 18 años. Se trabajó con la población global y el tipo de muestra fue no probabilística. Se utilizó un enfoque cuantitativo descriptivo. Se utilizó el Cuestionario de Procrastinación CP2015, creado por Leslie Sechel, el cual cuenta con un total de 22 reactivos, con cuatro respuestas, las cuales son; siempre, bastantes veces, algunas veces y nunca o casi nunca. El tiempo para responder el CP2015 es aproximadamente de 15 a 20 minutos. Los

resultados obtenidos muestran que el nivel general de los estudiantes de 4to y 5to bachillerato es en un 81% medio, un 13% bajo, 6% alto y 0% no procrastinan”. A partir de los resultados obtenidos se concluyó que el nivel general de procrastinación es medio, y que no existen diferencias entre edad, sexo y las causas que llevan a que los estudiantes procrastinen. Por lo que se recomendó a los estudiantes crear horarios para tener una mejor organización de su tiempo tanto académico como personal.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Aguilar (2021), en su investigación titulada “*Procrastinación Académica y Estrés Académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima*”.

Tiene como objetivo determinar la relación entre la procrastinación y el estrés académicos en estudiantes de una universidad privada de Lima. La muestra estuvo conformada por 219 estudiantes universitarios. El enfoque de la investigación fue cuantitativo, de tipo descriptivo y correlacional de diseño no experimental. Se utilizó como instrumentos la Escala de procrastinación académica de Busko y el Inventario SISCO del estrés académico de Barraza. Los datos se analizaron de manera descriptiva mediante el uso de tablas de frecuencia y gráficos de burbuja e inferencial con la prueba de coeficiente Rho de Spearman. Luego del procesamiento de la data con el programa SPSS v. 23, se obtuvo que no existe relación entre la procrastinación y el estrés académicos por lo que se aceptó la hipótesis nula (H0) y se rechazó la hipótesis alterna (H1)”. Respecto a las dimensiones de dichas variables, ninguna tuvo correlación salvo entre la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica y la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico, en

donde si hay relación inversa de intensidad muy débil ($r = - .134$). Solo en este caso se rechazó la hipótesis nula (H_0) y se aceptó la hipótesis alterna (H_1).

Huanca y Mamani (2021) en su trabajo de investigación *“Autoeficacia del aprendizaje y estrés académico durante la pandemia en alumnos universitarios de Arequipa.”*

Tiene como objetivo determinar la relación entre la autoeficacia del aprendizaje y el estrés académico durante la Pandemia Covid-19, en estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Metodología de estudio fue descriptivo, con diseño correlacional, de corte transversal. La población estuvo conformada por 375 estudiantes de enfermería; la muestra calculada fue de 190 unidades de análisis. El muestreo empleado fue probabilístico estratificado. Los instrumentos empleados fueron la escala de autoeficacia de académica para la primera variable (alfa de Cronbach = 0.958) y la escala de estrés académico SISCO para la segunda variable (alfa de Cronbach = 0.906). Resultados: La autoeficacia académica encontrado fue de un nivel moderado con 39.5% y el estrés académico con un nivel medio de 47.4%, la relación es inversa, quiere decir que a mayor autoeficacia que presente el estudiante menor es el estrés y viceversa. Conclusión: Existe relación estadísticamente significativa ($p\text{-valor} = 0.001 < 0.05$) e inversa ($r = -0.248$) entre las variables autoeficacia académica y estrés académico.

Valle (2019), en su investigación titulada *“Procrastinación y Estrés Académicos en Estudiantes de Quinto Grado de Secundaria de una Institución Educativa Parroquial del Distrito de Comas.”*

Es un estudio descriptivo correlacional sobre la relación entre la procrastinación académica y el estrés académico en 163 estudiantes de quinto año de secundaria

de una institución educativa parroquial del distrito de Comas. Se aplicó como instrumentos de recolección de datos la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998), adaptada por Álvarez en el 2010 y el Inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza (2006), adaptado por Castillo en el 2015. Los resultados indican que no existe una relación estadísticamente significativa entre la procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de quinto grado de secundaria de una institución parroquial del distrito de Comas. No se encontró relación significativa entre la procrastinación académica y la dimensión estímulos estresores del estrés académico. Sin embargo, sí existe relación estadística significativa entre la procrastinación académica y la dimensión síntomas de los estímulos estresores del estrés académico y también entre la procrastinación académica y las estrategias de afrontamiento del estrés académico”.

Hidalgo (2018), en su tesis titulada “*Estrés Académico y Procrastinación Académica en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo*”.

La presente investigación tuvo por objetivo determinar la relación entre estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. La población, estuvo conformada por 608 estudiantes de los últimos ciclos, matriculados en los cursos virtuales de proyecto de tesis y tesis, de las distintas carreras. La investigación fue de tipo no experimental – transversal – correlacional, obteniendo coeficientes de correlación mayor o igual a .11 y los instrumentos fueron el Inventario de Estrés Académico SISCO y la Escala de Procrastinación Académica de Tuckman. Los resultados, indicaron que existe correlación directa con tamaño del efecto pequeño y moderado, entre las dimensiones de estrés académico (estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) y procrastinación académica; así como, la validación de ambos

instrumentos utilizados. Finalmente, en las conclusiones se determinó la relación entre estrés académico y procrastinación académica en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo”.

Medrano (2017), en su investigación *“Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad pública de Lima”*.

En la presente investigación, fue la de determinar como se relaciona la procrastinación académica con el estrés académico, en estudiantes universitarios de una institución pública de la ciudad de Lima 2017, el estudio fue de tipo aplicado, con un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de corte transversal y con un alcance correlacional. La muestra se comprendido con 112 universitarios de la universidad Nacional Federico Villareal, el cual se obtuvo de la forma no probabilística, el instrumento usado fue Procrastination Assessment Scale – Students, el cual fue modificado para el uso de la variable estrés académico, así mismo, se hizo uso del cuestionario de estrés académico que también fue modificado, El resultado del estudio indica la existencia de correlación directa baja ($r=0,34$) entre procrastinación académica y estrés académico. Al mismo tiempo se observa que las correlaciones que existen entre las variables de procrastinación y estrés, según el género de la muestra, donde se observa que solo en el caso de las mujeres existe correlación ($p < 0,05$), siendo esta correlación directa y baja ($r= 0,39$); también se obtuvo las correlaciones que existen entre las variables de procrastinación y estrés, según su el nivel edad, donde se observa que solo en el caso de los jóvenes sí existe correlación ($p < 0,05$), siendo esta correlación directa y baja ($r= 0,38$).

2.1.3 Antecedentes locales

Álvarez y Cerrón (2020), en su tesis titulada “*Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con jornada escolar completa de la provincia de Lircay-Huancavelica*”.

Tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de Instituciones Educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay – Huancavelica. En tal sentido, se utilizó en la metodología el método científico, diseño no experimental, corte transeccional; tipo aplicado; nivel descriptivo - correlacional. Se aplicó como instrumento la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) de Edmundo Arévalo Luna y Cols (2011) y el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2006) a una muestra de 193 estudiantes de quinto de secundaria de dos Instituciones Educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay –Huancavelica. Los resultados encontrados en la presente investigación muestran un nivel de significación $\alpha=0,000$ y $\rho= .649$, lo cual demuestra que existe una relación, la cual es directa moderada y significativa entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de Instituciones Educativas con Jornada Escolar Completa de la provincia de Lircay- Huancavelica; es decir, a medida que los niveles de estrés académico se incrementaron también lo hizo la procrastinación.

Estrada (2019), en su tesis titulada “*Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de 5to grado secundaria en una institución educativa del distrito de Mazamari, 2019*”.

Tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de 5to grado secundaria en una Institución

Educativa. Para tal fin como método general de investigación se utilizó el método científico y como específico el método descriptivo, se empleó el tipo de investigación básica, nivel Correlacional, se basó en un diseño de investigación no experimental- transversal, la muestra estuvo conformado por 141 estudiantes de edades comprendidas entre 15 a 18 años”. Se utilizó el muestreo no probabilístico intencional, para los resultados utilizaron la escala de Procrastinación Académica (EPA) adaptada por Alvarez (2010) “presentando dos dimensiones autorregulación académica y postergación de actividades, para la segunda variable se utilizó el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) adaptada por Buela, Guillen y Seisdedos (2011)”. Los resultados de la investigación demuestran que la mayoría poseen una categoría diagnóstica de procrastinación académica alta con un 67%; podemos apreciar que la mayoría de los estudiantes (78%) presentan ansiedad ubicándose en la categoría diagnóstica sobre el promedio. Llegaron a la conclusión que el análisis estadístico acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula concluyendo que existe una relación significativa y directa entre la procrastinación académica y ansiedad en los estudiantes de 5to grado secundaria de una institución educativa; puesto que la calculada es mayor que la teórica ($0,702 > 0,17$). Se sugiere concientizar por medio de talleres, charlas y/o escuela de padres, la importancia que los estudiantes deben de tener una adecuada organización de sus tareas o actividades.

2.2 Bases Teóricas o Científicas

2.2.1 Estrés académico

2.2.1.1 Definición de estrés académico

Franco (2015) “denominó estrés académico: Al proceso derivado de la interacción entre un entorno educativo formal y los individuos que

en el mismo desarrollan su actividad, principalmente docentes y discentes, que es valorado como amenazante o desafiante y que, según sean las percepciones subjetivas, los recursos de que dispongan y de cómo afronten los estresores, puede provocar que la persona vea alterado su estado de bienestar y de salud general” (p. 114). Franco en su investigación “Medición del estrés en contextos académicos” anuncia que, si el estudiante presenta dificultades en el factores físicos y emocionales, ya sea de carácter intrapersonal o interpersonal, estas pueden ejercer una presión significativa en el estudiante para afrontar el contexto escolar, perjudicando la relación entre compañeros y educadores y por consiguiente su rendimiento académico.

Barraza (2006), citado en Franco (2015) “Definió el estrés académico como un proceso sistémico, principalmente adaptativo y psicológico, originado por unas demandas escolares que son percibidas por el estudiante como estresores (input) y que son capaces de provocar la aparición de un conjunto de síntomas que informan de un desequilibrio sistémico que obliga al alumno a activar respuestas de afrontamiento (output) para recuperar su equilibrio”.

Piero (2005), citado en Rosales (2016), en su investigación sostuvo que: “El estrés académico es una forma de adaptación del estudiante, en función a sus habilidades, adaptación que genera impacto en su desempeño académico. Franco anuncia que el estrés académico es una reacción de activación fisiológica emocional y cognitiva conductual ante eventos académicos, hace mención a términos como el input que son los recursos

con los que cuenta el estudiante y output donde el estudiante hace uso de dichos recursos para obtener un resultado”.

2.2.1.2 Modelos de estrés académico

Franco (2015) “Señaló cuatro modelos de estrés académico: el modelo sistémico cognoscitivista desarrollado por Barraza; el modelo de estrés psicosocial y de estrés organizacional propuesto por Muñoz; el modelo de afrontamiento de Frydenberg, y el modelo de base psicopedagógica de Román y Hernández”.

2.2.1.3 Modelo sistémico cognoscitivista.

Planteado por Barraza (2006), citado en Franco (2015), el cual indica que “se entiende por modelo la reducción de una estructura compleja y difícilmente asequible de una zona de la realidad empírica, a una estructura teórica fácilmente perceptible e intelectualmente manejable, constituida por sus componentes y relaciones más significativas”.

Este modelo de estrés académico está constituido por cuatro hipótesis:

Las hipótesis sistémicas procesales del estrés académico, se indica, que en la integración de este sistema, el cual la define como un sistema abierto que va a posibilitar que se conceptualice el proceso de relación entre individuo y entorno, estos componentes, son los estímulos de estrés o canal de entrada, y los síntomas que son indicadores de inestabilidad sistémica y, además, manifiesta técnicas de afrontamiento o canal de salida, todo ello, se concreta con las exigencias del entorno educativo y estas son catalogas por el alumno como estrés o canal de ingreso, lo que va a promover situaciones estresantes, que se manifiesta a través de

indicadores, que va a exigir en poner en camino técnicas de cómo afrontarlas.

Las hipótesis del estrés como un estado psicológico, aquí se manifiestan dos tipos de estresores las cuales son: a) estresores mayores asociados a lo impredecible y falta de control por el estudiante, y su repercusión va a ser negativa siempre, es el caso del final o al inicio de la escolarización, también el constante cambio de instituciones educativas, evaluaciones importantes que afectan la oportunidad es en el futuro y, b) los estresores menores, esas van a depender de las percepciones del alumno que son subjetivas, que los va evaluar como tal, y que son individual, se precisa que la valoración cognitiva en la que el sujeto manifiesta que el estrés esencialmente un estado psicológico.

Hipótesis de indicadores de inestabilidad sistémico que va implicar al estrés académico, Barraza (2006), citado en Franco (2015), el cual manifiesta que el único estrés que va a cuadrar en su modelo va a ser el distrés, el cual da forma al estrés negativo, así mismo, da a lugar a la inestabilidad en el desarrollo del individuo en su contexto que es causado por exigencias que el estudiante cree que van exceder sus propios recursos. En este contexto la inestabilidad se observa a través de tres síntomas distintos: a) corporales o físicos manifestados como dolor de cabeza, fatiga, cansancio, falta de sueño, etc; b) los psicológicos, el cual se relaciona con las relaciones cognitivas como poca concentración, memoria inadecuada, ansiedad, etc. y, c) comportamiento como deserción escolar, falta de motivación en actividades, retraimiento, problemas alimenticios, etc.

Hipótesis restaurador del afrontamiento de la igualdad sistémica, en el momento que el sujeto sufre una situación de inestabilidad sistémica en su contexto determinado, va a recurrir en la puesta en marcha de las técnicas de como afrontar para que le puedan regenerar la estabilidad del sistema, entre estas, las múltiples técnicas que el sujeto podrá encender son las siguientes: la asertividad, elogiarse y auto animarse por sí mismo, ser confidencial, buscar distractores que ayuden a eludir los problemas, este sistema va a responder con estrategias de afrontamiento a las demandas generadas en el contexto, sin son la correctas, el sistema estará equilibrado, sin embargo sin errar, el sistema va a realizar por tercera vez la evaluación para el reajuste de técnicas.

Franco (2015), fundamenta su investigación en la detección del problema que consideró estructural, mencionando que el estrés académico se evidencia en diversos conceptos que lo acompañan. El autor explica tres conceptualizaciones genéricas distintas, La primera centrada en los estresores, La segunda enfocada a los síntomas, y la tercera definida a partir del modelo transaccional que es la relación de la persona con su medio social a través de la valoración cognitiva y los recursos que dispone para enfrentarlos. En las cuatro hipótesis que sustenta la primera hace alusión a la interacción del sujeto con su medio (síntomas- input y estrategias de afrontamiento output). La segunda hipótesis considera el estrés académico como estado psicológico donde existen estresores mayores (ausencia de control por parte del alumno) y menores (percepciones subjetivas). En la tercera hipótesis postula que el distrés da lugar a un desequilibrio sistémico, llevando consigo síntomas físicos,

psicológicos y comportamentales. En la última hipótesis indica que los factores de afrontamiento son de suma importancia para buscar una restauración de sistema (output).

2.2.1.4 Modelo psicosocial

García (2004), citado en Franco (2015) “Ha tomado como referentes algunos modelos generales de estrés psicosocial. Los estresores académicos. Sería aquel conjunto de factores propios del entorno educativo que suponen unas exigencias, valoradas por el estudiante como amenazantes para su bienestar general, y que exceden sus recursos para manejarlas. Los factores o estímulos estresores podrían ser: dificultades de adaptación al nuevo entorno universitario; los exámenes y valoraciones de rendimiento académico; las disfunciones básicas asociadas a su rol de estudiante (como el conflicto, la sobrecarga y la ambigüedad), o la ausencia de control sobre el contexto en el que está inmerso”.

Sus valoraciones estarían asociadas a emociones de carácter anticipatorio como ansiedad o confianza, y a emociones de resultado como tristeza o satisfacción.

Los efectos y consecuencias del estrés académico. Serían un complejo conjunto de variables de tipo fisiológico, psicológico y social que se activarían ante el choque que supone para la estabilidad del alumno la exposición a los estímulos estresores y que se traducirían en repercusiones a corto y a largo plazo sobre su nivel de rendimiento académico, sus sensaciones de bienestar o su estado de salud general.

Los factores moduladores, al manifestarse el estrés como una experiencia individual, se ponen en marcha una serie de variables, recursos o

estrategias que modulan las relaciones que se producen durante el proceso entre el impacto estimular, la percepción subjetiva y los efectos de estrés sobre el estudiante. Estos factores moderadores pueden ser de tipo biológico, como el sexo o la edad; de tipo psicosocial, como apoyo social, rasgo de ansiedad o forma habitual de reactividad afectiva; de tipo psico socioeducativo, como autoconcepto o especialidad elegida, y de tipo socioeconómico como becas, recursos e ingresos familiares.

La impresión subjetiva de estrés, derivada de la valoración a través de los procesos que comprende la memoria, lenguaje, pensamiento, atención cognitivo y psicológico, de los estresores académicos como posibles amenazas o desafíos ante los que el estudiante se podría o no sentir preparado para su manejo.

2.2.1.5 Modelo de afrontamiento de Frydenberg

Según Frydenberg (1997), citado en Franco (2015) “Este modelo ocupa un lugar central en la reevaluación del resultado y que la conducta de afrontamiento se elabora mediante un proceso de naturaleza circular que comprendía determinantes situacionales, características personales, la percepción subjetiva de la situación, y propósitos de afrontamiento”.

Tras la valoración de la situación el individuo sopesa el posible impacto del estrés asociado a la misma en función de las consecuencias que para él pueda tener de pérdida, daño, amenaza o desafío; analiza los recursos personales e interpersonales de los que dispone para manejarlo, y determina la intención del afrontamiento que, unido a la conducta a

realizar, conducirá a un resultado que a su vez es reevaluado en una valoración terciaria que puede activar otra respuesta diferente.

Entonces, se produce un mecanismo de retroalimentación que dispone si las estrategias activadas volverán a utilizarse en el futuro, incorporándolas a su repertorio, o se rechazarán en función de la apreciación que el individuo haga de su eficacia. Las múltiples dimensiones del proceso de afrontamiento se derivan de los intercambios o interacciones dinámicas entre el individuo y su entorno, activándose a lo largo de la vida del sujeto como resultado de estas.

2.2.1.6 Causas del estrés académico

Arribas (2017) “Considera que las causas del estrés académico son: la gran cantidad de temas que se realizan, los trabajos que demandan bastante tiempo, la apreciación que tiene los alumnos hacia el profesor ya que de ellos depende la motivación que tengan los alumnos por el curso, la técnica de enseñanza que utilizan, etc”.

Román et al (2016) “identificaron un gran número de causas como son: la sobrecarga académica, la realización de exámenes, el exceso de información, intervenciones orales, muy poco tiempo para realizar las tareas y dificultad para entender lo que se explica en clases, notas finales entre otros”. Arribas afirma que el constructo estrés académico está conformado por cuatro dimensiones por demandas propias del contexto académico, siendo estas causales: trabajos obligatorios, sobrecarga académica, percepción del profesor y percepción de la asignatura. De la misma manera Román enfatiza que las causas de estrés son la carga de horarios, tareas a realizar, la adaptación y exigencias del curso.

García & Muñoz (2004), citado en Rosales (2016) “Identificaron las causas del estrés académico a través de diversos factores o estímulos que se dan en el ámbito educativo y que causan un evento o una demanda, gran carga académica en el estudiante dependiendo a la forma de cómo cada individuo lo afronte”. Plantea que la forma de afrontamiento es un pilar importante para mermar dichas causantes del estrés, y que se debe tener en consideración la planificación, las técnicas de estudio, establecer ciclos y horarios para tareas académicas.

2.2.1.7 Dimensiones del estrés académico

Barraza (2007), citado en franco (2015), refiere dimensiones para el estrés académico: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Dimensión 1: Estresores

Manifiesta Barraza (2007), citado por franco (2015), los estresores son los que afrontan tensiones frecuentes, son actos fundamentales tales como el alejamiento de pareja, estar enfermo o algún integrante familiar, duelo, evaluaciones, exceso laboral, problemas a nivel educativo, amoríos lejanos, exceso de labor docente exceso de carga educativa, currículo ceñido, horarios extensos, poca economía, coque cultural, problemas sentimentales, situación personal, bilógica, salud, contexto familiar, y los haceres académicos, etc.

Además, Barraza (2007), citado en Franco (2015), refirió: “Existe una serie de estresores académicos como son: el trabajo en equipo que algunas personas son menos capaces de realizar que otras las tareas constantes a diario y la gran cantidad de tareas que se le deja al estudiante tanto dentro y fuera de la institución la gran carga de responsabilidades

que el estudiante tiene que acostumbrarse a recibir un lugar inadecuado de estudios que perjudica a su desempeño académico ,poco tiempo para desarrollar todas las actividades que hay por realizar, problemas con los profesores o encargados de los cursos que el estudiante lleva, los exámenes que dan de manera constante, las dificultades para entender algunos tipos de trabajo que le deja el profesor al estudiante”.

Franco basa su investigación en los postulados de Barraza quien manifiesta que los principales estresores son tensiones psicológicas que afrontan los estudiantes como en el contexto personal y afectivo, aspectos biológicos-salud y la situación en el hogar, afectando directamente al rendimiento escolar. Del mismo modo Franco reconoce las mismas causales que hace mención Román que son la carga de horarios, tareas a realizar, la adaptación y exigencias del curso.

Dimensión 2: Síntomas

Barraza (2007), citado en Franco (2015), indica niveles de reacción al estrés académico:

Sintomatología física, dolor de cabeza, cansancio, presión arterial, gastritis, incapacidad de cumplir actividades, dolores de la espalda, problemas para dormir, gripe, disminución de peso, gestos que indican incomodidad entre la gente,

Sintomatología psicológica, nervios, pensamientos que nadie lo considera, ira, incapacidad de toma de decisiones, poca confianza en si mismo, sin motivación, incapaz de controlar situaciones, ideas negativas referente a la vida, preocupación por hechos que producen estrés, no poder mantener concentración, etc.

Sintomatología de comportamiento, gusto por el cigarro, memoria no conservada a corto plazo, problemas a diario por dificultades constantes, no poder realizar actividades asignadas, problemas alimenticios, desinterés por si mismo y por otros.

Para Barraza (2008), citado en Franco (2015), “estos conjuntos de indicadores se articulan de manera idiosincrática en las personas, dicho de otro modo, el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada estudiante” (p. 274).

El estrés está considerado como un problema de salud trayendo consigo un desequilibrio en el estudiante como alteraciones mentales, físicas y comportamentales perjudicando no solo la efectividad del rendimiento académico sino el estilo de vida en general, los síntomas más frecuentes son los trastornos de sueño, fatiga crónica, angustia y dificultad para concentrarse.

Dimensión 3: Estrategias de afrontamiento

La tensión lo desarrolla la persona por diversas causas y, que son observadas como trastorno sistémico con su relación en el contexto; “la persona debe desempeñarse para reparar el desequilibrio presentado. Ese procedimiento de conducta es realizado a una optimización que tiene como fin la habilidad de afrontar; cuando el ambiente se siente con amenaza para la persona es este procedimiento mental de entender el que se lleva a cabo” (Barraza, 2008, citado en Franco, 2015).

Asimismo Barraza (2008) indica: “Las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos del pensamiento y la conducta que permiten manejar las demandas ya sean estas externas o internas, que se presentan en la persona, estas demandas podrían ser indirectas como factores familiares y sociales o directas como los conflictos que se presentan en las personas, los objetivos que se ha planeado entre otros estrategias consideradas tenemos: habilidad asertiva, elaboración de un plan y ejecución de tareas, elogios así mismo, la religiosidad, búsqueda de información sobre la situación y ventilación o confidencias”.

2.2.2 Procrastinación

Sánchez (2018) “Nos dice que la procrastinación es un pensamiento irracional de demorar actividades que pudieron ser realizadas anteriormente y que son aplazadas por el sujeto haciendo muchas veces que sea más complicado realizarlas, induciendo una pérdida de motivación para realizar dichas actividades”.

Asimismo, Sánchez refiere: que la Procrastinación está asociada a pensamientos rumiantes y asociaciones negativas que exacerbaban angustia persuadiendo la falta de motivación ya sea intrínseca o extrínsecas, cuando una persona se encuentra más motivadas tendrán más capacidad de organización para gestionar situaciones posibles.

Esta conducta inicia en la adolescencia y no solo que se deje las actividades para después, sino que pierde también la atención exclusiva de ella, así como la importancia de elaborar de manera oportuna y ordenada con un tiempo adecuado y prudente. La Procrastinación en la adolescencia se da cuando una actividad es menos significativa

sustituyéndolas por otra más agradables, teniendo un papel fundamental los factores emocionales en dicha población. (Álvarez, 2010; Morales y Chávez, 2017).

“La palabra «procrastinación» viene del latín pro, que significa «delante de, en favor de», y crastinus, que significa «del día de mañana»” (Steel, 2011, p. 19), lo que define, como la postergación de las actividades sin justificación, por lo tanto, la demora en las tareas sin importar las consecuencias ya sean negativas (Steel, 2011 citado por Morales y Chávez, 2017). La procrastinación es un comportamiento de estrategia el cual hace el autosabotaje que va a permitir a evitar la culpa y evitar una acción. (Devi y Dhull, 2017). Steel refiere que la personas procrastinan buscando gratificaciones inmediatas, ya que consideran que dichas actividades pueden ser abrumadoras o estresantes para el sujeto, dando más énfasis al proceso de autorregulación.

Torres, Padilla y Dos Santos (2017) “proponen que procrastinar implica demorar el inicio o conclusión de una tarea obligatoria y aplazarla para llevar a cabo actividades menos importantes y que no tienen relación con ésta”.

La procrastinación suele contener consecuencias físicas y psicológicas, en relación con la salud, así lo refiere Gonzales y Sánchez (2016), la cual refieren que se entrelaza con las enfermedades mentales y físicas, siendo además la física por distintos mecanismos: directos, por efecto del estrés generado por la procrastinación, e indirectos, a través del retraso de conductas de protección de la salud. Gonzales y Sánchez manifiestan que la Procrastinación posee efectos perjudiciales a nuestra salud mental y

física, tales como estrés crónico, baja autoestima y angustia general, asimismo síntomas de ansiedad y depresión.

Se entiende que es un retraso de forma voluntaria sin algún sentido de las actividades, el cual genera ciertas sensaciones de un conflicto interno, se indica que es una discordancia con lo que se quiere hacer (intención) y con lo que se hace (acción), este fenómeno se analizó en diferentes formas como: en el trabajo, académico y lo cotidiano en la vida (Natividad, 2014, citado por Quispe, 2020).

Busko (1998), citado por Álvarez (2020) “define la procrastinación con una acción de evitar, retrasar las tareas, mediante la excusación o justificación. También hace mención que la postergación tiene que ver con actividad de la vida diaria, que permitan el desarrollo de la persona, denotan una evasión de sus obligaciones y deberes, que pueden afectar en su desempeño y su integración al sistema social”. Tanto Quispe como Busko hacen referencia al hecho de postergar tareas evitando responsabilidades, obstaculiza que las personas logren su interés de forma eficiente y productiva, llegando a tener inestabilidad emocional y comportamientos de desorganización, siendo nocivo y perjudicial para la salud física y mental y la interacción con el medio social.

2.2.2.1 Causas de la Procrastinación

González y Sánchez (2016), muestran que existen diversos factores que van intervenir en la procrastinación académica, no obstante, este se desarrolla en tres principales factores el cual son las siguientes:

Desmotivación: es por la falta de una motivación para hacer las actividades, tomando en cuenta una expectativa, al considerar una actividad difícil, se toma en cuenta al individuo en su valoración en consecuencia a su impulsividad, además, que se deja guiar por emociones propias.

Desconocimiento: desconocer por completo sobre las tareas, esto hace que la actividad no se ejecute en el tiempo indicado, así mismo, el sujeto, acepta que desconoce como ejecutar la actividad, por ello no logra culminar con ella.

Falta de estructura: se entiende como la ausencia de metodología de las herramientas para ejecutar las actividades encomendadas, por lo que llegar al éxito de la actividad es más distante.

2.2.2.2 Consecuencias de la procrastinación

Las oportunidades se pierden, por que se sujeta a la postergación de actividades valiosas e importantes, que fracturan un futuro adecuado. “Puede convertirse hasta en problema mental, culpándose de todo lo que podría haber logrado. Con un nivel elevado de procrastinación presentan niveles altos de ansiedad general a lo largo del tiempo, y también desarrollaran mayor ansiedad ante los exámenes” (Rothblum, et al., 1986, citado por Morales y Chávez, 2017). Señala que la procrastinación tiene como consecuencia principal niveles altos de ansiedad, habiendo una correlación con la depresión, baja autoestima, creencias irracionales y un déficit de hábitos de estudios.

Gonzales y Sánchez abarcan el término engagement dando a conocer la conexión emocional que hace referencia a cuán involucrado se siente el sujeto con la actividad a realizar, las estrategias más efectivas en su proceso de aprendizaje relacionadas con estrategias de autorregulación bien conocidas como son el establecimiento de objetivos y metas, la planificación, la organización y la monitorización de sus estudios. Estos estudiantes también se esfuerzan, persisten, se retan a sí mismos y disfrutan de estos retos y del propio proceso de aprendizaje.

2.2.2.3 Tipos de procrastinación

Álvarez (2010), Morales y Chávez (2017) “presenta tres tipos de procrastinación: Procrastinación por activación: Describe a personas que tienen características como rebeldía ante la autoridad, pobre autocontrol, extroversión y búsqueda de sensación, por consecuencia presentan ciertas características como que su trabajo es mejor bajo presión, postergando así las tareas, esa sensación los obliga a esforzarse para alcanzar las metas”.

Procrastinación por evitación: Se presenta con un fuerte deseo por cumplir sus propias expectativas o del entorno, eso produce temor y ansiedad al fallar, observan a la tarea como difícil y no desean realizarla. La procrastinación se vuelve un reforzamiento, primero porque la preocupación excesiva genera vencimiento de plazos y se busca reducir la experiencia subjetiva negativa. Ante ello busca aliviar la ansiedad y terminar reforzando la conducta evitativa; el temor a fallar, es considerado también como una conducta evitativa.

Procrastinación en toma de decisiones: Demora consciente ante la toma de decisiones percibidas como estresantes, presentan bajo concepto y dudas sobre su desempeño.

Para (Álvarez, 2010; citado por Morales y Chávez, 2017) existen dos tipos de procrastinación:

Procrastinación general: Es la demora o evitación de tareas en general que se deben cumplir en un tiempo determinado.

Procrastinación académica: Es la tendencia de posponer las tareas académicas. (Álvarez, 2010; citado por Morales y Chávez, 2017). señala dos tipos de procrastinadores: Postergación de la realización de actividades, presencia de un patrón evitativo y Posponer la toma de decisión a lo planeado.

2.2.2.4 Factores de la procrastinación académica

Domínguez, et al (2016) señala que: La variable, comprende y evalúa los siguientes factores:

Autorregulación académica

La autorregulación académica es un proceso el cual los estudiantes plantean metas para lograrlas a través del monitoreo interno, lo cognitivo, emocional, motivación y conductas; la falta de esto va a pasar cuando el estudiante no tiene los recursos apropiados para la regulación de los procesos de aprendizaje.

La autorregulación, es la de preparación de adolescente y la anticipación con herramientas el cual lleva a cada una de las tareas, que por lo general lo hace sobre la hora (Álvarez, 2010; Morales y Chávez, 2017).

Ferrari (1995), citado en Santa Cruz y Quiroz (2017), refiere que sin autorregulación académica en jóvenes es debido a que fueron sancionados drásticamente, entonces manifiestan conductas negativas de como irresponsabilidad académica, como consecuencia va afectar en el área académica, social y familia.

Postergación de actividades

Es la demora de las actividades, el cual las realiza a la ultima hora para su entrega, el cual se manifiesta en conductas repetitivas frente a sus demás tareas, el cual suele usar motivos para justificarse y ser culpables (Ferrari, 1995, citado por Santa Cruz y Quiroz, 2017).

Álvarez (2010; Morales y Chávez (2017), menciona: “Que este factor se asocia con el padecimiento del estrés, ya que los procrastinadores por no sentirse presionados atrasan o aplazan sus deberes o responsabilidades a último momento o simplemente no las realizan, de este modo evitarían el estrés”.

Tipos postergación de actividades: “la primera son los diligentes, trabajan mejor bajo presión, lo segundo son los evitativos prefieren otras actividades placenteras antes de realizar los trabajos escolares, tercer tipo los miedosos actúan bajo la emoción del temor, al no valor sus capacidades, y por último los rebeldes no obedecen a la autoridad (docentes, padres, tutores etc.), presentan baja tolerancia a la presión y frustración” (Álvarez, 2010; Morales y Chávez, 2017).

Según el EPA (escala de procrastinación a académica) existes dos factores, el primero hace hincapié a los procesos de autorregulación,

considerando a la planificación, saberes previos y conocimiento metacognitivo. En el factor postergación de actividades,

Quiroz explica desde el enfoque cognitivo conductual que el comportamiento de procrastinar es reforzado a nivel cognitivo precedido de pensamientos espontáneos, conservando distancia con las actividades que realmente requieren dedicación. Morales y Chávez definen a este factor cuando el sujeto puede postergar algunas actividades por otros intereses al término de las actividades

2.2.2.5 Enfoques psicológicos de la procrastinación.

A) Enfoque psicodinámico.

El rol de la angustia al evitar una tarea fue explicado por Freud (1926), citado por Álvarez (2010), en “Inhibidores, síntomas y angustias; refiere que la angustia es como una señal de alerta para el YO, al ver el material inconsciente reprimido que trata de surgir de modo influyente o amenazante, cuando la angustia es detectada el YO muestra el mecanismo de defensa que le permita evitar la tarea”. Según Natividad (2014) “la procrastinación y la ansiedad representan una señal de alarma del ego de la existencia de material inconsciente reprimido. Esta alarma trae como consecuencia un sentimiento perturbador y abrumador; lo que genera un malestar psicológico. El ego genera mecanismos de defensa, los más comunes son: introyección, aislamiento, proyección entre otros”.

Por lo tanto, la postergación se concibe como el mecanismo de defensa para eludir etapas de evaluación que son determinantes a un fracaso. Entonces, la respuesta del sujeto es esa, con la finalidad de protegerse de eventos donde son posible los fracasos, la intervención en psicodinámica, la postergación se vincula con la praxis de error de la crianza, además de las experiencias en la infancia y su desarrollo de su personalidad.

B) Enfoque conductual.

Según Skinner (1977), citado por Álvarez (2010) menciona: “una conducta es estable cuando es reforzada y persisten por sus resultados, se refiere a que una persona procrastina porque tiende a repetir las conductas reforzadas, ya que el medio ambiente ha permitido que la persona desarrolle dichas conductas, por conclusión la procrastinación viene ser una conducta de escape o evitación que se ha condicionado en el tiempo”. Propone que la elección que realiza una persona frente a las actividades tenga consecuencias positivas a corto plazo y evitar e interrumpir la realización de actividades.

C) Enfoque cognitivo

Esto implica un proceso de información inadecuado que incluyen esquemas inadecuados que se vinculan con la incapacidad y el miedo al rechazo de la sociedad. Los procrastinadores piensan demasiado cuando no están haciendo una tarea o actividad. Esto es proceso adaptativo frente a la sociedad, un gran miedo a la aceptación, presenta como principal identificador tener una baja autoestima y miedo al rechazo.

D) Enfoque Cognitivo Conductual.

Ellis & Knaus (1977), citado por Álvarez (2010) nos indica que: “La procrastinación es causada por el temor, ya que presentan un concepto distorsionado de la finalización de una tarea adecuadamente (Creencia irracional). Las personas se proponen metas altas y poco realista que con llevan al fracaso. En esta teoría se analizan los pensamientos (adaptativos o no), conductas y opiniones acerca de la persona y la sociedad”.

Este acercamiento hace el hincapié en variantes distintas como afectos y actitudes, además de las cogniciones como un papel trascendental y mediador, para esta teoría, los pensamientos tienen una relación directa sobre lo que la persona obra. Por tanto, la procrastinación es el resultado de cogniciones ilógicas de los individuos, las que generan una percepción negativa de autovalía respecto a su rendimiento. Según esta perspectiva, la procrastinación se da por la generación de creencias irracionales sobre sí mismo y los demás; es el resultado de tres causas básicas: autolimitación (pensamientos autocríticos y autoafirmaciones negativas), baja tolerancia a la frustración (incapacidad para tolerar molestias) y hostilidad.

E) Enfoque motivacional

En este modelo Ferrari et al. (1995), citado por Álvarez (2010) nos menciona: “Que la gente experimenta la gratificación del beneficio para realizar sus actividades, además, es considerada como un indicador característico estable en la persona, por la que el individuo adapta diversas conductas para lograr sus objetivos en cualquier circunstancia, por ello, el individuo puede tener dos salidas: la primera es la seguridad de llegar a la meta, avanzando en lo planificado realizando esfuerzos al objetivo trazado y la segunda, el miedo a la frustración, evitando una situación que el

individuo percibe como amenazante e improductiva. Cuando el temor a la frustración supera la certeza de lograr la meta, las personas prefieren trabajos donde podrán tener éxito asegurado, asimismo, ellos procrastinan los trabajos que consideran aversivos o difíciles o se sienten con la capacidad limitante para terminar el trabajo”.

2.2.2.6 Procrastinación y estrés en la adolescencia.

Acosta (2018) encontró que el cúmulo de actividades, los estadios en el área emocional, de alguna forma puede ocasionar la procrastinación de las tareas de los jóvenes, esto motivado a que es un grupo de la población mas vulnerable y, no manifiesta mecanismos de como defenderse frente a ello, el cual esto le va a generar el estrés, la ansiedad y lo más esencial el desempeño académico deficiente.

Moyolema (2019) “Los adolescentes, al igual que los adultos, pueden experimentar estrés de cualquier tipo todos los días. La mayoría de los adolescentes experimentan más estrés cuando perciben una situación como peligrosa, difícil o dolorosa y ellos no tienen los recursos para enfrentarla o abordarla”; entre los principales factores de riesgo que desencadenan estrés, los más relevantes con un mayor porcentaje son los factores académicos y en un porcentaje menor los factores familiares

Fases de procrastinación en estudiantes adolescentes según Acosta (2018)

Paso 1. El tiempo: Siempre se tiene la idea de comenzar, pero no ahora mismo, eso sí, en algún momento a corto plazo. Paso 2. iniciar pronto. Va pasando el tiempo y existe la sensación de ansiedad. Hay la necesidad de

comenzar con el paso inicial, aún hay tiempo, hay oportunidad. Paso 3. ¿Qué pasa si no empieza?: pasa el tiempo se ve difícil de un inicio espontáneo, va a aumentar ansiedad y otras cognitivas como el pensamiento desastroso de fracaso, temor de no tener la capacidad. Paso 4. Hay tiempo aun: a pesar de todo, hay expectativa casi mágica que comienza en algún momento la actividad y todo va a salir bien, aunque sea mintiéndose a uno mismo. Paso 5. Me pasa algo: al observar que todo ha fallado, hasta aquel momento, hay una primera toma de conciencia, el autoconcepto se reduce y hay desesperación. Paso 6. Decisión final: hay que tomar una decisión, hago la actividad lo más pronto posible o de simple, no lo realizo. Paso 7. ¡jamás volveré a postergar!: Independientemente si se hizo o no la actividad, hay una sensación de alivio y a su vez agotamiento por el ciclo de la postergación. Surge la promesa a si mismo de no volver a postergar con la esperanza de alejarse de ella.

Entonces la familia juega un papel importante en la educación de los adolescentes; utilizando mecanismos basados en el diálogo y la reflexión, donde exista más participación, cooperación y responsabilidad por parte de los escolares, disminuyendo conductas inadecuadas como es el caso de la procrastinación, e incrementando las buenas conductas que potencialicen sus capacidades tanto académicas como sociales, mejorando así su rendimiento académico e instaurando el sentido de responsabilidad social desde su formación básica.

Indican, además, en los jóvenes la adaptación en la escuela no solo va a depender de la influencia familiar, sino que, en el aula también tiene una

influencia significativa, las instituciones educativas van a tener de forma individual sus características que las definen y que a su vez estas van a generar estrés, así también como: la infraestructura inadecuada, mala preparación de maestros, problemas con jóvenes de otros grados, así como la ubicación geográfica, entre otros.

Carrasco (2018) Las características de postergación en jóvenes significan enfatizar un grupo de cambios en relación al estilo de crianza, se debe a que la familia proporciona al adolescente patrones de comportamiento que lo ayudan a responder ante las exigencias que su ambiente demanda, el nivel de maduración además del sentido de la responsabilidad para el cumplimiento de tareas que son parte del contexto donde estos sujetos se desarrollan, van a ser los siguientes: familia, la institución educativa, sociedad y el contexto donde conviven a diario.

la escuela y principalmente la familia son dos contextos que se encuentran muy vinculados con el desarrollo de los jóvenes en especial en el área psicosocial, ambos campos van a contribuir en que se adquiera aprendizajes, valores y además de comportamientos que van a fundamentar el proceso de sociabilizar y van a influir en el ajuste del individuo y su bienestar. La adaptación de los jóvenes va a tener como rasgo principal un desequilibrio, de un lado, va a tener el ímpetu y fuerza natural de poder independizar y vincularse de forma social y afectiva a sus coetáneos, y de otro lado, existe la presión del grupo familiar también para la independización que esto es promovido por parte de sus padres, en jóvenes la independencia así como la autonomía va a ser incierta, insegura

y arriesgada, y por lo contrario la dependencia motivada por la familia va a ser segura muy estable, sin embargo nada soportable.

2.3 Marco Conceptual

Estrés académico

Barraza (2015) “señala que es un proceso sistematizado, donde la interpretación del individuo lo conlleva aun estado psicológico desagradable, en relación a las exigencias y tareas del ámbito educativo”.

Dimensión Estresores

De acuerdo con Barraza (2015) Los estresores son tensiones psicológicas que afrontan los estudiantes en el ámbito educativo

Dimensión 2: Síntomas

Barraza (2015), señaló tres tipos de reacciones al estrés académico: síntomas físicos, psicológicos y comportamentales.

Dimensión 3: Estrategias de afrontamiento

Cuando el impulso de tensión desarrolla en la persona diversas características es que “se observa un trastorno sistemático en su vínculo con el ambiente, la persona debe desempeñarse para reparar el desequilibrio presentado. Ese procedimiento de conducta es realizado a una optimización que tiene como fin la habilidad de afrontar; cuando el ambiente se siente con amenaza para la persona es este procedimiento mental de entender el que se lleva a cabo” (Barraza, 2015).

Procrastinación

Álvarez (2010), Morales y Chávez (2017) “Definen la procrastinación como una acción de evitar, retrasar las tareas, mediante la excusación o justificación. También

hace mención que la postergación tiene que ver con actividad de la vida diaria, que permitan el desarrollo de la persona, denotan una evasión de sus obligaciones y deberes, que pueden afectar en su desempeño y su integración al sistema social”.

Autorregulación académica

La autorregulación es: “La disposición de un adolescente para preparar e anticipar las herramientas para llevar a cabo una actividad, que sin embargo suele anticiparla para realizarla a último momento” (Álvarez, 2010; Morales y Chávez, 2017).

Postergación de actividades

“Es el aplazamiento de las tareas, realizándolas a último momento antes de su entrega, lo cual conlleva que los estudiantes tengan la misma actitud frente a todas sus actividades, soliendo usar excusas para no ser culpables” (Ferrari, 1995, citado por Santa Cruz y Quiroz 2017).

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS

3.1 Hipótesis General

H1: Existe relación directa entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de una Institución Educativa pública del distrito de Pichanaki – 2022.

Ho: No existe relación directa entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de una Institución Educativa pública del distrito de Pichanaki – 2022.

Hipótesis Específicas

H1. Existe relación directa entre la dimensión estresores y la procrastinación en estudiantes de una Institución Educativa pública del distrito de Pichanaki – 2022.

Ho. No existe relación directa entre la dimensión estresores y la procrastinación en estudiantes de una Institución Educativa pública del distrito de Pichanaki – 2022.

H2. Existe relación directa entre la dimensión síntomas y la procrastinación en estudiantes de una Institución Educativa pública del distrito de Pichanaki – 2022.

Ho. No existe relación directa entre la dimensión síntomas y la procrastinación en estudiantes de una Institución Educativa pública del distrito de Pichanaki – 2022.

H3. Existe relación directa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación en estudiantes de una Institución Educativa pública del distrito de Pichanaki – 2022.

Ho. No existe relación directa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación en estudiantes de una Institución Educativa pública del distrito de Pichanaki – 2022.

Variables

Definición conceptual

Estrés académico

“Es un proceso sistemático, que se infiere de forma cognoscitiva, ante los trabajos y actividades que son inherentes al estudio las cuales son percibidos como estresores” (Barraza citado en Franco, 2015).

Procrastinación

La procrastinación es la tendencia en dejar las actividades para después ir postergando la realización de la ejecución de la tarea, (Álvarez, 2010).

Definición operacional

Estrés académico

Para conocer el nivel de estrés académico en los estudiantes de la I.E. Manuel Gonzales Prada, se utilizará el instrumento de Inventario Estrés Académico SISCO el cual posee suficiente validez y confiabilidad para su aplicación, quien clasificará a los estudiantes en los niveles de Muy bajo, Bajo, Promedio, Alto y Muy alto.

Procrastinación

Para conocer el nivel de Procrastinación en los estudiantes de la I.E. Manuel Gonzales Prada, se utilizará el instrumento de Escala de Procrastinación Académica

EPA el cual posee suficiente validez y confiabilidad para su aplicación, quien clasificará a los estudiantes en los niveles de Bajo, Medio y Alto.

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1 Método de Investigación

El método general empleado en el presente estudio es el método científico, según los autores Sánchez y Reyes (2017) “definen como el método de conocimiento que está constituido por la inducción y deducción, cuyo propósito es generar conocimiento teórico y aplicado y se desarrolla en cuatro etapas, las cuales son: planteamiento del problema, formulación de hipótesis, verificación de hipótesis y resultados e informe de resultados”.

Como método específico se utilizó el método hipotético-deductivo que es el “método de conocimiento relativo al método científico por el cual se hace uso de procedimientos lógicos deductivos, partiendo de un supuesto o planteamiento a priori que hay que demostrar” (Sánchez y Reyes, 2017, p. 29).

4.2 Tipo de Investigación

La investigación es de tipo básica, “es la indagación de nuevos conocimientos y campos de investigación, tiene como propósito recoger información de la realidad actual orientado al descubrimiento de los principios y leyes” (Sánchez y Reyes, 2017; p.44).

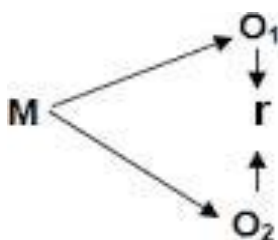
4.3 Nivel de Investigación

La investigación es de nivel correlacional ya que se pretendió establecer la relación que existe entre dos variables. “Consiste en evaluar la relación que existe entre dos o más variables, intenta predecir el valor aproximado que tendrá un grupo de individuos, a partir el valor que tienen en las variables relacionadas” (Hernández, et al, 2014; pp. 121 - 122).

4.4 Diseño de la Investigación

No experimental - transversal correlacional porque no existe manipulación de la variable y se realiza una sola evaluación en un momento determinado. “Es una investigación donde no se diferencia en forma intencional las variables independientes, lo que se realiza es observar los fenómenos tal y como es en la realidad, en un tiempo único, para que después se describa las variables y analizar su incidencia e interrelación” (Hernández, et al, 2014; pp. 267 - 270).

Esquema del diseño:



Leyenda:

M = muestra de 102 estudiantes de la IE Manuel Gonzales Prada

O1 = Evaluación de la variable Estrés académico

O2 = Evaluación de la variable procrastinación

r = relación entre ambas variables

4.5 Población y muestra

Población

La población estuvo conformada por 148 estudiantes pertenecientes de 5° grado del nivel secundario de la I.E. “Manuel González Prada” con dirección: calle 9

de diciembre S/N del centro poblado bajo Pichanaki, del distrito de Pichanaki, de la provincia de Chanchamayo del departamento de Junín.

Muestra

La muestra estuvo conformada por 102 estudiantes entre varones y mujeres pertenecientes del al 5° grado del nivel secundario de la I.E. “Manuel González Prada”, el tipo de muestreo es no probabilístico, es de conveniencia ya que se eligió a los participantes de acuerdo a su accesibilidad (Ostén & Manterola, 2017). Se considero en la muestra a los estudiantes que respondieron todas las preguntas y autorización de su participación mediante el consentimiento y asentimiento, teniendo en cuenta el estado de emergencia por causa COVID-19 y la falta de acceso a la red de internet y aparatos digitales.

Tabla 1

Distribución de estudiantes que participarán en el estudio

Secciones	Número de estudiantes
5° secundaria A	28
5° secundaria B	32
5° secundaria C	24
5° secundaria D	18
Total	102

Fuente: Institución Educativa Manuel Gonzales Prada-Pichanaki, 2022.

Criterios de inclusión y exclusión

Inclusión

Estudiantes de la I. E. “Manuel González Prada”

Estudiantes de ambos géneros

Estudiantes del al 5° grado del nivel secundario

Exclusión

Estudiantes del 1°, 2°, 3°, 4° grado del nivel secundario

Instrumentos rellenos de manera incompleta

Estudiantes que no rellenan el consentimiento y asentimiento informado

4.6 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

Técnicas

La técnica que se utilizó en esta investigación es la encuesta que según Sánchez y Reyes (2017) indica que: “Es el procedimiento en el cual se hace uso de un instrumento para recolectar datos en base de preguntas o reactivos con el objetivo de conseguir información de una determinada muestra”.

Instrumentos

La recolección de los datos se dio mediante dos instrumentos, Inventario de Estrés Académico SISCO para la variable estrés académico de Barraza (2015) y Escala de procrastinación académica (EPA) para la variable procrastinación de Álvarez (2010) que contiene preguntas que nos brindaron resultados de la realidad actual, se solicitó la autorización correspondiente con el director, para ello se realizó las coordinaciones con los docentes a cargo de las aulas, y la aplicación de los instrumentos mediante el aplicativo Google forms. Debido al contexto actual que atravesamos se tomó algunas medidas para evitar el riesgo COVID-19:

- Se evito el contacto físico con los participantes en la investigación, asimismo con las los docentes y autoridades de la Institución.
- Se coordino mediante llamadas telefónicas y correo institucionales para la aplicación de los instrumentos de evaluación (Google drive), del mismo modo se facilitó el consentimiento y asentimiento de forma digital a los participantes, todo ello respetando el cumplimiento a la ética de investigación.

Ficha técnica del instrumento para medir la variable Estrés académico

Denominación	: Inventario de Estrés Académico SISCO
Autor	: Arturo Barraza Macías
Adaptación	: Alania, Llancari, Rafaele y Ortega (2020)
Administración	: individual o colectiva
Tiempo	: 9 a 16 minutos
Numero de ítem	:45 ítems
Administrado	: Estudiantes
Margen de error	: 5%
Observación	: Valores: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre
Descripción	: El Inventario de estrés académico SISCO de Barraza, fue adaptado por Alania, Llancari, Rafaele y Ortega (2020) donde: “Se agregaron dos ítems (46. Navegar en internet y 47. Jugar videojuegos) dentro de la dimensión estrategias de afrontamiento. Está compuesta por un total de 45 ítems que están repartidos en tres dimensiones, las cuales son: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento de 15 preguntas para cada una, de seis opciones de respuestas en escala tipo Likert”. Indicando que la primera dimensión está en relación con la presencia de los estresores, la segunda en síntomas y la reacción ante ellos; y los últimos ítems que es lo que realiza el evaluado para poder hacer frente a los estresores. Las preguntas se presentan en escala de opción múltiple.

Validez

Barraza (2015) “realizo su investigación en relación a los resultados de las preguntas y el puntaje total obtenido por los evaluados, para hallar la consistencia interna para poder determinar las cuarenta y siete preguntas del test”.

Confiabilidad.

El inventario según Barraza (2015) “cuenta con una confiabilidad de 0.80 y 0.90 en relación a los coeficientes por mitades y al de Cronbach respectivamente, estos resultados son catalogados como muy buenos” (Barraza 2015 a, p.8)

Validez y confiabilidad adaptada a Perú

Producto del juicio de 20 expertos en psicólogos, educación, investigación y estadística, con los resultados afirmados indican que el inventario de estrés académico SISCO SV adaptado de Barraza (2018) “presenta validez genérica y específica de contenido, según el coeficiente de concordancia V de Aiken, con índices superiores a 0.75 determinando una validez excelente. Al evaluar la validez de constructo del instrumento, se obtuvieron coeficientes de correlación r de Pearson corregida mayores a 0,2, entre validez suficiente (0,2 a 0.34), buena (0.35 a 0.44), muy buena (0,45 a 0,54) y excelente (0.55 a 1)” (Alania, Llancari, Rafaele y Ortega, 2020).

Alania, Rafaele y Ortega (2020) menciona: “La confiabilidad del instrumento alcanza el coeficiente alfa de Cronbach de 0.9248 para la dimensión estresores, 0.9518 para la dimensión síntomas y 0.8837 para la dimensión 53 estrategias de afrontamiento, determinando así una confiabilidad excelente. Realizando la prueba piloto con 30 sujetos se aprecia que el valor de alfa de Cronbach es de 0,897 lo que se ubica en una confiabilidad aceptable”.

Ficha técnica del instrumento para medir la variable procrastinación

Nombre	: Escala de procrastinación académica (EPA)
Autor	: Deborah Ann Busko (1998)
Adaptado en el Perú	: Oscar Ricardo Álvarez Blas (2010)
Administración	: Individual y colectiva.
Objetivo	: Medición de la procrastinación académica en los estudiantes.
Tipo de ítem	: Tipo Likert.
Duración	: Sin límite de tiempo aproximadamente entre 8 y 12 minutos.
Aplicación	: Estudiantes de 3° - 4° y 5° de secundaria.
Tipificación	: percentiles de los puntajes elaborados en base a la muestra.
Usos	: Educativo, clínico, y en la investigación.
Materiales	: Manual de aplicación, cuestionario que contiene los ítems y sus alternativas de respuesta que presentan 5 opciones: Siempre(S), Casi siempre (CS), A veces (A), Pocas veces (CN) y Nunca (N).
Calificación	: Se realiza la sumatoria directa (SD) y global de las respuestas emitidas por los estudiantes evaluados para ubicar al sujeto en la categoría correspondiente según el baremo dispersigráfico.

Validez

“Los resultados del análisis psicométrico de la EPA permiten apreciar que los ítems fluctúan entre 0.26 (ítem 7) y 0.65 (ítem 8), los cuales son estadísticamente significativos y superan el criterio de ser mayores de 0.20 (Kline, 1995), por lo que todos los ítems son aceptados” (Álvarez, 2017).

Confiabilidad

La confiabilidad, “Se ha medido con el coeficiente alfa de Cronbach, se obtuvo α : 0,87, esto sugiere con toda claridad que el instrumento a nivel general tiene alta confiabilidad” (Álvarez, 2017).

Validez y confiabilidad adaptada a Perú

Validez: “El análisis fue efectuado con la aplicación del análisis factorial exploratorio, permitiendo observar que la medida de adecuación del muestreo de Kaiser - Meyer - Olkin alcanza un valor de 0.80, lo cual indica que las variables tienen un adecuado potencial explicativo. El test de esfericidad de Bartlett alcanza un valor que es significativo ($\text{Chi}^2 = 701.95$ $p < .05$) lo cual indica que las correlaciones entre los ítems del instrumento son lo suficientemente elevados como para continuar con el análisis factorial” (Kline, 1995).

Confiabilidad: “Se observa que el coeficiente de consistencia interna Alfa de Cronbach asciende a 0.80, lo que permite concluir que la escala presenta confiabilidad. Los resultados del análisis psicométrico permiten apreciar que los ítems fluctúan entre 0.31 (ítem 7) y 0.54 (ítem 9), los cuales son estadísticamente significativos y superan el criterio de ser mayores de 0.20” (Kline, 1995), por lo que todos los ítems son aceptados.

4.7 Técnicas de procesamiento y análisis de datos.

4.8 Consignar procedimiento para la recolección de datos

Con la obtención de los resultados de los instrumentos, se procedió al procesamiento de los datos mediante el software SPSS 26, para lo cual se realizó un análisis mediante tablas y gráficos.

Estadísticos descriptivos: técnicas numéricas y gráficas para describir y analizar datos (tablas de frecuencias, figuras, porcentajes, promedio, media aritmética, etc.).

Estadísticos inferenciales: Al conjunto de datos de ambas variables se ha aplicado el análisis de distribución normal con el estadígrafo Kolmogórov-Smirnov,

para así determinar si la prueba de hipótesis debe realizar con la estadística paramétrica o no paramétrica. Dado que las variables son relacionales cuantitativos, se usó el estadígrafo de prueba rho de Spearman ya que se obtuvo datos no paramétricos, asimismo se usó dicho estadígrafo por ser variables correlacionales y tener el instrumento en la escala ordinal, criterios de decisión, identificación del p valor, decisión estadística y conclusión estadística. Este procedimiento se cumplió tanto en la hipótesis general y las hipótesis específicas.

En cuanto a los criterios de decisión, si $p < 0,05$ se rechaza la hipótesis nula (h_0) y se acepta la hipótesis alterna (h_a), pero si $p > 0,05$ entonces se acepta la hipótesis nula (h_0) y se rechaza la hipótesis alterna (h_a).

4.9 Aspectos éticos de la Investigación

Como referencia al artículo 27 de acuerdo con los principios que se adhieren a las actividades de investigación y el artículo 28 que establece el comportamiento de los investigadores, el cual fue obtenido en el reglamento de investigación de la Universidad Peruana Los Andes, quienes van establecer diversos aspectos éticos para la investigación presente.

Ética de Investigación

Art. 27°. Principios que rigen la actividad investigativa

Indica hacia la confidencialidad y la privacidad de las personas involucradas en el proceso de investigación, del mismo modo se tiene en consideración el Consentimiento y asentimiento, el cual es informado y expreso, por lo tanto en la presente investigación cuenta con la voluntad manifestada además de ser libre, mediante quienes aquí están sujetos a la investigación consiste en el uso exclusivo de la información cuyos fines son específicos que ya fue establecido en este proyecto, el cual se asegura la integridad y bienestar de los investigados en la presente.

Quienes investigan aquí, tanto como estudiantes, docentes van a garantizar la información veraz durante todo el proceso investigativo, desde la concepción hasta la culminación y publicación de los resultados obtenidos.

También, el cumplimiento estricto de las normas de ética, así como de propiedad intelectual.

Art. 28°. Normas de comportamiento ético de quienes investigan

Se manifiesta que las actividades se rigen en función al código de ética de la universidad, el cual se ejecuta una investigación coherente, original; con líneas de investigación de la institución, así mismo la validez y fiabilidad, así como de los métodos para la credibilidad de las fuentes usadas.

Se asume en cada instante de la investigación una responsabilidad el cual se reporta lo hallado de una forma abierta y completa además de oportuna, para la comunidad investigativa, así mismo, la de entregar los resultados obtenidos a los sujetos de investigación, en medida sea el caso meritorio.

Se cumple a cabalidad las normas estipuladas por la universidad, así como las nacionales e internacionales, que regulan las investigaciones, así mismo, con las que aseguran el bienestar de los sujetos de investigación.

Las publicaciones, se evitan en errores deontológicos, tales como la falsificación o invento de datos ya sea de forma total o parcial con objetivos de reajustar además de tergiversar o sesgar datos obtenidos en la investigación, cabe resaltar, que la presente cumplió con todo lo estipulado, así como también de propiedad intelectual en las normas para el autor.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1 Descripción de resultados

Resultados descriptivos

Tabla 2

Distribución de participantes según niveles de estrés académico.

		Frecuencia	Porcentaje
Niveles de estrés académico	Bajo	0	0%
	Medianamente bajo	13	12,8%
	Medio	58	56,8%
	Medianamente alto	30	29,4%
	Alto	1	1,0%
Total		102	100,0%

Nota: Evaluación estudiantes de una institución educativa estatal 2022

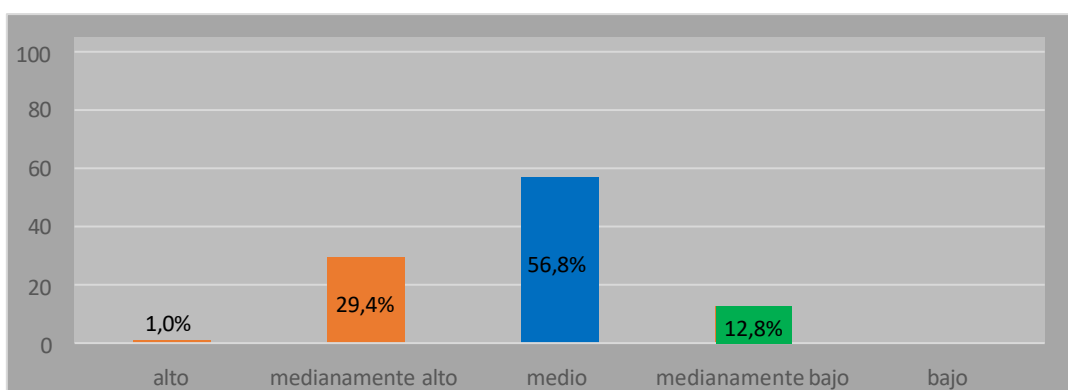


Figura 1 Distribución de participantes según niveles de estrés académico.

Descripción: En la tabla 2 y figura 1 se observa que del total de 102 estudiantes pertenecientes al quinto de secundaria de la I.E Manual González Prada, el 56,8% de los estudiantes evaluados perciben un nivel de estrés académico medio; el 29,4% presenta un nivel medianamente alto de estrés; 12,8% posee un nivel medianamente bajo, mientras que, ningún estudiante evaluado denota un nivel bajo de estrés académico.

Tabla 3

Distribución de participantes según niveles de dimensión estresores.

		Frecuencia	Porcentaje
Niveles de dimensión Estresores	Bajo	0	0%
	Medianamente bajo	5	4,9%
	Medio	50	49,1%
	Medianamente alto	43	42,1%
	Alto	4	3,9%
Total		102	100,0%

Nota: Evaluación a estudiantes de una institución educativa estatal 2022.

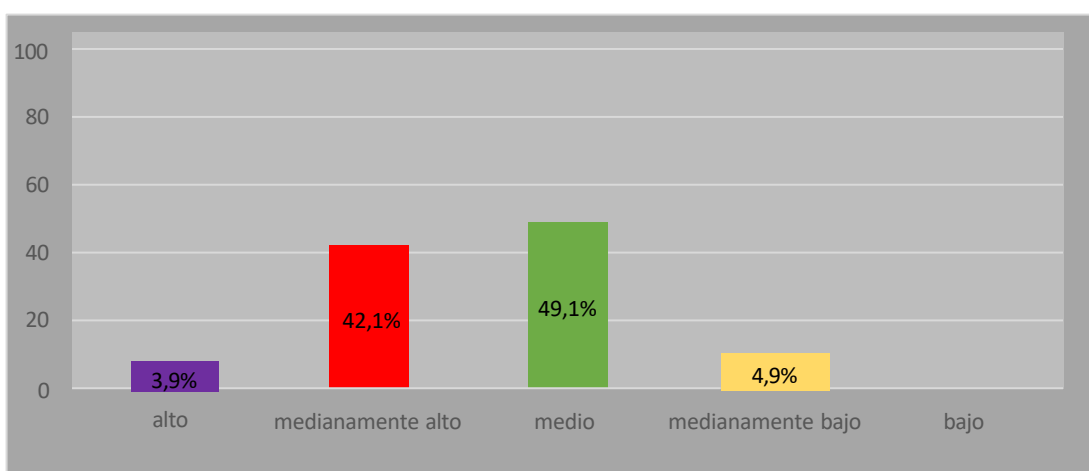


Figura 2 Distribución de participantes según niveles de dimensión estresores.

Descripción: En la tabla 3 y figura 2 se observa que el 49.1% de los estudiantes evaluados perciben un nivel medio en la dimensión estresores; el 42,1% presenta un nivel medianamente alto de la dimensión estresores; el 4,9% se sitúa en la categoría diagnóstica de medianamente bajo, el 3,9% de estudiantes se ubican en el nivel alto, mientras que, ningún estudiante evaluado denota un nivel bajo de estrés académico en su dimensión estresores.

Tabla 4

Distribución de participantes según niveles de dimensión síntomas.

		Frecuencia	Porcentaje
Niveles de dimensión Síntomas	Bajo	12	11,7%
	Medianamente bajo	19	18,6%
	Medio	25	24,5%
	Medianamente alto	33	32,5%
	Alto	13	12,7%
Total		102	100,0%

Nota: Evaluación a estudiantes de una institución educativa estatal 2022.

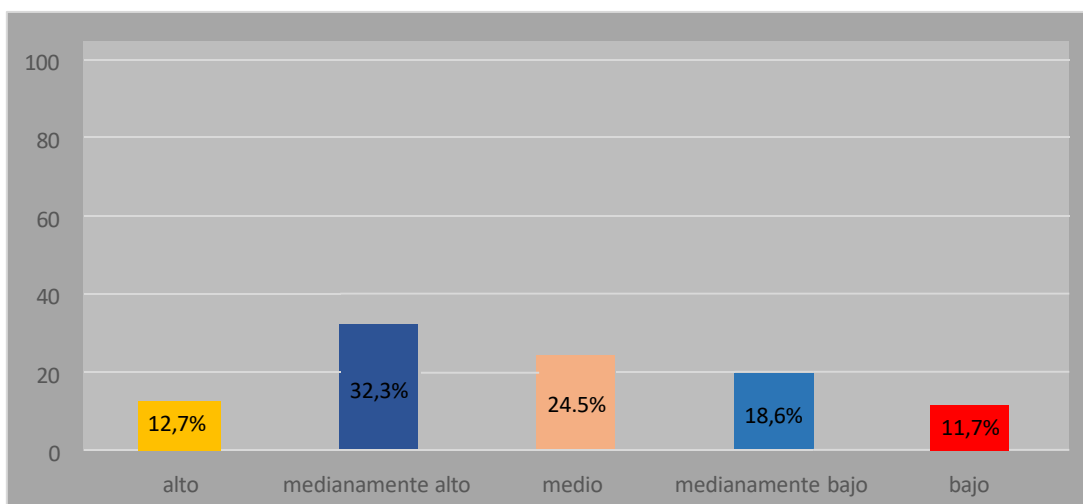


Figura 3 Distribución de participantes según niveles de dimensión síntomas.

Descripción: En la tabla 4 y figura 3 se observa que el 32,3% de los estudiantes evaluados perciben un nivel medianamente alto en la dimensión síntomas del estrés académico; el 24,5% presenta un nivel medio de la dimensión síntomas; 18,6% se ubica en el nivel medianamente bajo, seguido por 12,7% que se sitúan en un nivel alto, mientras que el 11,7% denota un nivel bajo de estrés académico en su dimensión síntomas.

Tabla 5

Distribución de participantes según niveles de dimensión estrategias de afrontamiento.

		Frecuencia	Porcentaje
Niveles de dimensión estrategias de afrontamiento	Bajo	1	0,9%
	Medianamente bajo	35	34,9%
	Medio	31	31,4%
	Medianamente alto	26	25,9%
	Alto	7	6,9%
Total		102	100,0%

Nota: Evaluación a estudiantes de una institución educativa estatal 2022.

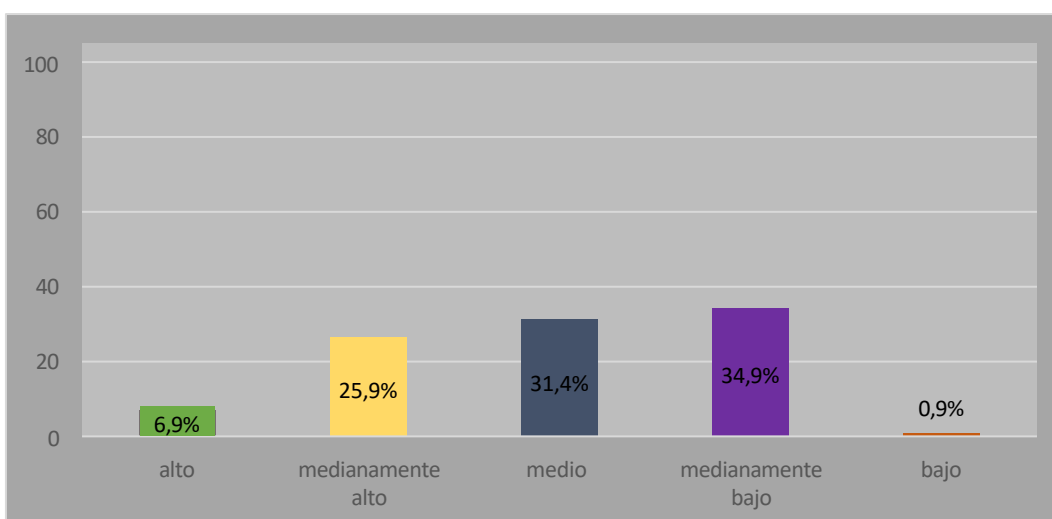


Figura 4 *Distribución de participantes según niveles de dimensión estrategias de afrontamiento.*

Descripción: En la tabla 5 y figura 4 se observa que el 34,9% de los estudiantes evaluados perciben un nivel medianamente bajo en la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico; el 31,4% presenta un nivel medio; seguido por un 25,9% que se hallan en la categoría medianamente alto y, tan solo el 6,9% denota un nivel alto y el 0,9 % se ubican en el nivel bajo de estrés académico en su dimensión estrategias de afrontamiento.

Tabla 6

Distribución de participantes según niveles de procrastinación.

		Frecuencia	Porcentaje
Niveles de procrastinación	Bajo	0	0%
	Medio	8	7,8%
	Alto	94	92,2%
	Total	102	100,0%

Nota: Evaluación a estudiantes de una institución educativa estatal 2022.

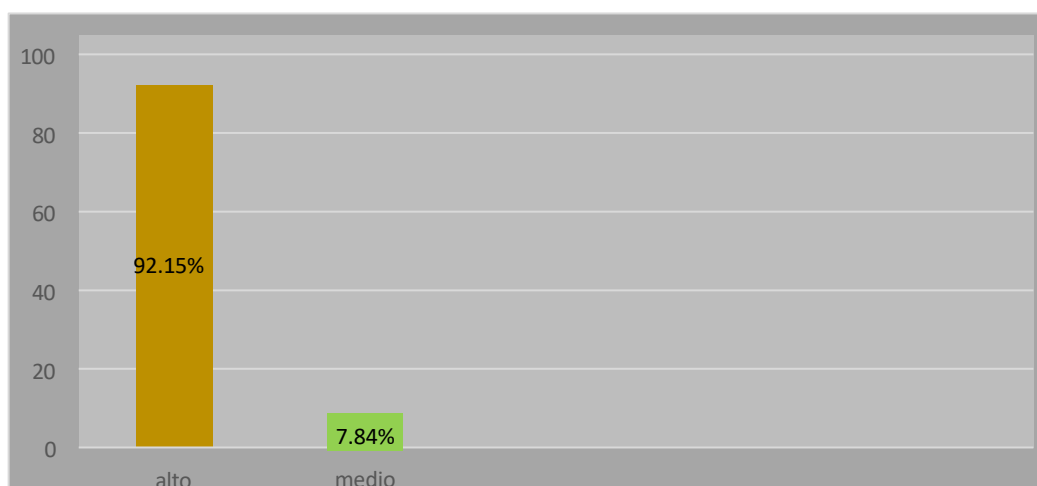


Figura 5 Distribución de participantes según niveles de procrastinación

Descripción: En la tabla y figura 5 se observa que del total de 102 estudiantes pertenecientes al quinto de secundaria de la I.E Manual González Prada que el 92,2% de los estudiantes evaluados perciben un nivel alto de procrastinación; 7,8% presenta un nivel medio de procrastinación; mientras que, ningún estudiante evaluado denota un nivel bajo de procrastinación.

5.2 Contrastación de hipótesis

Formulación de hipótesis general

H1: Si existe relación directa entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de nivel secundario de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022

H0: No existe relación directa entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de nivel secundario de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022

Paso 1: Elegir el nivel de significancia y estadístico de la prueba.

El intervalo es 95% de confianza y un 0,05 de margen de error estimado. $\alpha = 0,05$, es decir al 5%. Para la correlación de variables se establece que se hizo uso de la correlación mediante el estadístico de Rho de Spearman, el cual denotó el valor de la correlación mediante la siguiente tabla:

Tabla:7

Interpretación de los coeficientes de correlación

Coeficiente de correlación	Interpretación
+ 1,00	Correlación perfecta (+) o (-)
De + 0,90 a + 0,99	Correlación muy alta (+) o (-)
De + 0,70 a + 0,89	Correlación alta (+) o (-)
De + 0,40 a + 0,69	Correlación moderada (+) o (-)
De + 0,20 a + 0,39	Correlación baja (+) o (-)
De + 0,01 a + 0,19	Correlación muy baja (+) o (-)
0	Correlación nula

Fuente: Hernández et al (2010, p.312)

Correlaciones

Tabla 8

Correlación de la variable estrés académico y procrastinación en estudiantes de una institución educativa de Pichanaki – 2022.

			Estrés académico	Procrastinación
Rho de Spearman	Estrés académico	Coefficiente de correlación	1,000	,478*
		Sig. (bilateral)	.	,029
		N	102	102
	Procrastinación	Coefficiente de correlación	,478*	1,000
		Sig. (bilateral)	,029	.
		N	102	102

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

Paso 2: Identificación de valor p

$$p = ,029$$

Paso 3: Decisión estadística

Si $p < 0,05$ se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a)

Si $p > 0,05$ entonces se acepta la hipótesis nula (H_0) y se rechaza la hipótesis alterna (H_a)

Puesto que el valor p es menor que Alfa ($p = .000 < \alpha = .05$) en consecuencia se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).

Paso 4: Interpretación

Se ha determinado la relación directa y significativa entre el estrés académica y Procrastinación en estudiantes de la Institución Educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022, lo que expresa a mayor estrés académico mayor el nivel de Procrastinación en estudiantes.

Se analiza la fuerza de asociación: se obtuvo $r = ,478^*$, por tanto, hay correlación significativa de nivel moderado.

Paso 5: Conclusión

Existe relación directa entre variable estrés académico y procrastinación en estudiantes de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2021.

Formulación de hipótesis específica 1:

H1: Si existe relación directa entre la dimensión estresores y la procrastinación en estudiantes de nivel secundario de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022

H0: No existe relación directa entre la dimensión estresores y la procrastinación en estudiantes de nivel secundario de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022

Paso 1: Elegir el nivel de significancia y estadístico de la prueba.

El intervalo es 95% de confianza y un ,05 de margen de error estimado. $\alpha = 0,05$, es decir al 5%. Para la correlación de variables se establece que se hizo uso de la correlación mediante el estadístico de Rho de Spearman.

Correlaciones

Tabla 9

Correlación de la dimensión estresores y procrastinación en estudiantes de una institución educativa de Pichanaki – 2022.

			Dimensión estresores	Procrastinación
Rho de Spearman	Dimensión estresores	Coefficiente de correlación	1,000	,083*
		Sig. (bilateral)	.	,044
		N	102	102
	Procrastinación	Coefficiente de correlación	,083*	1,000
		Sig. (bilateral)	,044	.
		N	102	102

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

Paso 2: Identificación de valor p

$$p = ,044$$

Paso 3: Decisión estadística

Si $p < 0,05$ se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a)

Si $p > 0,05$ entonces se acepta la hipótesis nula (H_0) y se rechaza la hipótesis alterna (H_a)

Puesto que el valor p es menor que Alfa ($p = 0.000 < \alpha = 0.05$) en consecuencia se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).

Paso 4: Interpretación

Se ha determinado la relación directa y significativa entre la dimensión estresores y Procrastinación en estudiantes de la Institución Educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki - 2022, lo que expresa que a mayores sean las situaciones de estrés mayor el nivel de Procrastinación en estudiantes.

Se analiza la fuerza de asociación: se obtuvo $r = ,083^*$, por tanto, hay correlación significativa de nivel muy bajo.

Paso 5: Conclusión

Existe relación directa entre la dimensión estresores y procrastinación en estudiantes de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito Pichanaki – 2022.

Formulación de hipótesis específica 2:

H1: Si existe relación entre la dimensión síntomas y la procrastinación en estudiantes de nivel secundario de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022.

H0: No existe relación entre la dimensión síntomas y la procrastinación en estudiantes de nivel secundario de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022.

Paso 1: Elegir el nivel de significancia y estadístico de la prueba.

El intervalo es 95% de confianza y un 0,05 de margen de error estimado. $\alpha = 0,05$, es decir al 5%. Para la correlación de variables se establece que se hizo uso de la correlación mediante el estadístico de Rho de Spearman.

Correlaciones

Tabla 10

Correlación de la dimensión síntomas y procrastinación en estudiantes de una institución educativa de Pichanaki – 2022.

			Dimensión síntomas	Procrastinación
Rho de Spearman	Dimensión síntomas	Coefficiente de correlación	1,000	,495*
		Sig. (bilateral)	.	,038
		N	102	102
	Procrastinación	Coefficiente de correlación	,495*	1,000
		Sig. (bilateral)	,038	.
		N	102	102

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

Paso 2: Identificación de valor p

$$p = ,038$$

Paso 3: Decisión estadística

Si $p < 0,05$ se rechaza la hipótesis nula (h_0) y se acepta la hipótesis alterna (h_a)
 Si $p > 0,05$ entonces se acepta la hipótesis nula (h_0) y se rechaza la hipótesis alterna (h_a)
 Puesto que el valor p es mayor que Alfa ($p = 0,038 > \alpha = 0,05$) en consecuencia se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).

Paso 4: Interpretación

Se ha determinado la relación directa y significativa entre la dimensión síntomas y Procrastinación en estudiantes de la Institución Educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki - 2022, lo que expresa que a mayor sean los síntomas de estrés mayor el nivel de Procrastinación en estudiantes.

Se analiza la fuerza de asociación: se obtuvo $r: ,495^*$, por tanto, hay correlación significativa de nivel moderado.

Paso 5: Conclusión

Existe relación directa entre la dimensión síntomas y procrastinación en estudiantes de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022.

Formulación de hipótesis específica 3:

H1: Si existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación en estudiantes de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022.

H0: No existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación en estudiantes de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022.

Paso 1: Elegir el nivel de significancia y estadístico de la prueba.

El intervalo es 95% de confianza y un 0,05 de margen de error estimado. $\alpha = 0,05$, es decir al 5%. Para la correlación de variables se establece que se hizo uso de la correlación mediante el estadístico de Rho de Spearman.

Correlaciones

Tabla 11

Correlación de la dimensión estrategias de afrontamiento y procrastinación en estudiantes de una institución educativa de Pichanaki – 2022.

			Dimensión estrategias de afrontamiento	Procrastinación
Rho de Spearman	Dimensión estrategias de afrontamiento	Coefficiente de correlación	1,000	-,422*
		Sig. (bilateral)	.	,013
		N	102	102
	Procrastinación	Coefficiente de correlación	-,422*	1,000
Sig. (bilateral)		,013	.	
N		102	102	

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

Paso 2: Identificación de valor p

$$p = ,013$$

Paso 3: Decisión estadística

Si $p < 0,05$ se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a)

Si $p > 0,05$ entonces se acepta la hipótesis nula (H_0) y se rechaza la hipótesis alterna (H_a)

Puesto que el valor p es menor que Alfa ($p = 0.000 < \alpha = 0.05$) en consecuencia se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_a).

Paso 4: Interpretación

Se ha determinado la relación inversa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y Procrastinación en estudiantes de la Institución Educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki - 2022, lo que expresa que a menor sean las estrategias de afrontamiento empleadas mayor el nivel de Procrastinación en estudiantes.

Se analiza la fuerza de asociación: se obtuvo $r: -,422^*$, por tanto, hay correlación significativa de nivel moderado.

Paso 5: Conclusión

Existe relación significativa inversa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y procrastinación en estudiantes de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La presente investigación tuvo como objetivo general: Determinar la relación que existe entre estrés académico y procrastinación en estudiantes de nivel secundario de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del Distrito de Pichanaki- 2022.

El objetivo general se determinó con el estadístico Rho de Spearman entre las variables estrés académico y Procrastinación, en una muestra de 102 estudiantes, se obtuvo un p-valor equivale a ,029 menor al valor de alfa = ,05. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se aprueba la hipótesis alterna encontrando una relación directa y significativa de nivel moderado entre las dos variables de estudio, a mayor estrés académico mayor procrastinación. Esto quiere decir que los estudiantes tienen aptitudes para sobrellevar exigencias académicas y eventos estresores, no obstante, estas no son suficientes para enfrentarse a las situaciones adversas y estas pueden ser percibidas como abrumadoras, experimentando niveles de procrastinación altos. Estos resultados nos muestran que el proceso de interacción entre el estudiante y su entorno educativo es valorado como amenazante o desafiante, dando como resultado un estrés negativo Franco (2015) y siendo esto predeterminante para la evasión de tareas, obligaciones y deberes. A nivel internacional se encuentra semejanza con los estudios hallados por Silva (2020) *“estrés académico en estudiantes universitarios de la universidad autónoma de Aguascalientes- México”*, donde los estudiantes presentan un estrés moderado, siendo los estímulos estresores, las evaluaciones, sobrecarga de tareas y el tiempo limitado. A esta investigación corroboran autores como Nayak (2019) quien *“promueve la gestión de tiempo para evitar la procrastinación”* y más aún si los estudiantes oscilan entre las edades de 15 a 19, lo que significa que se trata de una población joven siendo aún más latente las conductas de aplazamiento de actividades, como lo menciona Morales y Chávez (2017) estas conductas se inician en la

adolescencia, perdiendo el foco de atención sobre la importancia de realizar las actividades de manera ordenada y planificada en un tiempo determinado y como consecuencia exacerbaban angustia. De este modo Sánchez (2018) en su investigación explica por qué la autorregulación emocional, la autoeficacia tiene relación con la procrastinación académica, alude que la procrastinación en esta población es determinada por estas variables de estudio ya mencionadas y que son factores asociados al padecimiento del estrés, y que los alumnos para no sentirse presionados aplazan las tareas y las sustituyen por otras más placenteras.

A nivel nacional se encuentra similitud con el trabajo realizado por Medrano (2017), en su investigación "*Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una universidad pública de Lima*", donde existe correlación directa entre las variables de procrastinación y estrés académico en la población adolescente y esto se corrobora teóricamente según Morales y Chávez (2017), quien destaca que la procrastinación en la adolescencia se da cuando una actividad es menos significativa sustituyéndolas por otra más agradables, teniendo un papel fundamental los factores emocionales. Sin embargo, los resultados no son similares con lo hallado por Aguilar (2021), en su investigación titulada "*Procrastinación Académica y Estrés Académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima*" quienes demostraron que la hipótesis general propuesta no es aceptada, evidencia que no existe relación entre Procrastinación y estrés académico, sin embargo respecto a las dimensiones de dichas variables entre la dimensión autorregulación académica de la variable procrastinación académica y la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico, en donde si hay relación inversa, respecto a ello Domínguez (2016) menciona que el proceso que automonitoreo como la toma de decisiones y elaborar un plan de acción, entre otros, lleva al incremento de estrategias de afrontamiento, y como menciona Frydenberg

citado en Franco (2015) en el modelo de afrontamiento del estrés académico, el alumno evalúa sus recursos personales e interpersonales que dispone para manejar y determinar la intención del afrontamiento y delibera si la incorpora o no a su repertorio conductual. De igual forma no hay similitud con el estudio de Valle (2019) no existe una relación estadísticamente significativa entre la *“procrastinación académica y el estrés académico en estudiantes de quinto grado de secundaria de una institución parroquial del distrito de Comas”*, no obstante sí existe relación entre la procrastinación académica y la dimensión síntomas de los estímulos estresores del estrés académico y también entre la procrastinación académica y las estrategias de afrontamiento del estrés académico, en nuestra investigación si son significativos la frecuencia de estresores para predecir la procrastinación, esto se encontraría relacionado con lo mencionado por Moyolema, (2019), siendo más relevantes con un mayor porcentaje los factores académicos como la sobrecarga de tareas , en nivel de exigencia, tiempo limitado entre otros, Finalmente, a nivel local, los resultados son similares con lo hallado por Estrada (2019), quien anuncia la existencia de una relación directa y significativa entre la *“procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de 5to grado secundaria en una Institución Educativa del distrito de Mazamari “*, y que factores como la sobrecarga de tareas, y el nivel de exigencia de estas, han dado forma a un estrés negativo, y por consiguiente a una inestabilidad sistémica en la relación entre el individuo y su entorno que es acusado por las exigencias del estudiante valora, que exceden sus propios recursos (franco, 2015).

En cuanto a la hipótesis específica 1, en la presente investigación, se planteó el objetivo de Identificar la relación entre la dimensión estresores y la procrastinación en estudiantes de nivel secundario de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022, se determinó con el estadístico Rho de Spearman, se obtuvo

un p-valor equivale a ,044 menor al valor de alfa = ,05, dando a conocer la evidencia estadística que demuestra la existencia de relación directa entre la dimensión estresores y procrastinación. Se rechaza la hipótesis nula y se aprueba la hipótesis alterna. Esto quiere decir que a medida que los estudiantes se expongan a una mayor cantidad de estresores, así como la competencia entre estudiantes, el exceso de trabajos, los tipos de tarea, evaluaciones, etc. Es decir, lo que más va a postergar, sera lo que menos le agrade y se va a demorar de manera innecesaria. En consecuencia, a los estudios anteriores se encuentra similitud con lo hallado por Hidalgo (2018), quien acepta la hipótesis alterna y hace mención a la existencia de una conexión directa entre dimensión estímulos estresores y procrastinación académica en alumnos de una universidad privada de Trujillo. Estos resultados nos muestran que las exigencia del ámbito educativo van a ser evaluados por el estudiante como estresores, lo que provocaría un desequilibrio sistémico, llevando a la postergación de tareas y como refiere Gonzales y Sánchez (2015) este aplazamiento puede deberse al desconocimiento del proceso del tema o la falta de estructura, pero dando más énfasis a la valoración que le otorga a la tarea y al proceso de autorregulación ya que esta población vive sujeto a cambios emocionales.

En la hipótesis específica 2, se planteó el siguiente objetivo: Determinar la relación entre la dimensión síntomas y la procrastinación en estudiantes de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022. Se determinó con el estadístico Rho de Spearman, se alcanzó un p-valor equivale a ,038 menor al valor de alfa = ,05, el cual indica que existe relación directa entre dimensión síntomas del estrés académico y la procrastinación. Los síntomas que presentan los estudiantes, tanto físicos, cognitivos y comportamentales, se encuentran relacionados con el retraso voluntario de determinadas las tareas, Estos resultados coinciden con la investigación de Valle (2019), muestra que en la dimensión síntomas de los estudiantes matriculados

en quinto grado de secundaria de una institución educativa parroquial del distrito de Comas; alcanzan puntuaciones por encima del promedio, (43.7%) lo cual indica mayor presencia de síntomas estresores. Contrastando los resultados hallados en nuestra investigación por Barraza (2005), quien alude que las reacciones físicas son las respuestas propias del cuerpo como los Trastornos en el sueño ,fatiga crónica, dolores de cabeza o migrañas, problemas de digestión, y somnolencia o mayor necesidad de dormir, entre otras, se relacionan con las cogniciones y/o emociones del estudiante ante el evento estresor ,donde el estudiantes tienen manifestaciones de sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración, sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad, en las reacciones de comportamiento como la tendencia a polemizar o discutir, aislamiento de los demás, desgano para realizar las labores escolares.. De igual forma se observa resultados similares con la investigación de Hidalgo (2018), en su tesis titulada "*Estrés Académico y Procrastinación Académica en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo*". indicaron que existe correlación directa con tamaño del efecto pequeño y moderado, entre las dimensiones de síntomas estresores y procrastinación académica. y como hace mención Dull (2017) el estrés es de tipo psicofisiológica existiendo una relación entre la mente y el cuerpo, esto en determinadas ocasiones provoca fatiga en el organismo originando daños físicos y corporales, la cual en niveles superiores repercuten en el aspecto afectivo, cognitivo y conductual.

En cuanto a la hipótesis 3, se estableció el objetivo de: Precisar la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación en estudiantes de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022. Se determinó con el estadístico Rho de Spearman, se obtuvo un p-valor equivale a ,013 mayor al valor de alfa = ,05, dando a conocer que existe relación inversa entre la

dimensión estrategias de afrontamiento y Procrastinación. Lo que expresa que a menor sean las estrategias de afrontamiento empleadas como el autocontrol, asertividad, elaboración de un plan y ejecución de tareas, etc., mayor el nivel de procrastinación en estudiantes. eso significa que los estudiantes poseen déficit en las habilidades asertivas, carencia de destreza para la elaboración de un plan y ejecución de las tareas, escaso autocontrol, entre otros. Rosales (2016), plantea que la forma de afrontamiento es un pilar importante para mermar los niveles de estrés, debiéndose tener en consideración la planificación, las técnicas de estudio, establecer ciclos y horarios para tareas académicas. Los resultados son similares con lo hallado por Hidalgo (2018), sostiene que existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y procrastinación académica en estudiantes de una universidad de Trujillo, en donde se evidencia una correlación inversa, esto significa que, los estudiantes que poseen deficiencias de manejo de las estrategias de afrontamiento, hacen poco uso de habilidades asertivas para enfrentar situaciones de estrés, debido al desconocimiento del tema, los altos niveles de desmotivación y falta de estructura o herramientas para la ejecución de la tarea; y ello conlleva a las postergación o retraso de actividades académicas. Aguilar (2021), en su investigación titulada *“Procrastinación Académica y Estrés Académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima”*, también encontró una relación inversa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y autorregulación académica que forma parte de la variable procrastinación académica; este resultado tiene proximidad con nuestro trabajo y es ratificado por Morales y Chávez, (2017), quien alude que los alumnos procrastinan buscando gratificaciones inmediatas, ya que consideran que dichas actividades pueden ser abrumadoras o estresantes y esto puede deberse a la explicación que otorga Álvarez (2010), donde la conducta procrastinadora es llevada a cabo por el estudiante como una estrategia de afrontamiento ante un acontecimiento, que después

de un proceso de evaluación cognitiva ha sido calificada como un evento estresor que rebasa las capacidades del estudiante y decide aplazar.

CONCLUSIONES

1. Existe relación significativa entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022, con un coeficiente de correlación rho Spearman = ,478 de nivel moderado, lo que expresa que a mayor estrés académico se presentará mayor nivel de Procrastinación académica.
2. Existe relación significativa entre la dimensión estresores y la procrastinación en estudiantes de nivel secundario de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022, con un coeficiente de correlación rho Spearman = ,083 de nivel muy bajo, lo que indica que cuanto mayor sean las situaciones de estrés, mayor será el nivel de Procrastinación académica.
3. Existe relación entre la dimensión síntomas y la procrastinación observándose un coeficiente de correlación rho Spearman = ,495 de nivel moderado, lo cual indica que, cuanto mayor sean los síntomas de estrés, mayor será el nivel de Procrastinación en estudiantes.
4. Existe relación significativa inversa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación en estudiantes de nivel secundario de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022, con un coeficiente de correlación rho Spearman = -,422, lo que expresa que cuanto menor sean las estrategias de afrontamiento empleadas por el estudiante, mayor será el nivel de Procrastinación.

RECOMENDACIONES

A las autoridades de la institución educativa

Se indica al área de psicología de la institución, la implementación una estrategia estructurada para la organización en lo académico, así como la ejecución de programas de intervención centrados en la práctica positiva de la autorregulación emocional, y autoeficacia, ya que, a la ejecución de estos, existirá un efecto positivo en el desarrollo adecuado del aprendizaje, de esta forma, va ayudar a los alumnos a reducir el estrés académico e inste al alumno a estar más pendiente en sus actividades académicas.

Capacitaciones a los maestros con técnicas metodológicas y la realización de estudios complementarios que puedan tener incidencia en la procrastinación tanto general como académica, como pueden ser los aspectos de motivación, rendimiento, adaptación social y académica entre otros.

A los estudiantes de la institución educativa:

Educar a los alumnos en estrategias de afrontamiento para frenar el estrés, como pueden ser las técnicas de relajación y autocontrol que permitan a los estudiantes manejar sus reacciones de comportamiento, psicológica y física frente al estrés académico, para el bienestar de los mismos.

Se debe de implementar actividades con el fin de guiar a los alumnos a técnicas de estudio, como la elaboración de: un horario para la organización, tanto en sus tareas del hogar como las académicas, así como de las personales, con ello evitar el aplazamiento de lo realmente importante como las tareas.

Fomentar en los estudiantes la identificación de la conducta procrastinaste y reconocer los efectos negativos y el malestar emocional, esto los ayudara a auto

evaluarse, para tener conciencia sobre en qué áreas son más propensos a procrastinar, identificando la causa, para si contrarrestarla.

A la comunidad en general:

Generar actividades en beneficio de la comunidad educativa tales como: escuela para padres, seminario el cual los padres participen de manera oportuna, talleres; con la finalidad de fortalecer actitudes frente a este tema, así como aplicar estilos de crianza mas efectivos para afrontar el estrés académico en los alumnos.

A otros investigadores:

La presente permitió el acopio de datos actualizados, los investigadores deben tener más dinamismo, para que así los resultados de nuevos trabajos de investigación, colaboren en la realización de proyecto que se realice y sirva como un punto de inicio a investigaciones futuras. A nivel práctico, los resultados y conclusiones van a servir como guía a quienes están ligados en el contexto de la educación, como base de conocimiento y a partir de ello plantear técnicas, con el objetivo de hacer un hincapié en el aspecto de la salud mental de los alumnos, a través de programas establecidos adecuadamente.

Se recomienda la realización de investigaciones de otros tipos de estudios y diseños de investigación, tales como los estudios experimentales, estos van a permitir conocer información más detallada en relación a la exposición a situaciones estresantes, esto es importante para la identificación oportuna del estrés académico y de la procrastinación en los estudiantes, con el objetivo de disminuir su prevalencia y contribuir con el bienestar de la vida académica en esta población, así mismo, el uso de navegadores facilitan y contrubuyen en el acopio de información, a su vez va a generar problemas por información irrelevante y poca veracidad de lo obtenido, por ello es

recomendable la ejecución de futuras investigaciones, para la ampliación de información al respecto.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta (2018) *Motivación académica y procrastinación en adolescentes de educación secundaria de la institución educativa pública José Buenaventura Sepúlveda*, Cañete Universidad de San Martín de Porres
https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/4130/carhuapoma_ayc.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Aguilar, K. (2021). *Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Federico Villareal.
http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/4905/AGUILAR_MORI_K_ARIM_MAESTRIA_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Álvarez y cerrón (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 Licenciatura). Universidad Continental.
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/8378/3/IV_FHU_501_TE_Alvarez_Cerron_2021.pdf
- Álvarez, O. (2017). Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana. *Revista de la facultad de Psicología*, 13, pp. 159 177. [http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf_bdfde.nsf/imagenes/EB6A141E1133656A052578260070D3F5/\\$file/09persona13 ALVAREZ %20 BLAS. Pdf](http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf_bdfde.nsf/imagenes/EB6A141E1133656A052578260070D3F5/$file/09persona13%20ALVAREZ%20BLAS.Pdf)
- 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. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Alvarez-Maria.pdf>
- Arribas, J. (2017). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista de Educación*, 1(360) ,533-556.

- Ashraf, M., Malik, J.A. y Musharraf, S. (2019). Estrés académico predicho por la procrastinación académica entre adultos jóvenes: papel moderador de la resistencia a la influencia de los compañeros. *Revista de la Universidad de Ciencias Médicas y de la Salud Liaquat*, Vol. 18; N° 01. <http://ojs.lumhs.edu.pk/index.php/jlumhs/article/view/76/52>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Psicológica Científica*. 8(17) <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdfunmodeloconceptualparaelestudiodolestresacademico.pdf>
- Barraza, A. y Silero, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: Un estudio comparativo. *INED Universidad Pedagógica de Durango*, 7(1), 1-18. https://www.researchgate.net/publication/28175059_El_estres_academico_en_los_alumnos_de_educacion_media_superior_Un_estudio_comparativo
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Psicología Latinoamericana*. vol.26, n.2 pp. 270-289. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Barraza, A. (2009). El estrés y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Revista Psicogente*, 28 (11), 272-283. <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1163/1150>
- Barraza, A. (2015). *La medición del estrés en contextos académicos en estudiantes universitarios*. (Tesis doctoral); Universidad de Coruña. <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/15705>
- Carrasco (2018) *Clima social escolar y adaptación de conducta en adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo* <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5338/Carrasco%20Cruz.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chávez, A. y Valdivia, F. (2020). *Procrastinación y rendimiento académico en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Pública*. (Tesis de Licenciatura); Universidad Católica de Santa María. <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/9941/76.0418.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Devi, R. y Dhull, P. (2017). Procrastination: a behavior need to be changed to get success. *Internacional Education & Research Journal*, 3(5), 475-476. Recuperado de https://issuu.com/thewriterspublication/docs/151-rajesh_devi
- Dominguez, S. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. *Evaluar*, 16(1). Recuperado de: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/viewFile/15715/15506>
- Estrada, K. (2019). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de 5to grado secundaria en una institución educativa del distrito de Mazamari, 2019*. (Tesis de Titulación); Universidad Peruana los Andes. <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1241/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Franco, V. (2015). *La medición del estrés en contextos académicos en estudiantes universitarios*. (Tesis doctoral); Universidad de Coruña. <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/15705>
- Ferrari, J., O'Callahan, J. y Newbegin, I. (2015). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 6, 1-6.
- García Muñoz, M. (2021). Niveles de ansiedad durante el confinamiento obligatorio por covid-19, en estudiantes de una universidad estatal del caribe colombiano: Anxiety levels during compulsory confinement due to covid-19, in students of a colombian caribbean state university. *Psicogente*, 25(47), 1–22. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4421>
- González, M., Sánchez-E. y Paniagua, A. (2016). Puede amortiguar el engagement los efectos nocivos de la procrastinación académica. Ed. Acción Psicológica
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México, tercera edición, editorial Ultra S.A de C.V. A Subsidiary of. The McGraw-Hill.
- Huanca, c. & Mamani, I. (2021). *Autoeficacia del aprendizaje y estrés académico durante la pandemia covid-19 en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa-2022*.
- Moyolema (2019) *Factores desencadenantes de estrés en adolescentes universidad técnica de Ambato facultad de ciencias de la salud*.

- Medrano, M. (2017). *Procrastinación Académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Pública de Lima*; (Tesis de Maestría); Universidad Cesar Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22195/Medrano_M ML.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Moreno, N. (2019). *Relación del clima social escolar y la procrastinación académica en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal*. (Tesis de Licenciatura); Universidad Cesar Vallejo. <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3215255>
- Morales, M., y Chávez, J. (2017). Adaptación a la vida universitaria y procrastinación académica en estudiantes de psicología. *Revista Electrónica del Desarrollo Humano para la Innovación Social*, 8(4), 1-16. <https://www.cdhis.org.mx/index.php/CAGI/article/view/121/181>
- Natividad, L.; García, R. y Pérez, F. (2020) *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios*. Ed. Universidad de Valencia
- Quispe, M (2020) *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana*. (Tesis de Licenciatura); Pontificia Universidad Católica del Perú. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/17440/quispe_martijena_camila.pdf?sequence=1&isallowed=y
- Real Academia de la Lengua Española (2016). *Diccionario de la Lengua Española*. <http://www.rae.es>
- Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima Sur*. (Tesis de Licenciatura). Lima, Perú: Universidad Autónoma del Perú.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., y Murakami, J. (2017). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of counseling psychology*, 33(4), 387
- Sanchez, S. P. (2018). *La autorregulación emocional, la autoeficacia y su relación con la procrastinación académica en una muestra de estudiantes de bachillerato del Cantón Pelileo*. (Tesis de Titulación en Psicología Clínica); Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2376/1/76546.pdf>
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2017), *Metodología y diseño de la investigación científica*. (5ta Ed.). Lima- Perú, editorial Business Support Aneth SRL.

- Santa Cruz, H., Quiroz, M. (2017). Propiedades psicométricas de la escala procrastinación académica en adolescentes del distrito de Víctor Larco Herrera. (Licenciatura en Psicología). Trujillo- Perú.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/607/guevara_vp.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Silva, M., López, J. & Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios, Investigación y ciencia de la universidad de autónoma de Aguascalientes, 28(79), 75- 83.
- Steel, P. (2017). *Procrastinación. Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. España: Grijalbo
- Unesco (2021) Educación Pospandemia: salud mental y prevención de la violencia con la comunidad educativa <https://es.unesco.org/sites/default/files/doc-memoria-foro-educacion-post-pandemia.pdf>
- Valle, L. L. (2019). Procrastinacion y estres academicos en estudiantes de quinto grado de secundaria de una Institucion Educativa Parroquial del distrito de Comas. (Tesis de Maestría); Universidad Ricardo Palma.
https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2759/T030_45051838_M%20%20%20VALLE%20HUERTES%20LILIBET%20LASTENIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Valdivia, N. (2018). La procrastinación en el estrés académico de los estudiantes de segundo y tercer año de la facultad de ciencias de la educación de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. (Tesis de Doctorado); Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9461/EDDvaqune.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Wambach, C., Hansen, G. y Brothen, T. (2017). Procrastination, Personality and Performance. *Nade Selected Conference Papers*, 7, pág. 63-66.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>General ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de la Institución Educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022?</p> <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión estresores y la procrastinación en estudiantes de nivel secundario de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022? • ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión síntomas y la procrastinación en estudiantes de nivel secundario de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022? • ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación en estudiantes de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022? 	<p>General Establecer la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022.</p> <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la relación entre la dimensión estresores y la procrastinación en estudiantes de nivel secundario de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022. • Determinar la relación entre la dimensión síntomas y la procrastinación en estudiantes de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022. • Determinar la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación en estudiantes de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022. 	<p>General H1: Si existe relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de nivel secundario de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022 Ho: No existe relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de nivel secundario de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022.</p> <p>Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • H1. Si existe relación entre la dimensión estresores y la procrastinación en estudiantes de nivel secundario de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022 Ho. No existe relación entre la dimensión estresores y la procrastinación en estudiantes de nivel secundario de la institución educativa Manuel Gonzales Prada distrito de Pichanaki – 2022 • H2. Si existe relación entre la dimensión síntomas y la procrastinación en estudiantes de nivel secundario de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022 Ho. No existe relación entre la dimensión síntomas y la procrastinación en estudiantes de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022 • H3. Si existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación en estudiantes de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022. Ho. No existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la procrastinación en estudiantes de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki – 2022. 	<p>Variable 1 Estrés académico</p> <p>Dimensiones: - Dimensión estresores. - Dimensión síntomas reacciones. - Dimensión estrategias de afrontamiento.</p> <p>Variable 2 Procrastinación</p> <p>Dimensiones: - Autorregulación académica. - Postergación de actividades</p>	<p>Método de investigación: Científico</p> <p>Tipo de investigación: Básica</p> <p>Nivel de investigación: Correlacional</p> <p>Diseño de investigación: No experimental transversal</p> <p>Gráfico:</p> <pre> graph TD M --> O1 M --> O2 O1 <--> O2 </pre> <p>Población: La población estuvo conformada por 148 estudiantes de 5° grado de secundaria.</p> <p>Muestra: La muestra estuvo conformada por 102 estudiantes.</p> <p>Técnicas e instrumentos de recolección de datos Cuestionario de estrés académico y cuestionario de procrastinación.</p>

Anexo 2: Matriz de operacionalización de variable

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALAS DE MEDICIÓN
ESTRÉS ACADÉMICO	Es un proceso sistemático, que se infiere de forma cognoscitiva, ante los trabajos y actividades que son inherentes al estudio las cuales son percibidos como estresores. Barraza (2006)	Es entendido por la adaptación del ser humano en situaciones estresantes, en caso de los estudiantes se da en el ámbito educativo.	Dimensión estresores	<ul style="list-style-type: none"> - La competencia con compañeros - Sobrecarga de tareas y trabajos - La personalidad y carácter del profesor - Las evaluaciones - Los tipos de trabajos - No entender los temas dictados - Participación en clase - Tiempo limitado para trabajos 	3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8	Ordinal
			Dimensión síntomas reacciones	<ul style="list-style-type: none"> - Trastornos en el sueño - Fatiga crónica - Dolores de cabeza - Problemas de digestión - Rascarse, morderse las uñas, frotarse - Somnolencia - Inquietud - Depresión y tristeza - Ansiedad - Problemas de concentración - Agresividad o aumento de irritabilidad 	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	
			Dimensión estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Habilidad asertiva - Elaboración de planes y ejecución de tareas - Elogios a sí mismo - La religiosidad - Búsqueda de información sobre la situación - Ventilación y confidencias - Prepararse con anticipación - Invertir tiempo en el estudio. - Utilizar recursos necesarios para cumplir con mis tareas. 	5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6	
PROCRASTINACIÓN	Álvarez (2010), la procrastinación es la preferencia por aplazar o evitar una labor para no hacerse cargo de las responsabilidades y actividades que deben ser realizadas y son dimensionadas por niveles alto, medio y bajo.	Postergación de actividades esenciales por actividades innecesarias por satisfacción personal.	Autorregulación académica	<ul style="list-style-type: none"> - Aplazar las actividades. - Esperar el último minuto para empezar las actividades 	2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	Ordinal
			Postergación de actividades	<ul style="list-style-type: none"> - Aplazar las actividades. - Esperar el último minuto para empezar las actividades 	1, 6, 7, 15, 16	

Anexo 3: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE INSTRUMENTOS

TITULO: Estrés académico y procrastinación en estudiantes de una institución educativa pública del distrito de Pichanaki – 2022

VARIABLE	DIMENSIONES	ITEMS	ESCALA VALORATIVA	INDICADORES O CATEGORIAS	INSTRUMENTO
Estrés académico	Evaluación de estímulos estresores	<p>La competitividad con o entre mis compañeros de clases.</p> <p>La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.</p> <p>La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.</p> <p>La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación organizadores y búsqueda en internet.</p> <p>5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.</p> <p>6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, Proyectos, ensayos, mapas, grabaciones, ejercicios y problemas, Búsquedas en internet, etc.).</p> <p>7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as .</p> <p>8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a Preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)</p> <p>9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis Profesores.</p> <p>10. La realización de exámenes, practicas o trabajos de aplicación.</p> <p>11. Exposición de un tema ante la clase.</p> <p>12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.</p> <p>13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).</p> <p>14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.</p> <p>15. No entender los temas que se abordan en la clase.</p>	<p>Nunca</p> <p>rara vez</p> <p>algunas veces</p> <p>casi siempre</p> <p>siempre</p>	<p>Muy alto</p> <p>Alto</p> <p>Promedio</p> <p>Bajo</p> <p>Muy bajo</p>	Inventario de estrés académico SISCO
		Síntomas	<p>Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).</p> <p>Fatiga crónica (cansancio permanente).</p> <p>Dolores de cabeza o migrañas.</p> <p>Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.</p> <p>Rascars, morderse las uñas, frotarse, etc.</p> <p>Somnolencia o mayor necesidad de dormir.</p> <p>Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).</p>		

Estrategias de afrontamiento	<p>Sentimientos de depresión y tristeza (decaído). Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación. Dificultades para concentrarse. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad Conflicto o tendencia a polemizar contradecir, discutir o pelear Aislamiento de los demás Desgano para realizar las labores académicas. Aumento o reducción del consumo de alimentos Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros). Escuchar música o distraerme viendo televisión. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa. La religiosidad (encomendarme a dios o ir a misa). Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa. Solicitar apoyo de mi familia y amigos. Contar lo que me pasa a otros (verbalización de la situación que preocupa). Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione. Hacer ejercicio físico. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que Navegar en internet.</p> <p>Jugar videojuegos.</p>
------------------------------	---

VARIABLE	DIMENSIONES	ITEMS	ESCALA VALORATIVA	INDICADORES CATEGORIAS	O INSTRUMENTO
Procrastinación	Autorregulación académica.	<p>2. Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.</p> <p>3. Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior.</p> <p>4. Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase.</p> <p>5. Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.</p> <p>8. Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.</p> <p>9. Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.</p> <p>10. Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.</p> <p>11. Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.</p> <p>12. Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.</p> <p>13. Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.</p> <p>14. Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.</p>	<p>Ordinal</p> <p>S=Siempre</p> <p>CS= Casi siempre</p> <p>A =A veces</p> <p>CN =Pocas veces</p> <p>N =Nunca</p>	<p>Alto</p> <p>Medio</p> <p>Bajo</p>	Escala de procrastinación académica (EPA) de Busko (1998) adaptada por Álvarez (2010).
	Postergación de actividades.	<p>1. Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.</p> <p>6. Asisto regularmente a clases.</p> <p>7. Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.</p> <p>15. Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.</p> <p>16. Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.</p>			

Anexo 4: Instrumentos de Investigación

SISCO

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 (0) al (5) donde (0) es nunca, (1) casi 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:

¿Con que frecuencia te estresa?

Dimensión estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La competitividad entre mis compañeros de clase.						
La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
La forma de evaluación de los profesores de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores y búsqueda de internet.						
El nivel de exigencia de mis profesores.						

El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, Proyectos, ensayos, mapas, grabaciones, ejercicios y problemas, búsqueda en internet, etc.).						
Que me enseñen profesores muy teóricos.						
Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores.						
La realización de exámenes, practicas o trabajos de aplicación.						
Exposición de un tema ante una clase.						
La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as						
Que mis profesores/as estén mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.						
No entender los temas que se abordan en la clase.						

¿Con que frecuencia se te presenta cada una de estas reacciones cuando estas estresado?

Dimensión síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
Fatiga crónica (cansancio permanente).						
Dolores de cabeza o migrañas.						
Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.						
Rascars, morderse las uñas, frotarse, etc.						
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						

Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
Dificultades para concentrarse.						
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflicto o tendencia a polemizar contradecir, discutir o pelear						
Aislamiento de los demás						
Desgano para realizar las labores académicas.						
Aumento o reducción del consumo de alimentos						

¿Con que frecuencia para enfrentar tu estrés te orienta a:

Dimensión estrategias de afrontamiento	N	CN	RV	AV	CS	S
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
Escuchar música o distraerme viendo televisión.						
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
La religiosidad (encomendarme a dios o ir a misa).						
Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
Solicitar apoyo de mi familia y amigos.						
Contar lo que me pasa a otros (verbalización de la situación que preocupa).						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
Evaluar lo positivo de mis propuestas ante una situación estresante.						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte						

lo que me estresa.						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.						
Hacer ejercicio físico.						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecuciones de sus tareas.						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.						
Navegar en internet.						
Jugar videojuegos.						

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.

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

Validez de instrumentos

Constancia de validez de la Escala de Procrastinación académica EPA y el Inventario de Estrés Académico SISCO por criterio de jueces

CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO: Jeanet Angela Carrillo Onofre

TÍTULO PROFESIONAL : Psicóloga

ESPECIALIDAD : Psicología clínica y forense

AÑOS DE EXPERIENCIA : 12 años

INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : Consultora psicológica APG

POST GRADO : Maestría

OTROS MERITOS : Cargos jerárquicos y publicaciones

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO

ADECUADO

MEDIANAMENTE ADECUADO

INADECUADO

OBSERVACIONES:

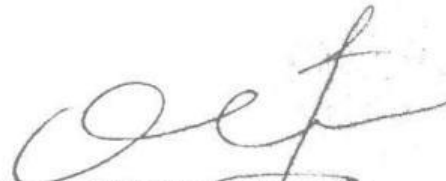




Constancia

Juicio de experto

Quien suscribe: JEANET ANGELA CARRILLO ONOFRE, con Documento Nacional de Identidad 19986800, hago constar que realicé el juicio de experto al instrumento de: ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADEMICA y el INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO, presentado por los bachilleres de la Universidad Peruana los Andes, Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología: Aristizábal Segura Frank, Ramos Requena Diana Paula.

Huancayo, 13 de agosto del 2021



 Jeanet Angela Carrillo Onofre
PSICOLOGA
C.Ps.P. 15623

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: PROCRASTINACION

N°	#Ítem	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
			1	2	3	4			
		DIMENSION 1: Postergación de actividades	Si	No	Si	No	Si	No	
1	1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto	√		√		√		
2	2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes	√		√		√		
3	3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda	√		√		√		
		DIMENSIÓN 2: Autorregulación académica	√		√		√		
4	1	Asisto regularmente a clase	√		√		√		
5	2	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible	√		√		√		
6	3	Postergo los trabajos de los cursos que no me Gustan	√		√		√		
7	4	Postergo las lecturas de los cursos que no me Gustan	√		√		√		
8	5	Constantemente intento mejorar mis hábitos de Estudio	√		√		√		
9	6	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido	√		√		√		
10	7	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de Estudio	√		√		√		
11	8	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra	√		√		√		
12	9	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de Entregarlas	√		√		√		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

EXISTE SUFICIENCIA Y PROCEDE A EVALUACIÓN

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [×]** **Aplicable después de corregir []**

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Jeanet Angela Carrillo Onofre

DNI: 19986800

Especialidad del validador: Psicología clínica y forense

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

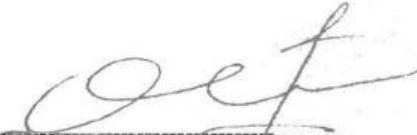
Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.


Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

La validez se realiza por dos especialistas temáticos y metodólogos

Huancayo, 13 de agosto del 2021




Jeanet Angela Carrillo Onofre
PSICOLOGA
C.P.s.P. 15623

CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO: Jeanet Angela Carrillo Onofre
TÍTULO PROFESIONAL : Psicóloga
ESPECIALIDAD : Psicología clínica y forense
AÑOS DE EXPERIENCIA : 12 años
INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : Consultora psicológica APG
POST GRADO : Maestría
OTROS MERITOS : Cargos jerárquicos y publicaciones

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO

ADECUADO X
MEDIANAMENTE ADECUADO
INADECUADO

OBSERVACIONES:



Jeanet Angela Carrillo Onofre
PSICOLOGA
C.Ps.P. 15823

Constancia

Juicio de experto

Quien suscribe: JEANET ANGELA CARRILLO ONOFRE, con Documento Nacional de Identidad 19986800, hago constar que realicé el juicio de experto al instrumento de: ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADEMICA y el INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO, presentado por los bachilleres de la Universidad Peruana los Andes, Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología: Aristizábal Segura Frank, Ramos Requena Diana Paula.

Huancayo, 13 de agosto del 2021



 Jeanet Angela Carrillo Onofre
PSICOLOGA
C.P.s.P. 15623

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: ESTRÉS ACADÉMICO

N°	#Item	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
			Si	No	Si	No	Si	No	
		DIMENSIÓN 1: Estresores							
1	1	La competitividad con o entre mis compañeros de clases.	√		√				
2	2	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.	√		√				
3	3	La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.	√		√				
4	4	La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en internet, etc.	√		√				
5	5	El nivel de exigencia de mis profesores/as.	√		√				
6	6	El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet, etc.)	√		√				
7	7	Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as .	√		√				
8	8	Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)	√		√				
9	9	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.	√		√				
10	10	La realización de exámenes, practicas o trabajos de aplicación.	√		√				
11	11	Exposición de un tema ante la clase.	√		√				
12	12	La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.	√		√				
13	13	Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).	√		√				
14	14	Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.	√		√				

15	15	No entender los temas que se abordan en la clase.	√	√				
		DIMENSIÓN 2: Síntomas (reacciones)						
16	1	Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).	√	√				
17	2	Fatiga crónica (cansancio permanente).	√	√				
18	3	Dolores de cabeza o migrañas.	√	√				
19	4	Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.	√	√				
20	5	Rascarses, morderse las uñas, frotarse, etc.	√	√				
21	6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	√	√				
22	7	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	√	√				
23	8	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	√	√				
24	9	Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.	√	√				
25	10	Dificultades para concentrarse.	√	√				
26	11	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	√	√				
27	12	Conflictos o tendencia a polemizar contradecir, discutir o pelear.	√	√				
28	13	Aislamiento de los demás.	√	√				
29	14	Desgano para realizar las labores académicas.	√	√				
30	15	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	√	√				
		DIMENSIÓN 3: Estrategias de afrontamiento						
31	1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	√	√				
32	2	Escuchar música o distraerme viendo televisión.	√	√				
33	3	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	√	√				
34	4	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.	√	√				
35	5	La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).	√	√				
36	6	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.	√	√				
37	7	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.	√	√				
38	8	Contar lo que me pasa a otros (verbalización de la situación que preocupa).	√	√				
39	9	Establecer soluciones concretas para resolver la	√	√				

		situación que me preocupa.	√		√					
40	10	Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.	√		√					
41	11	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	√		√					
42	12	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solución.	√		√					
43	13	Hacer ejercicio físico.	√		√					
44	14	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	√		√					
45	15	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	√		√					
46	16	Navegar en internet.	√		√					
47	17	Jugar videojuegos.	√		√					

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

EXISTE SUFICIENCIA Y PROCEDE A EVALUACIÓN

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable** [×] **Aplicable después de corregir** [] **No aplicable** []

Apellidos y nombres del juez validador: Jeanet Angela Carrillo Onofre

DNI: 19986800

Especialidad del validador: Psicología clínica y forense

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

La validad se realiza por dos especialistas temáticos y metodólogos

Huancayo,13 de agosto del 2021




Jeanet Angela Carrillo Onofre
PSICOLOGA
C.Ps.P. 15623

CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO: Miriam Jaqueline Doza Damian
TÍTULO PROFESIONAL : Lic. Psicología
ESPECIALIDAD : Psicología Social y Comunitaria
AÑOS DE EXPERIENCIA : 19 años
INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : Centro de Emergencia Mujer
POST GRADO : Maestría en Gerencia Social
OTROS MERITOS :

.....

RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO

ADECUADO X
MEDIANAMENTE ADECUADO
INADECUADO



.....
Psic. Miriam Doza Damian
C.Ps.P. 09381

Constancia

Juicio de experto

Quien suscribe: MIRIAM JAQUELINE DOZA DAMIAN, con Documento Nacional de Identidad 21139134, hago constar que realicé el juicio de experto al instrumento de: ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADEMICA y el INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO, presentado por los bachilleres de la Universidad Peruana los Andes, Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología: Aristizábal Segura Frank, Ramos Requena Diana Paula.

Huancayo, 13 de agosto del 2021



.....
Psic. Miriam Doza Damian
C.Ps.P. 09381

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: PROCRASTINACION

N°	#Ítem	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
			1		2		3		
		DIMENSION 1: Postergación de actividades	Si	No	Si	No	Si	No	
1	1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto	×		×		×		
2	2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes	×		×		×		
3	3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda	×		×		×		
		DIMENSIÓN 2: Autorregulación académica							
4	1	Asisto regularmente a clase	×		×		×		
5	2	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible	×		×		×		
6	3	Postergo los trabajos de los cursos que no me Gustan	×		×		×		
7	4	Postergo las lecturas de los cursos que no me Gustan	×		×		×		
8	5	Constantemente intento mejorar mis hábitos de Estudio	×		×		×		
9	6	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido	×		×		×		
10	7	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de Estudio	×		×		×		
11	8	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra	×		×		×		
12	9	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de Entregarlas	×		×		×		

CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO: Miriam Jaqueline Doza Damian

TÍTULO PROFESIONAL : Lic. Psicología

ESPECIALIDAD : Psicología Social y Comunitaria

AÑOS DE EXPERIENCIA : 19 años

INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : Centro de Emergencia Mujer

POST GRADO : Maestría en Gerencia Social

OTROS MERITOS :

.....

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO

ADECUADO

MEDIANAMENTE ADECUADO

INADECUADO

OBSERVACIONES:



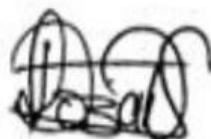
.....
Psic. Miriam Doza Damian
 C.Ps.P. 09381

Constancia

Juicio de experto

Quien suscribe: MIRIAM JAQUELINE DOZA DAMIAN, con Documento Nacional de Identidad 21139134., hago constar que realicé el juicio de experto al instrumento de: ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADEMICA y el INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO, presentado por los bachilleres de la Universidad Peruana los Andes, Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología: Aristizábal Segura Frank, Ramos Requena Diana Paula.

Huancayo, 13 de agosto del 2021



.....
Psic. Miriam Doza Damian
C.Ps.P. 09381

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: ESTRÉS ACADÉMICO

N°	#Item	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad 3		Sugerencias
			Si	No	Si	No	Si	No	
		DIMENSIÓN 1: Estresores							
1	1	La competitividad con o entre mis compañeros de clases.	X		X		X		
2	2	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.	X		X		X		
3	3	La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.	X		X		X		
4	4	La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en internet, etc.	X		X		X		
5	5	El nivel de exigencia de mis profesores/as.	X		X		X		
6	6	El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet, etc.)	X		X		X		
7	7	Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as .	X		X		X		
8	8	Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)	X		X		X		
9	9	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.	X		X		X		
10	10	La realización de exámenes, practicas o trabajos de aplicación.	X		X		X		
11	11	Exposición de un tema ante la clase.	X		X		X		
12	12	La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.	X		X		X		
13	13	Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).	X		X		X		
14	14	Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.	X		X		X		

15	15	No entender los temas que se abordan en la clase.	x		x		x	
		DIMENSIÓN 2: Síntomas (reacciones)						
16	1	Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).	x		x		x	
17	2	Fatiga crónica (cansancio permanente).	x		x		x	
18	3	Dolores de cabeza o migrañas.	x		x		x	
19	4	Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.	x		x		x	
20	5	Rascares, morderse las uñas, frotarse, etc.	x		x		x	
21	6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	x		x		x	
22	7	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	x		x		x	
23	8	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	x		x		x	
24	9	Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.	x		x		x	
25	10	Dificultades para concentrarse.	x		x		x	
26	11	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	x		x		x	
27	12	Conflictos o tendencia a polemizar contradecir, discutir o pelear.	x		x		x	
28	13	Aislamiento de los demás.	x		x		x	
29	14	Desgano para realizar las labores académicas.	x		x		x	
30	15	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	x		x		x	
		DIMENSIÓN 3: Estrategias de afrontamiento						
31	1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	x		x		x	
32	2	Escuchar música o distraerme viendo televisión.	x		x		x	
33	3	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	x		x		x	
34	4	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.	x		x		x	
35	5	La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).	x		x		x	
36	6	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.	x		x		x	
37	7	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.	x		x		x	
38	8	Contar lo que me pasa a otros (verbalización de la situación que preocupa).	x		x		x	

39	9	Establecer soluciones concretas para resolver la			x		x		x	
		situación que me preocupa.								
40	10	Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.	x		x			x		
41	11	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	x		x			x		
42	12	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.	x		x			x		
43	13	Hacer ejercicio físico.	x		x			x		
44	14	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	x		x			x		
45	15	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	x		x			x		
46	16	Navegar en internet.	x		x			x		
47	17	Jugar videojuegos.	x		x			x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

EXISTE SUFICIENCIA Y PROCEDE A EVALUACIÓN

Opinión de aplicabilidad: Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: Miriam Jaqueline Doza Damian

DNI: 21139134

Especialidad del validador: Psicología Social y Comunitaria

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

La validación se realiza por dos especialistas temáticos y metodólogos

Huancayo, 13 de agosto del 2021



.....
Psic. Miriam Doza Damian
C.Ps.P. 09381


CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO: Liliana Palomino Huamán
TÍTULO PROFESIONAL : Mg. Psicología
ESPECIALIDAD : Psicología educativa
AÑOS DE EXPERIENCIA : 12 años
INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : SEHO - Ugel Junín
POST GRADO pedagógica : Investigación e innovación
OTROS MERITOS :

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO

ADECUADO	<input checked="" type="checkbox"/>
MEDIANAMENTE ADECUADO	<input type="checkbox"/>
INADECUADO	<input type="checkbox"/>

OBSERVACIONES:





Constancia

Juicio de experto

Quien suscribe: LILIANA PALOMINO HUAMÁN, con Documento Nacional de Identidad 41018824, hago constar que realicé el juicio de experto al instrumento de: ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADEMICA y el INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO, presentado por los bachilleres de la Universidad Peruana los Andes, Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología: Aristizábal Segura Frank, Ramos Requena Diana Paula.

Huancayo, 14 de agosto del 2021



Mg. Liliana Palomino Huamar
PSICÓLOGA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: PROCRASTINACION

N°	#Ítem	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
			1	2	3	4	5	6	
		DIMENSION 1: Postergación de actividades	Si	No	Si	No	Si	No	
1	1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto	x		x		x		
2	2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes	x		x		x		
3	3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda	x		x		x		
		DIMENSIÓN 2: Autorregulación académica							
4	1	Asisto regularmente a clase	x		x		x		
5	2	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible	x		x		x		
6	3	Postergo los trabajos de los cursos que no me Gustan	x		x		x		
7	4	Postergo las lecturas de los cursos que no me Gustan	x		x		x		
8	5	Constantemente intento mejorar mis hábitos de Estudio	x		x		x		
9	6	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido	x		x		x		
10	7	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de Estudio	x		x		x		
11	8	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra	x		x		x		
12	9	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de Entregarlas	x		x		x		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

EXISTE SUFICIENCIA Y PROCEDE A EVALUACIÓN

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [x]** **Aplicable después de**
corregir [] **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador: Liliana Palomino Huamán

DNI: 41018824

Especialidad del validador: Psicología educativa

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

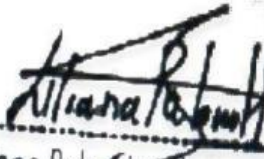
Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

La validez se realiza por dos especialistas temáticos y metodólogos

Huancayo, 14 de agosto del 2021



Mg. Liliana Palomino Huamán
PSICOLOGA

CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : Liliana Palomino Huamán
TÍTULO PROFESIONAL : Mg. Psicología
ESPECIALIDAD : Psicología educativa
AÑOS DE EXPERIENCIA : 12 años
INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : SEHO- Ugel Junín
POST GRADO : investigación e innovación pedagógica
OTROS MERITOS :

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO

ADECUADO X
MEDIANAMENTE ADECUADO
INADECUADO

OBSERVACIONES:

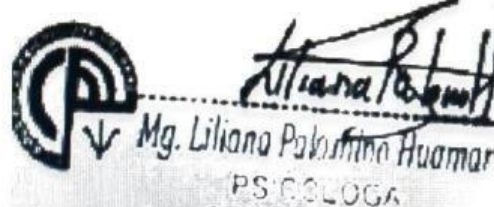
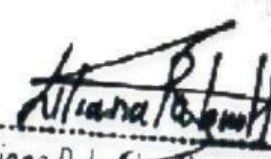


Constancia

Juicio de experto

Quien suscribe: LILIANA PALOMINO HUAMÁN, con Documento Nacional de Identidad 41018824., hago constar que realicé el juicio de experto al instrumento de: ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADEMICA y el INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO, presentado por los bachilleres de la Universidad Peruana los Andes, Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología: Aristizábal Segura Frank, Ramos Requena Diana Paula.

Huancayo, 14 de agosto del 2021



Mg. Liliana Palomino Huamar
PSICÓLOGA

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: ESTRÉS ACADÉMICO

Nº	#Item	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
			Si	No	Si	No	Si	No	
		DIMENSIÓN 1: Estresores							
1	1	La competitividad con o entre mis compañeros de clases.	x		x		x		
2	2	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.	x		x		x		
3	3	La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.	x		x		x		
4	4	La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en internet, etc.	x		x		x		
5	5	El nivel de exigencia de mis profesores/as.	x		x		x		
6	6	El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet, etc.)	x		x		x		
7	7	Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as .	x		x		x		
8	8	Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)	x		x		x		
9	9	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.	x		x		x		
10	10	La realización de exámenes, practicas o trabajos de aplicación.	x		x		x		
11	11	Exposición de un tema ante la clase.	x		x		x		
12	12	La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.			x		x		

13	13	Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).	×		×		×		
14	14	Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.	×		×		×		
15	15	No entender los temas que se abordan en la clase.	×		×		×		
DIMENSIÓN 2: Síntomas (reacciones)									
16	1	Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).	×		×		×		
17	2	Fatiga crónica (cansancio permanente).	×		×		×		
18	3	Dolores de cabeza o migrañas.	×		×		×		
19	4	Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.	×				×		
20	5	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	×		×		×		
21	6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	×				×		
22	7	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	×		×		×		
23	8	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	×				×		
24	9	Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.	×		×		×		
25	10	Dificultades para concentrarse.	×		×		×		
26	11	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	×				×		
27	12	Conflictos o tendencia a polemizar contradecir, discutir o pelear.	×		×		×		
28	13	Aislamiento de los demás.	×		×		×		
29	14	Desgano para realizar las labores académicas.	×		×		×		
30	15	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	×		×		×		
DIMENSIÓN 3: Estrategias de afrontamiento									
31	1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	×		×		×		
32	2	Escuchar música o distraerme viendo televisión.	×				×		

					×				
33	3	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	×		×			×	
34	4	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.	×		×			×	
35	5	La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).	×		×			×	
36	6	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.			×			×	
37	7	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.	×		×			×	
38	8	Contar lo que me pasa a otros (verbalización de la situación que preocupa).	×		×			×	
39	9	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	×		×			×	
40	10	Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.	×		×			×	
41	11	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	×		×			×	
42	12	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.	×		×			×	
43	13	Hacer ejercicio físico.	×		×			×	
44	14	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	×		×			×	
45	15	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	×		×			×	
46	16	Navegar en internet.	×		×			×	
47	17	Jugar videojuegos.	×		×			×	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

EXISTE SUFICIENCIA Y PROCEDE A EVALUACIÓN

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador: Liliana Palomino Huamán

DNI: 41018824

Especialidad del validador: Psicología educativa

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

La validación se realiza por dos especialistas temáticos y metodólogos

Huancayo, 14 de agosto del 2021



 **Mg. Liliana Palomino Huamán**
PSICÓLOGA

CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS DE INVENTARIO DE ESTRÉS ACADEMICO Y ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA

Para hallar la confiabilidad se utilizó como método la consistencia interna lo cual permite determinar el grado en que los ítems de una prueba están correlacionados entre sí, pone énfasis en las puntuaciones de los sujetos y no en el contenido o el formato de los reactivos. Ruiz, C. (2002)

Se estimó la confiabilidad de consistencia interna mediante lo estadístico Coeficiente Alfa de Cronbach (α) que fue propuesto en 1951 por Cronbach Para evaluar la confiabilidad o la homogeneidad de las preguntas o ítems es común emplear el coeficiente Alfa de Cronbach cuando se trata de alternativas de respuestas policotomicas, como las escalas tipo Likert; la cual puede tomar valores entre 0 y 1, donde: 0 significa confiabilidad nula y 1 representa confiabilidad total.

Interpretación del coeficiente de confiabilidad

RANGO	MAGNITUD
0,81 a 1.00	Muy Alta
0,61 a 0,80	Alta
0,41 a 0.60	Moderada
0,21 a 0,40	Baja
0,01 a 0,20	Muy Baja

Fuente: Ruiz Bolívar (2022)

Asimismo la formula para calcular el coeficiente de alfa de crombach (α) es la siguiente

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right],$$

Donde:

α : Coeficiente de confiabilidad de la prueba o cuestionario.

k : Número de ítems del instrumento.

S_t^2 : Es la Varianza total del instrumento.

$\sum S_i^2$: Es la Suma de la varianza individual de los ítems, $i = 1, \dots, k$

INSTRUMENTO 1: INVENTARIO DE ESTRÉS ACADEMICO

Resumen de procesamiento de datos

N° de ítems	45
Sumatoria	57.47
Varianza	563.2
Coeficiente de alfa	0,734

Estadística de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N° de elementos
0,734	45

En el cuadro se observa que el valor del alfa de Cronbach es 0,734 por lo tanto la confiabilidad del instrumento es alta.

INSTRUMENTO 2: ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA

Resumen de procesamiento de datos	
N° de ítems	12
Sumatoria	27.03
Varianza	57.6
Coefficiente de alfa	0,695

Estadística de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N° de elementos
0,695	12

En el cuadro se observa que el valor del alfa de Cronbach es 0,695 por lo tanto la confiabilidad del instrumento es alta.



Consentimiento Informado

Luego de haber sido informado de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "Estrés académico y procrastinación en estudiantes de la institución educativa Manuel Gonzales Prada del distrito de Pichanaki - 2021" mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo se está llevando a cabo conducido por los investigadores responsables: ARISTIZABAL SEGURA, Frank y RAMOS REQUENA, Diana Paula.

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que después aun de iniciado puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio, asimismo, se me ha dicho que mis respuestas y aportes eran absolutamente confidenciales y que las conocerá solo el equipo de profesionales involucrados en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo que serán respondidas.

Huancayo, 06 de noviembre 2021



Apellidos y nombres: *Frank Aristizabal Segura*

Responsable de investigación

Apellidos y nombres : ARISTIZABAL SEGURA, Frank.
D.N.I N° : 70232458
N° de teléfono : 977255997
Email : aristizabalsegurafrank@gmail.com
Firma :

Responsable de investigación

Apellidos y nombres : RAMOS REQUENA, Diana Paula.
D.N.I N° : 75858584
N° de teléfono : 930294300
Email : dianapaularamosequena@gmail.com
Firma :

Asesor de investigación:

Apellidos y nombres : Dra. SIHUAY MARAVI, Norma Agripina
N° de teléfono : 964967959

Firma :

ASENTIMIENTO INFORMADO

DATOS GENERALES

Título del proyecto : Estrés académico y procrastinación en estudiantes de una institución educativa pública del distrito de Pichanaki – 2021

Escuela profesional : Psicología

Asesor(a)(es) : Dra. Norma Agripina Sihuay Marwi

Duración del estudio : Del 01/09/2021 al 30/04/2022

Institución : Manuel Gonzales Prada

Departamento: Junín **Provincia:** Chanchamayo **Distrito:** Pichanaki

- Estimado menor, en estricto respeto a su opinión y de sus derechos de libre elección, usted tiene derecho a negarse a participar de esta investigación o a retirarse del estudio en cualquier momento. De todas maneras, agradecemos el tiempo dedicado a conocer este estudio.
- Si crees conveniente recibir información durante el proceso de la investigación o sobre los resultados del estudio, no dudes en consultar y solicitar a los investigadores, cuyos datos se encuentran al final del documento, asimismo, se consigna los datos del(a) asesor(a).

MANIFIESTA

Yo, Nicol Leslie Gálvez Ayala, identificado(a) con D.N.I. N° 14852563, de 15, años de edad, doy mi consentimiento para la participación en el proyecto de investigación titulado "en el estudio de investigación: "Estrés académico y procrastinación en estudiantes de una institución educativa pública del distrito de Pichanaki – 2021", llevado a cabo por el investigador(a)(es) Aristizábal Segura Frank y Ramos Requena Diana Paula.

Pongo mi nombre y/o huella digital en señal de aceptación, dos ejemplares; uno de los cuales queda en mi poder y otro en del investigador(a)(es) responsables del estudio.

06 de noviembre De 2021.



Nicol Leslie Gálvez Ayala
Huella y/o nombre

Investigador(a)(es)	Apellidos y nombres	Aristizábal Segura Frank	Ramos Requena Diana Paula
	D.N.I. N°	70232458	75838584
	Teléfono/celular	977255997	930294300
	Email	Aristizabalsegurafrank@gmail.com	diorapaularamosrequena@gmail.com
Asesor(a)	Apellidos y nombres	Sihuay Marwi Norma A.	
	D.N.I. N°		
	Teléfono/celular		
	Email		



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de independencia"

SOLICITO: PERMISO PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.

LIC. AMBROSIO FERNANDEZ SANDOVAL DIRECTOR DE LA I.E. MANUEL GONZALES PRADA

S.D

Yo, **Frank Aristizábal Segura**, identificado con DNI N° **70232458**, Bachiller en **PSICOLOGIA**, domiciliado en Psj. Castro No 151 Huancayo, correo electrónico aristizabalsegurafrank@gmail.com y numero de celular **977255997**. y **Diana Paula Ramos Requena** identificado con DNI N° **75858584**, Bachiller en **PSICOLOGÍA**, con domicilio en Pje. Esmeralda N° 1213 Chilca, correo electrónico dianapaularamosrequena@gmail.com y con número de celular **930294300**, ante Ud. Nos presentamos y exponemos lo siguiente:

Que, habiendo la necesidad de lograr el grado de Lic. en Psicología optamos por realizar el proyecto de investigación: **ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DEL DISTRITO DE PICHANAKI – 2021**, por lo cual solicitamos a su despacho nos permita aplicar los instrumentos; **"INVENTARIO DE ESTRÉS ACADEMICO SISCO Y ESCALA DE PROCRASTINACION ACADEMICA EPA"** a los estudiantes del 5to grado de secundaria de su institución.

POR TANTO:

Agradeceré a usted acceder a nuestra solicitud.

Huancayo 12 de octubre del 2021

Firma

Firma



PERÚ

Ministerio
de EducaciónUCEL - PICHANAKI
Ejecutora N° 310

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Huancayo, 20 de octubre del 2021.

OFICIO N°052-2021-IE-MGP

SEÑORES: Br. ARISTIZABAL SEGURA. Frank.

Br. RAMOS REQUENA. Diana Paula

BACHILLERES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

PRESENTE. -

ASUNTO: COMUNICO ACEPTACION DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION

REFERENCIA: SOLICITUD S/N (12.10.2021)

Es grato dirigirme a ustedes, a fin de expresarles un cordial saludo a nombre de la Institución Educativa "Manuel Gonzales Prada"- Pichanaki y el mío propio, el presente tiene por finalidad comunicar la aceptación para aplicar los instrumentos de la investigación titulada "**ESTRÉS ACADÉMICO Y PROCRASTINACIÓN EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DEL DISTRITO DE PICHANAKI – 2021**" de los Bachilleres ARISTIZABAL SEGURA, Frank y RAMOS REQUENA. Diana Paula, egresados de la Escuela Académico Profesional de Psicología, quienes realizarán dicha aplicación para los fines que crean convenientes.

Sin otro particular, es propicia la ocasión para expresarles las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,

Dr. Humberto Fernando Estrada
CUI: 1626963084
DIRECTOR

Fotos de aplicación de instrumento

Inventario de Estrés Académico

Instrucciones: A continuación, se presenta una serie de aspectos, que en mayor o menor medida suelen estresar a algunos alumnos, lea atentamente y responda con una (x). ¿Con que frecuencia cada uno de estos aspectos te estresa, tomando en cuenta la siguiente escala de valores.

N=Nunca

CN=Casi nunca

RV=Rara vez

AV=Algunas veces

CS=Casi siempre

S=siempre

*Obligatorio

Nombres y Apellidos *

Edad *

Dimensión estresores ¿Con que frecuencia te estresa?

La competitividad con o entre mis compañeros de clases. *

- N=Nunca
- CN=Casi nunca
- RV=Rara vez
- AV=Algunas veces
- CS=Casi siempre
- S=Siempre

La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.

- N=Nunca
- CN=Casi nunca
- RV=Rara vez.
- AV=Algunas veces
- CS=Casi siempre
- S=Siempre

La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases. *

- N=Nunca
- CN=Casi nunca
- RV=Rara vez
- AV=Algunas veces
- CS=Casi siempre
- S=Siempre

La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en internet, etc. *

- N=Nunca
- CN=Casi nunca
- RV=Rara vez
- AV=Algunas veces
- CS=Casi siempre
- S=Siempre

El nivel de exigencia de mis profesores/as. *

- N=Nunca
- CN=Casi nunca
- RV=Rara vez
- AV=Algunas veces
- CS=Casi siempre
- S=Siempre

El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet, etc.)

- N=Nunca
- CN=Casi nunca
- RV=Rara vez
- AV=Algunas veces
- CS=Casi siempre
- S=Siempre

Inventario de Estrés Académico

Instrucciones: A continuación, se presenta una serie de aspectos, que en mayor o menor medida suelen estresar a algunos alumnos, lea atentamente y responda con una (x). ¿Con que frecuencia cada uno de estos aspectos te estresa, tomando en cuenta la siguiente escala de valores.

N=Nunca

CN=Casi nunca

RV=Rara vez

AV=Algunas veces

CS=Casi siempre

S=siempre

*Obligatorio

Nombres y Apellidos *

Edad *

Dimensión estresores ¿Con que frecuencia te estresa?

La competitividad con o entre mis compañeros de clases. *

- N=Nunca
- CN=Casi nunca
- RV=Rara vez
- AV=Algunas veces
- CS=Casi siempre
- S=Siempre

La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.

- N=Nunca
- CN=Casi nunca
- RV=Rara vez
- AV=Algunas veces
- CS=Casi siempre
- S=Siempre

La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases. *

- N=Nunca
- CN=Casi nunca
- RV=Rara vez
- AV=Algunas veces
- CS=Casi siempre
- S=Siempre

El nivel de exigencia de mis profesores/as. *

- N=Nunca
- CN=Casi nunca
- RV=Rara vez
- AV=Algunas veces
- CS=Casi siempre
- S=Siempre

La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en internet, etc. *

- N=Nunca
- CN=Casi nunca
- RV=Rara vez
- AV=Algunas veces
- CS=Casi siempre
- S=Siempre

El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet, etc.)

- N=Nunca
- CN=Casi nunca
- RV=Rara vez
- AV=Algunas veces
- CS=Casi siempre
- S=Siempre

Escala de Procrastinación Académica

Instrucciones: A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda con total sinceridad en la columna a la que pertenece marca con una (x) su respuesta tomando en cuenta lo siguiente.

S= Siempre me ocurre

CS= Casi siempre

A= A veces

CN= Pocas veces

N=Nunca

*Obligatorio

Nombre y Apellidos *

Edad *

Cuando tengo que hacer una tarea, lo dejo para ultimo minuto. *

S= Siempre

CS= Casi siempre

A= A veces

CN= Pocas veces

N=Nunca

Generalmente me preparo antes para los exámenes. *

S= Siempre

CS= Casi siempre

A= A veces

CN= Pocas veces

N=Nunca

Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda. *

- S= Siempre
- CS= Casi siempre
- A= A veces
- CN= Pocas veces
- N=Nunca

Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible. *

- S= Siempre
- CS= Casi siempre
- A= A veces
- CN= Pocas veces
- N=Nunca

Asisto regularmente a clase. *

- S= Siempre
- CS= Casi siempre
- A= A veces
- CN= Pocas veces
- N=Nunca

Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan. *

- S= Siempre
- CS= Casi siempre
- A= A veces
- CN= Pocas veces
- N=Nunca

Escala de Procrastinación Académica

Instrucciones: A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda con total sinceridad en la columna a la que pertenece marca con una (x) su respuesta tomando en cuenta lo siguiente.

S= Siempre me ocurre

CS= Casi siempre

A= A veces

CN= Pocas veces

N=Nunca

*Obligatorio

Nombre y Apellidos *

Edad *

Quando tengo que hacer una tarea, lo dejo para ultimo minuto. *

S= Siempre

CS= Casi siempre

A= A veces

CN= Pocas veces

N=Nunca

Generalmente me preparo antes para los exámenes. *

S= Siempre

CS= Casi siempre

A= A veces

CN= Pocas veces

N=Nunca

Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda. *

- S= Siempre
- CS= Casi siempre
- A= A veces
- CN= Pocas veces
- N=Nunca

Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible. *

- S= Siempre
- CS= Casi siempre
- A= A veces
- CN= Pocas veces
- N=Nunca

148

Asisto regularmente a clase. *

- S= Siempre
- CS= Casi siempre
- A= A veces
- CN= Pocas veces
- N=Nunca

Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan. *

- S= Siempre
- CS= Casi siempre
- A= A veces
- CN= Pocas veces
- N=Nunca

Evidencias de reuniones sostenidas con los alumnos



Data de Procesamiento del Inventario de Estrés Académico SISCO

sujeto:	Dimension 1										Dimension 2										Dimension 3										PUNTAJE GRAL																		
	item:	item:	item:	item:	item:	item:	item:	item:	item:	item:	item:	item:	item:	item:	item:	item:	item:	item:	item:	item:	item:	item:	item:	item:	item:	item:	item:	item:	item:	item:																			
1	2	3	4	0	0	2	0	0	3	4	2	3	0	0	2	3	1	2	5	4	3	4	2	0	3	3	4	5	4	4	4	3	4	5	0	2	0	4	1	2	2	1	4	0	2	0	0	106	
2	4	2	3	2	2	3	2	3	2	3	1	3	1	0	1	4	2	4	3	4	4	3	3	5	4	3	4	5	2	4	3	0	5	3	3	3	0	3	0	1	3	2	3	0	0	0	2	117	
3	2	3	5	5	0	1	3	5	5	4	0	2	1	1	2	2	4	4	3	1	4	3	2	3	4	4	5	5	5	2	1	5	3	0	2	3	0	0	0	1	5	0	5	1	0	5	4	125	
4	2	4	3	2	5	4	3	2	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	1	2	5	4	1	4	3	4	3	5	4	3	4	5	3	3	1	1	1	2	2	4	4	1	3	2	3	5	4	147	
5	3	4	3	2	3	2	2	3	2	3	3	0	2	3	4	4	4	4	3	5	4	4	5	4	3	3	3	2	3	3	2	5	4	3	0	3	2	3	3	3	5	4	1	4	3	3	5	146	
6	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	5	5	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	3	2	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	204	
7	0	4	5	4	3	4	4	3	4	5	4	3	2	2	3	2	2	0	0	2	3	1	2	2	0	0	3	3	4	3	2	3	4	2	4	5	2	3	2	2	2	3	2	1	2	113			
8	2	2	2	1	3	2	1	1	4	3	2	1	1	1	3	3	2	5	3	1	4	3	3	1	4	2	3	4	3	3	2	5	0	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	144	
9	3	5	3	1	1	0	0	4	4	2	1	4	4	1	2	2	4	4	2	4	5	4	2	3	1	4	2	3	2	1	4	3	5	4	5	5	2	3	4	4	2	4	3	3	4	4	2	133	
10	1	3	0	1	1	1	0	2	3	1	1	4	0	1	1	0	3	3	1	3	2	1	2	1	2	1	0	3	1	2	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	1	108
11	2	4	1	2	3	5	3	0	4	3	3	3	0	2	3	3	5	5	2	3	5	5	5	5	5	4	5	4	4	3	2	3	4	2	0	3	3	3	0	1	1	3	1	2	1	2	5	3	135
12	3	3	2	2	3	0	1	1	4	1	1	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	1	3	2	3	4	3	1	3	3	5	3	4	1	5	4	3	3	2	2	4	3	4	2	2	3	3	124	
13	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	1	4	3	5	5	2	3	5	5	4	3	4	3	5	2	4	5	4	3	5	1	2	4	3	4	4	2	3	4	2	3	5	3	2	164		
14	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	4	1	2	3	0	1	2	0	2	1	0	2	1	3	2	0	0	2	2	4	4	3	1	1	3	2	3	2	3	3	3	1	1	1	4	4	101	
15	2	2	2	3	3	2	2	3	2	5	2	2	1	2	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	1	1	1	1	2	0	1	1	0	1	0	1	4	2	1	4	1	123		
16	4	3	5	5	5	5	3	4	3	3	3	2	1	5	3	4	3	4	5	5	5	5	4	3	2	5	5	5	5	3	3	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	3	3	4	4	2	184	
17	2	3	2	4	2	3	1	2	3	3	2	2	2	3	4	2	0	2	4	3	4	4	5	2	5	4	5	5	1	4	3	4	4	5	3	2	1	4	1	2	3	4	3	4	3	1	137		
18	2	4	2	3	4	3	1	0	4	4	2	3	0	0	2	3	3	2	4	2	4	3	3	3	2	3	1	3	1	1	4	3	4	1	5	4	4	2	4	3	3	3	1	4	3	2	0	121	
19	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	4	3	2	2	3	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	0	3	3	3	0	0	3	3	0	3	3	0	3	0	0	1	115	
20	4	3	2	3	1	2	3	4	2	4	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	2	4	2	1	3	1	0	3	2	0	2	0	3	3	2	0	3	2	2	3	4	0	3	3	4	0	0	103	
21	2	3	3	3	2	3	4	3	5	5	2	4	2	3	3	5	2	4	4	5	5	4	4	4	4	3	4	5	3	5	3	4	3	3	0	0	4	4	3	0	4	4	0	0	0	0	140		
22	4	4	2	3	2	3	1	2	1	2	3	2	1	2	3	5	3	3	5	2	4	4	4	5	5	4	4	5	2	4	3	2	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	163		
23	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	2	3	2	5	5	5	2	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	2	4	5	4	4	4	5	4	5	3	3	4	0	186		
24	4	3	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	3	3	5	5	2	5	5	5	5	2	5	3	2	5	4	3	5	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	4	3	166	
25	3	4	3	2	5	3	3	4	5	4	2	3	2	3	3	2	1	2	0	0	3	2	1	2	4	2	4	5	3	2	1	5	3	2	0	2	2	0	3	3	3	2	0	0	2	5	5	120	
26	4	5	1	4	3	1	2	3	5	4	3	5	2	1	5	2	4	5	1	5	2	4	5	5	3	3	4	5	3	5	3	5	3	3	2	5	4	5	3	4	5	5	2	2	5	3	3	166	
27	1	3	4	2	3	2	4	3	4	3	3	3	2	5	4	2	3	4	0	4	2	3	2	3	3	1	0	5	1	2	4	3	5	4	4	3	3	1	5	5	5	4	5	4	3	3	0	142	
28	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	34	
29	1	4	1	2	1	3	2	1	3	2	2	2	3	2	3	1	3	4	0	1	2	5	3	1	4	1	1	2	2	3	5	5	4	4	4	5	3	2	4	4	5	5	1	3	3	5	5	132	
30	2	4	2	1	3	3	2	4	0	3	4	3	1	4	3	5	3	2	3	5	5	3	4	4	3	1	1	4	2	3	3	1	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	153	
31	3	4	3	3	4	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	3	1	0	0	3	2	1	4	3	3	4	3	2	2	3	1	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	0	123	
32	2	3	2	3	1	3	1	3	2	2	2	3	0	2	2	2	0	4	0	0	0	2	0	0	2	0	0	1	0	2	0	1	2	3	4	4	5	2	0	0	3	0	0	0	2	78			
33	3	2	1	2	4	1	2	3	2	1	3	2	3	4	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	68	
34	3	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	0	2	4	2	2	3	1	1	1	2	1	2	4	4	4	5	0	4	4	4	5	5	5	5	5	4	2	4	4	4	4	4	5	5	3	164	
35	3	4	3	4	1	4	3	3	5	1	1	1	0	4	1	1	0	3	3	4	5	4	3	4	2	4	4	4	2	4	5	4	4	1	3	2	3	4	3	4	4	2	3	2	4	4	141		
36	2	4	2	1	3	2	2	2	2	3	1	1	1	2	3	3	3	2	0	4	3	1	2	3	4	1	1	4	3	4	3	5	3	1	1	2	1	1	1	3	3	1	4	4	3	3	111		
37	0	4	2	3	4	4	3	2	4	5	0	1	1	5	1	4	0	2	0	0	4	0	0	0	0	2	5	4	4	5	2	1	4	4	5	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	3	2	128	

78	3	4	3	4	1	4	3	3	5	1	1	1	0	4	1	1	0	3	3	4	5	4	3	4	2	4	4	4	4	2	4	5	0	0	1	0	2	3	0	3	4	0	2	3	2	0	4	118				
79	4	2	3	3	3	2	2	0	2	5	4	2	2	2	4	4	4	0	4	4	0	1	4	1	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	0	1	1	0	1	0	1	4	3	1	4	1	95				
80	4	5	4	5	4	5	3	4	4	4	3	5	5	4	5	3	4	4	3	1	2	1	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	3	3	3	3	0	0	0	4	5	2	0	3	2	2	0	153				
81	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	4	3	2	2	3	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	5	3	3	4	1	141				
82	4	2	3	3	1	3	3	3	1	2	2	3	2	3	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	4	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	3	3	1	1	4	3	100
83	2	4	3	2	5	4	3	2	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	1	2	5	4	1	4	3	4	3	5	4	3	4	5	3	3	1	1	1	1	2	2	4	4	1	3	2	3	5	4	147			
84	3	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	0	2	4	2	2	3	1	1	1	2	1	2	4	1	0	1	0	4	4	4	5	5	5	5	5	4	2	4	4	4	4	4	4	2	5	3	150			
85	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	5	5	4	3	2	4	5	2	5	5	1	5	1	5	1	5	3	2	4	4	0	1	2	0	0	0	1	1	1	4	0	147					
86	4	3	3	3	5	3	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	144					
87	2	3	4	1	3	2	1	1	4	3	2	1	1	1	3	3	2	5	3	1	4	3	3	1	4	2	3	4	3	3	2	5	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	3	2	5	5	108				
88	4	3	4	3	5	5	4	3	3	2	2	2	0	3	4	2	0	0	0	2	2	2	0	0	2	0	0	0	0	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	138			
89	4	3	5	1	4	3	3	2	3	2	4	4	3	3	2	0	2	3	1	3	2	1	2	1	2	1	0	3	1	2	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	3	4	4	3	4	1	133			
90	2	3	3	2	4	3	0	4	2	1	2	1	4	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	4	3	0	0	3	3	3	3	3	3	3	5	3	2	3	3	3	82			
91	3	3	2	2	3	0	1	1	4	1	1	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	1	3	2	2	4	3	1	3	3	5	3	4	1	5	4	3	3	2	2	4	3	4	2	2	3	3	123				
92	2	4	2	1	3	3	2	4	0	3	4	3	1	4	3	5	3	2	3	5	5	3	4	4	3	1	1	4	2	3	3	1	3	2	0	2	1	0	2	3	2	2	0	1	2	4	0	115				
93	3	3	1	2	3	3	2	3	3	3	0	4	1	0	3	0	0	2	0	2	1	0	2	1	3	2	0	0	2	2	4	4	3	1	1	3	2	3	2	3	3	3	1	1	1	4	4	34				
94	1	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	3	1	5	4	5	5	4	5	4	2	3	5	5	3	5	5	5	5	2	4	3	0	4	0	3	3	1	0	0	5	0	5	4	0	0	0	141				
95	4	3	5	5	5	5	3	4	3	3	3	2	1	5	3	3	3	4	4	4	5	5	4	3	5	5	5	4	4	4	3	4	1	1	1	1	1	0	2	3	2	2	3	0	0	1	2	143				
96	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	2	3	2	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	3	0	0	0	152				
97	2	4	2	3	4	3	1	0	4	4	2	3	0	0	2	5	3	4	4	5	4	1	0	3	0	3	5	3	0	3	4	3	4	1	5	4	4	2	4	3	3	3	3	1	3	2	0	126				
98	0	4	5	4	3	4	4	3	4	5	4	3	2	2	3	2	2	0	0	0	2	3	1	2	2	0	0	3	3	4	3	2	3	4	2	4	5	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	113				
99	1	3	0	0	1	2	0	0	2	1	1	2	2	1	1	2	3	3	2	1	2	4	2	1	3	1	0	3	2	0	2	5	4	3	0	0	0	2	0	3	4	0	3	3	4	0	0	73				
100	2	4	1	2	3	5	3	0	4	3	3	3	0	2	3	3	5	5	2	3	5	5	5	4	5	4	4	3	2	3	4	2	0	3	3	3	0	1	1	3	1	2	1	2	5	3	135					
101	4	4	2	3	2	3	1	1	1	2	0	2	0	0	3	0	3	3	0	2	2	4	4	4	5	0	1	4	4	1	2	4	3	2	1	1	0	0	0	1	1	2	2	2	1	4	31					
102	2	4	3	2	5	4	3	2	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	1	2	5	4	1	4	3	4	3	5	4	3	4	5	3	3	1	1	1	2	2	4	4	1	3	2	3	5	4	147				

Data de Procesamiento de la Escala de Procrastinación Académica EPA

sujetos	autoregulacion academica								postergacion de actividades				PJE.TOTAL	NIVEL	
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	47	ALTO
2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	46	ALTO
3	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	43	ALTO
4	3	2	4	4	4	4	0	4	4	3	3	4	4	39	ALTO
5	2	3	4	3	4	4	2	2	2	3	2	4	3	34	ALTO
6	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	43	ALTO
7	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	0	3	41	ALTO
8	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	44	ALTO
9	4	3	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	38	ALTO
10	4	3	4	4	4	4	0	4	4	3	4	4	4	42	ALTO
11	2	2	4	2	4	4	2	4	4	2	2	4	4	36	ALTO
12	2	2	4	4	3	4	2	3	2	3	2	3	4	34	ALTO
13	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	44	ALTO
14	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	46	ALTO
15	1	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	40	ALTO
16	4	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	41	ALTO
17	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	43	ALTO
18	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	43	ALTO
19	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	31	MEDIO
20	1	1	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	38	ALTO
21	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	43	ALTO
22	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	39	ALTO
23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48	ALTO
24	2	1	4	2	3	4	2	4	4	2	2	2	2	30	MEDIO
25	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	42	ALTO
26	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	45	ALTO

27	1	1	0	2	1	2	4	3	2	2	4	2	24	MEDIO
28	3	2	0	4	3	4	4	3	3	4	4	4	38	ALTO
29	2	4	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3	36	ALTO
30	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	43	ALTO
31	1	1	1	2	2	1	2	2	1	3	2	3	21	MEDIO
32	3	1	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	42	ALTO
33	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	36	ALTO
34	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	44	ALTO
35	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	43	ALTO
36	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	45	ALTO
37	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	45	ALTO
38	4	1	4	3	4	2	4	3	1	3	4	4	37	ALTO
39	3	2	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	41	ALTO
40	3	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	4	37	ALTO
41	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	46	ALTO
42	4	4	0	3	4	3	4	4	4	3	4	4	41	ALTO
43	2	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	42	ALTO
44	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	44	ALTO
45	2	1	3	3	4	1	1	2	3	2	2	1	25	MEDIO
46	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	43	ALTO
47	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47	ALTO
48	2	2	4	4	4	4	4	3	0	3	3	4	37	ALTO
49	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48	ALTO
50	3	4	0	3	4	3	4	3	3	2	2	3	34	ALTO
51	2	4	4	4	3	2	3	4	3	3	4	4	40	ALTO
52	3	4	4	1	2	4	4	4	4	3	4	4	41	ALTO
53	2	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	2	38	ALTO
54	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	43	ALTO
55	3	1	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	37	ALTO

56	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48	ALTO
57	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	45	ALTO
58	1	4	4	2	3	2	4	2	2	3	4	4	4	35	ALTO
59	3	4	4	4	4	2	4	3	4	2	3	3	3	40	ALTO
60	3	4	4	3	4	0	3	4	4	4	4	4	4	41	ALTO
61	3	1	0	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	36	ALTO
62	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	35	ALTO
63	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	45	ALTO
64	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	45	ALTO
65	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	43	ALTO
66	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48	ALTO
67	4	4	0	2	4	4	4	2	4	2	4	4	4	38	ALTO
68	3	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	43	ALTO
69	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	45	ALTO
70	3	2	1	3	3	4	1	1	1	2	2	2	2	25	MEDIO
71	3	0	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	39	ALTO
72	1	1	4	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	25	MEDIO
73	1	4	4	3	3	2	3	4	2	2	1	2	2	31	MEDIO
74	3	3	4	4	4	2	4	4	3	3	2	2	2	38	ALTO
75	4	2	0	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	41	ALTO
76	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	0	1	37	ALTO
77	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	43	ALTO
78	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	38	ALTO
79	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	47	ALTO
80	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48	ALTO
81	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	42	ALTO
82	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	45	ALTO
83	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	42	ALTO

84	0	2	3	4	4	3	4	2	4	1	2	4	33	ALTO
85	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	40	ALTO
86	3	1	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	40	ALTO
87	4	3	0	3	3	4	4	3	3	4	4	4	39	ALTO
88	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	42	ALTO
89	4	2	0	4	4	4	4	2	4	4	4	4	40	ALTO
90	2	2	0	4	4	4	4	3	2	4	4	4	37	ALTO
91	2	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	2	39	ALTO
92	3	2	4	4	4	3	4	4	3	2	2	2	37	ALTO
93	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	43	ALTO
94	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	46	ALTO
95	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	44	ALTO
96	2	2	4	3	4	3	3	1	3	3	4	4	36	ALTO
97	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	44	ALTO
98	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	45	ALTO
99	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47	ALTO
100	3	3	4	4	3	2	2	4	4	3	2	1	35	ALTO
101	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	41	ALTO
102	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	40	ALTO